



PROGRAM OHJELMA

 Pedersöre Medborgarinstitut
Kansalaisopisto

2022 - 2023



KURSER - KURSSIT

2022 - 2023

HÖST/SYKSY

- 3 Viktig information
- 5 Kurser på ukrainska, för barn
- 6 Evenemang
- 7 Onlineinstitut
- 8 Föreläsningar
- 11 Teknik
- 12 Ekonomi
- 13 Musik
- 16 Bildkonst
- 17 Hantverk
- 18 Textilhantverk
- 23 Dans
- 24 Språk
- 25 Historia
- 26 Kultur och litteratur
- 27 Hälsa
- 28 Djur och natur
- 30 Trädgård
- 31 Matlagning
- 33 Gymnastik och träning
- 41 UNG@MI & Tillsammans-kurser
- 48 Suomenkieliset kurssit
Kaksikieliset kurssit
- 60 Online-kurser
- 61 Kursplatsernas adresser
- 62 Info från Kulturavdelningen
- Kulttuuriosaston tiedote

v.	Må/Ma	Ti	Ons/Ke	To	Fre/Pe	Lö/La	Sö/Su
34	22.8.	23.8.	24.8.	25.8.	26.8.	27.8.	28.8.
35	29.8.	30.8.	31.8.	1.9.	2.9.	3.9.	4.9.
36	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.
37	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.
38	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.
39	26.9.	27.9.	28.9.	29.9.	30.9.	1.10.	2.10.
40	3.10.	4.10.	5.10.	6.10.	7.10.	8.10.	9.10.
41	10.10.	11.10.	12.10.	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.
42	17.10.	18.10.	19.10.	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.
43	24.10.	25.10.	26.10.	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.
44	31.10.	1.11.	2.11.	3.11.	4.11.	5.11.	6.11.
45	7.11.	8.11.	9.11.	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.
46	14.11.	15.11.	16.11.	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.
47	21.11.	22.11.	23.11.	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.
48	28.11.	29.11.	30.11.	1.12.	2.12.	3.12.	4.12.
49	5.12.	6.12.	7.12.	8.12.	9.12.	10.12.	11.12.
50	12.12.	13.12.	14.12.	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.
51	19.12.	20.12.	21.12.	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.

VÅR/KEVÄT

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

Inga kurser inrutade dagar!
Ei kursseja ruuduilla merkittyinä päivinä

Anmälan börjar

Ilmoittautuminen alkaa

22.8.2022 fr. kl. 8.00. alkaen

Höstens kurser startar

Syksyn kurssit alkavat v. 36

Vårens kurser startar

Kevään kurssit alkavat v. 2

Anmäl på / Ilmoittaudu

mi.pedersore.fi eller/tai

tel./puh. 06-7850 275, 06-7850 274,

050-5622 385 eller 044-3512 758.

Välkommen med på våra kurser! Tervetuloa mukaan meidän kursseille!

Välkommen med på riktiga människomöten!

Ta emot höstens kursbroschyr och passa tillbaka med en anmälan till någon eller några av våra kurser, föreläsningar eller evenemang. Vi är glada och stolta över att kunna presentera nya samarbetspartners blandade med nygamla och rutinerade timplärare. Årets planering har tack vare många fina kursförslag resulterat i en härlig kompott av kurser, många med fokus på hållbarhet. Satsa på något som gynnar dig, mig -ja, oss alla! Medvetna val är en viktig utgångspunkt för det livslånga lärandet som i sin tur påverkar hållbarhet på olika plan. Snabba förändringar har vi nu vant oss vid så håll ögonen öppna, vi uppdaterar hemsidan regelbundet och gå även in och följ oss på Facebook och Instagram så får du aktuell information, -och vi gillar att bli taggade.

Hoppas vi ses!

Pia Boström, tf rektor Pedersöre MI



PERSONAL

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

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

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

Musiklärare: Mikael Björklund, tel. 044-3512 758

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

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

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

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

ANMÄLAN

Anmälan till alla kurser fr.o.m. **måndag 22.8.2022 kl. 8.00.**

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

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

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

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

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

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

Ett välkomstmeddelande sänds till din e-post inför kursstarten

ANNULLERING

(OBSERVERA ANNNULLE-RINGSBESTÄMMELSERNA!)

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

annan familjemedlem eller annan person.

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

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

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

MEDDELANDEN FRÅN OSS

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

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

FÖRSÄKRINGAR

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

AVGIFTER

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

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

UTVÄRDERING

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

KURSINTYG

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

BILDER FRÅN KURSER OCH EVENEMANG

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

KULTUR- OCH FRITIDSNÄMNDEN

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



Kurser på ukrainska, för barn

LEK OCH LÄR PÅ UKRAINSKA (2 - 3 ÅR MED FÖRÄLDER) - ВІД 2 ДО 3 РОКІВ - ЗАНЯТТЯ З РАНЬОГО РОЗВИТКУ РАЗОМ З БАТЬКАМИ АБО У ЇХ ПРИСУТНОСТІ.

**Sandsund skola - Sandsund förskola, Olga Losieva
må 16.45-17.30, kursavgift 15 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.**

För barn i 2 - 3 års åldern, omfattar aktiviteter med lek, prat och kommunikation, titta, bygga, komponera, rita, sjunga och dansa. Syftet är att utveckla tal och kommunikationsförmåga, logiskt och kritiskt tänkande, träning av minne och uppmärksamhet samt kreativitet, självständighet och initiativförmåga.

Що будемо робити:

Грати, розмовляти, спілкуватися, знайомитися з навколишнім світом, роздивляти, будувати, складати, малювати, співати, танцювати разом з батьками або у їх присутності.

З якою метою:

Розвиток мовлення, навичок спілкування, логічного та критичного мислення; тренування пам'яті, уваги;
+ самостійність, ініціатива, творчість, посидючість

LEK OCH LÄR PÅ UKRAINSKA (4 - 5 ÅR) - ВІД 4 ДО 5 РОКІВ - ЗАГАЛЬНО РОЗВИВАЮЧІ ЗАНЯТТЯ

**Sandsund skola - Sandsund förskola, Olga Losieva
må 17.45-18.30, kursavgift 15 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.**

För barn i 4 - 5 års åldern, omfattar aktiviteter med lek, prat och kommunikation, titta, bygga, komponera, rita, sjunga och dansa. Syftet är att utveckla tal



och kommunikationsförmåga, logiskt och kritiskt tänkande, träning av minne och uppmärksamhet samt kreativitet, självständighet och initiativförmåga.

Що будемо робити:

Грати, розмовляти, спілкуватися, знаkomитися з основами математики та грамоти, з навколишнім світом, малювати, співати, танцювати.

З якою метою:

Розвиток мовлення, навичок спілкування, логічного та критичного мислення; тренування пам'яті, уваги;
+ самостійність, ініціатива, творчість, посидючість.

LEK OCH LÄR PÅ UKRAINSKA (6 ÅR) - 6 РОКІВ - ДОШКІЛЬНА ПІДГОТОВКА

**Sandsund skola - Sandsund förskola, Olga Losieva
må 18.45-19.30, kursavgift 15 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.**

För 6-åringar. Vi förbereder oss för skolan och inlärningsprocessen, görövningar i att behärska olika inlärningsförmågor. Motiverar och positivt anpassar varje barn till framtida skolgång. Vi leker, pratar, kommunicerar och bekantar oss med omvärlden. På ett kreativt sätt övar vi på att bli läskunniga, skriver, räknar och löser logiska problem.

Що будемо робити:

Грати, спілкуватися, розмовляти, знайомитися з навколишнім світом, оволодівати грамотою та математикою, читати, писати, рахувати, вирішувати логічні та математичні завдання, займатися творчістю.

З якою метою:

Гарно підготуватися до школи, "включитися" у навчальний процес, опанувати всі навички навчання, мотивувати та налаштувати позитивно кожную дитину на майбутнє шкільне навчання.

Evenemang

STÄRK DIN INRE HÅLLBARHET – YOGARETREAT



Nordanå byagård, Christin Furu
lö 9.00-16.00, kursavgift 30 €
24.9.2022

Det här blir en dag fylld av yoga och praktiska övningar som befrämjar inre hållbarhet dvs tankar och känslor som bidrar till din kapacitet att leva på ett balanserat sätt i vardagen. I yogan stärks ditt psykiska och fysiska välbefinnande, men vi gör också enkla övningar i mindfulness och reflektion som stöder dig i att skapa vardagsvanor för ditt välbefinnande på lång sikt. Dessutom äter vi gott och näringsrikt samt njuter av en skogs promenad i den fina naturen vid Nordanå. I avgiften ingår lunch och kaffe/te.

KÄNSLOR I TEXT OCH TON

Huvudbiblioteket, Bennäs
to 18.00-19.30, fritt inträde
27.10.2022

En blandning av musik och högläsning i huvudbiblioteket i Bennäs. Elever från Wava institutet står för musiken som varvas med texter i tidens ton och färg.

STICKA OCH YOGA

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Christin Furu, Paulina Grön
lö 10.00-15.00, kursavgift 20 €
12.11.2022

Favorit i repris, en hel lördag med stickning och yoga. Vi yogar tillsammans med Christin Furu, yogalärare utbildad i hatha vinyasa och embodied yin. Paulina Grön från Brittias Garnkvarn förevisar trender inom stickning, både mönster och garn. Dessutom finns tid att sticka och umgås med likasinnade. Egen lunch medtas men kaffe/te finns (ingår i kursavgiften). Ta med yogamatta och sticksöm.

GOFIKA MED RIKSSVENSKA DECKARE

Huvudbiblioteket Bennäs,
bibliotekets personal
to 17.15-18.45, deltagaravgift 20 €
17.11.2022

Riktigt bra deckare har en sak gemensamt, de får dig att bita på naglarna av spänning och det är svårt att sluta läsa när du väl börjat. Det finns en mängd olika deckare och nu har du chansen att få nya titlar till din läslista. Bibliotekets personal tipsar om sina favoriter och nyheter i hyllorna samtidigt som du får njuta av gofika (kaffe/te med söta och salta tilltugg, ingår i deltagaravgiften). Sista anmälningssdag 3.11.2022. Meddela ev. dieter/allergier vid anmälan.

JULKONSERT I AX

Kulturhuset AX - Samlingsrummet
to 18.00-20.00, fritt inträde
8.12.2022

Välkommen på en mysig kväll med julens melodier framförda av MI:s kursdeltagare.

JULKONSERT MED QUNOS

Esse kyrka, Mikael Björklund
lö 19.00-20.30, fritt inträde
10.12.2022

Julkonsert i Esse kyrka med Qunos-kören tillsammans med gästartist.

JULKONSERT I KRONOBY KYRKA

Kronoby kyrka,
On 19.00– 21.00, fritt inträde
7.12.2022

Pedersöre sångkör och Kronoby sångkör bjuder tillsammans på en stund med vackra och älskade julsånger. Dirigenter Tobias Elfving och Mikael Björklund. Fritt inträde. Välkommen!



Välkommen till Onlineinstitutet!

Här hittar du alla onlinekurser
som anordnas av Arbis/MI i
Nykarleby, Jakobstad, Pedersöre,
Kronoby och Karleby.

Över
50 nya
kurser!

Surfa in på [onlineinstitutet.fi](https://www.onlineinstitutet.fi) redan idag!
<https://www.onlineinstitutet.fi>



Föreläsningar

PULSKLOCKAN - VAD FÅR JAG UT AV DEN?

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Stefan Boström
on 18.00-19.30, kursavgift 15 €
14.9.2022**

Vad får du ut av att använda pulsklocka? Hur kan informationen stöda ditt välmående? Information om olika klockor, funktioner och användningssätt presenteras. Du har möjlighet att ställa frågor kring användningen av pulsklocka och vilka valmöjligheter det finns ifall du planerar att skaffa en.

10 RÅD DU INTE VILL HA AV DIN BÄSTIS

**Sursik skola - Auditoriet,
Maria Sundblom Lindberg
to 18.30-21.00, kursavgift 25 €
22.9.2022**

En föreläsning om det livsfarliga med att ge hurtiga råd till sorgsna människor eller enkla lösningar till komplexa problem. En kväll om tröst, hopp och kärlek.

Maria Sundblom Lindberg är psykoterapeut, publicist och präst som inte lärde sig att trösta sig själv före hon var 50 år.



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

HUR STARTA OCH GENOMFÖRA EN ARKEOLOGISK UTGRÄVNING?

**Bäckby skola, Lilian Pettersson-Smeds,
Heidi Hummelstedt
ti 15.00-18.00, kursavgift 15 €
27.9.2022**

Lilian Pettersson-Smeds informerar om processen med utgrävningar, vad som krävs innan man kan sätta i gång och vilka dokumentationer som ska göras. Möjlighet finns att fråga och diskutera kring utgrävningar och samtidigt kanske hitta nya samarbetspartners för något nytt projekt.

Projektet "Slottskullens hemlighet" förverkligas nu i höst på Korsholms vallar i samarbete med Vanhan Vaasan koulu och Haga skola i Vasa. Heidi Hummelstedt från KulturÖsterbotten berättar om skolutgrävningarna, som förverkligas inom ramen för Finska kulturfondens program Mullankaivajat.

GILLA OCH FÖLJ OSS PÅ

Facebook  Pedersöre MI

Instagram  @pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

EN HÅLLBAR LIVSSTIL - HUR LYCKAS MAN?



**Sursik skola - Auditoriet,
Johanna Enholm, Mia Holländer
on 18.30-20.00, kursavgift 15 €
28.9.2022**

Mia och Johanna berättar om strategier för att kunna prioritera dig själv, äta bättre, ger tips på hur du kan få en mer hållbar livsstil och njuta mer av din vardag! En föreläsning för alla, välkommen med! Mer info om dem och föreläsningen hittar ni också på deras webbsida: www.wellnesscompany.fi



FÖDA UTAN RÄDSLOR

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 18 €
1.10.2022**

Välkommen på Föda Utan Rädsla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under hösten/vintern. Kom gärna tillsammans med partner eller stödperson för att få ut mesta möjliga av kursen.

Vi lär oss förstå hur kroppen och känslorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsla under förlossningen. Vi övar parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

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

ETT VIRTUELLT BESÖK I ITALIEN

**Sursik skola - Auditoriet, Kaj Sandberg
to 18.00-21.00, kursavgift 20 €
13.10.2022**

Föreläsningen riktar sig i första hand till dem som under hösten deltar i grundkursen i italienska, men är öppen för alla som är intresserade av Italien, italiensk kultur och historia eller som helt enkelt vill uppleva italienska stämningar en mörk höstkväll. Deltagarna får möta en Italienfantast som tillbringat en betydande del av sitt vuxna liv som forskare i Italien och ta del av en powerpointpresentation med hundratals bilder: natur, kulturlandskap och urbana miljöer, arkitektur och konst, historiska och arkeologiska sevärdheter samt matkultur. Fokus ligger på Rom och Lazio, Florens och Toscana samt Neapel och Vesuviusområdet, men även andra städer och områden ingår i det panorama som presenteras.



Räkna antalet kurser som är utmärkta med Hållbarhets symbolen.

Vi utlyser en tävling på Facebook och Instagram i september och lottar ut en gratiskurs (max värde 30 €) bland alla som svarat rätt.

HÅLLBARHET GENOM SJÄLVHUSHÅLLNING



**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Maria Österåker
on 19.00-20.30, kursavgift 20 €
26.10.2022**

Frågan om våra möjligheter till ökad självhushållning är något som dykt upp under året. En del vill spara pengar, en del vill fylla på skafferiet, en del vill värna om miljön, medan en del helt enkelt vill odla en mer meningsfull fritid. Men hur gör man? Maria Österåker tar dig med på en inspirationsresa med många tips, konkreta exempel och skratt. För tio år sedan började familjen Österåker tänka allt mer kring hur de bygger upp sin förmåga att vid behov klara sig själva. Utgående från sina erfarenheter har Maria skrivit två böcker kring självhushållning och hon är en omtyckt föreläsare inom hållbarhet och omställning.



Foto: Anna Sand



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

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

VINTERODLING

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Maria Ståhl
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
3.11.2022**

Kom i gång med odling vintertid! Under denna praktiska föreläsning kan du testa på hydroponisk odling, odling av mikrogrönsaker eller kallsådd. Det finns även möjlighet att låna böcker eller tidningar som anknyter till ämnet. Materialkostnad tillkommer, ta med ca 4 € i kontanter.



Föreläsningar våren 2023
(flera ännu under planering):

Kontinuitetsskogsbruk med Anders

Sulkakoski. I kursen ingår även besök till två olika skogsområden som sköts enligt rubriken.

Emotional Freedom Technique (EFT) med Camilla Kronholm.

Klimakteriecoachen Eva-Lotta Backman ger tips och råd.

En kväll om psykisk ohälsa med Thomas Källund.

Teknik

BLI VÄN MED DIN SYSTEMKAMERA

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet, Ove Lillas
må 18.30-20.00, kursavgift 30 €
12.9-10.10.2022, 10 lekt.**

Har du en systemkamera eller funderar du på att skaffa en och vill veta mer om funktioner så har du chansen på denna kurs. Användning av blix, stativ och hur man håller kameran stadigt presenteras. Du får tips på hur man hittar de bästa motiven och grunderna i bildkomposition. Bländarinställningar och exponeringstid påverkar bilden och du får veta hur du gör ISO-inställning. Ljuset är ett viktigt element i en bra bild men det går också att fotografera i mörker. Avslutningsvis ingår tips på presentation och bildredigering för att bilderna sedan kommer till egen och andras glädje. Vid varje kurstillfälle inspireras deltagarna med en bildkavalkad och till följande tillfälle ges en uppgift att träna på.

SVETSNING

**Sursik skola – Metallslöjdsalen,
Martin Holmstedt
kursavgift 40 €, för alla tre delkurser (1-3)
28.9-16.11.2022**

Lär dig grunderna i svetsning med metoderna MAG, MMA (elektrod) och TIG samt grundläggande arbetssäkerhet vid svetsning. Vi går igenom de viktigaste grunderna för de olika metoderna både teoretiskt och praktiskt. En metod per kväll så att du lär dig vad olika inställningar gör för nytta och kan använda dem i t.ex. dina hobbyprojekt. Efter första genomgången kan du öva svetsning eller jobba med eget projekt och lära dig mer om den metod som intresserar eller som du har störst nytta av. Kursen passar för alla. Nedre åldersgräns 16 år. Materialkostnader tillkommer. Du kan anmäla dig till hela kurshelheten (där alla tre delkurser ingår, kursavgift 40 €) eller till en eller flera separata delkurser (kursavgift: 18 €/delkurs).

SVETSNING MAG (1)

**on 18.00-21.00, kursavgift 18 €
28.9-5.10.2022, 8 lekt.
Vad betyder MIG och MAG?**

MIG- och MAG-svetsmetoderna skiljer sig genom att det i MIG (Metal Inert Gas) används en inert skyddsgas som inte är aktiv i svetsprocessen, medan i MAG (Metal Active Gas) är gasen aktiv i svetsprocessen. Kursdatum: 28.9 och 5.10.

SVETSNING MMA (2)

**on 18.00-21.00, kursavgift 18 €
26.10-2.11.2022, 8 lekt.
Vad är en MMA svets?**

Elektrodsvetsning, även kallat manuell metallbågs-svetsning (MMA-svetsning), är en manuell svetsprocess i vilken en svetstråd i elektrodhållaren tjänar som svetselektrod. Ljusbågen brinner mellan tråden och arbetsstycket. Kursdatum: 26.10 och 2.11.

SVETSNING TIG (3)

**on 18.00-21.00, kursavgift 18 €
9.11-16.11.2022, 8 lekt.
Vad kan man svetsa med TIG?**

TIG används i första hand för svetsning av rostfritt och annat höglegerat stål samt för svetsning av icke järnmetaller som till exempel aluminium, kopparlegeringar, inconel och monel. Kursdatum: 9.11 och 16.11.

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

Ekonomi

10 STEG TILL EN HÅLLBAR EKONOMI

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Matilda Hassel**

**ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
20.9.2022, 3 lekt.**



Visst vill vi få inkomsten att räcka till lite mer, kanske så att det t.o.m. går att spara lite? Ekonomirådgivare Matilda Hassel från Marthaförbundet kan det här med ekonomi och på denna kväll delar hon frikostigt ut sina tips. Hon utlovar 10 konkreta knep inom såväl ekonomi som inom hållbarhetstänk.

UNGDOMSEKONOMIKVÄLL



Ytteresse skola - Klassrum, Matilda Hassel

**ti 18.00-19.30, kursavgift 10 €
27.9.2022, 2 lekt.**

Räcker vecko- eller månadspengen till? Vart försvann din sommarjobbsslön? Planera dina inköp så lyckas du spara till dina mål. Vi går igenom grunderna till budgetering och sparande/placering på ett lätt och framför allt ungdomligt sätt. Kvällen ingår i projektet "En euro i taget" och hålls i samarbete med Marthaförbundet.

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

LÄR DIG AKTIESKOLANS ABC PÅ EN DAG

**Sursik skola - Auditoriet,
Sven-Erik Holmström
lö 9.00-16.00, kursavgift 60 €
8.10.2022, 9 lekt.**

Svenne Holmström är ett proffs inom placeringsvärlden, genom sitt företag Ghostinvestor har han utbildat över 7000 personer inom spara och placera med utmärkt feedback. Han är också en erfaren aktieplacera, han har placerat i aktier och fonder mm i över 20 år och har mycket god touch på hur marknaden fungerar och vilka saker som verkligen har betydelse. Kombinationen av ett starkt kunnande kombinerat med lång erfarenhet skapar förutom trovärdighet även ett djup i utbildningen. Svenne har förmågan att inspirera och förklara på ett enkelt och lättöverskådligt sätt. Svåra teorier blir lätta att greppa då han presenterar dem.

Kursen riktar sig till såväl nybörjare som till placerare som redan ägt aktier en tid och vill förstärka sitt kunnande. Allt som går igenom kan användas i praktiken och rikligt med exempel utlovas.

Vi går igenom: Hur är det att placera i aktier och vad borde man veta? Hur handlar man med börsaktier och vad händer på börsen? Hur prissätts bolagen? - värdering genom centrala nyckeltal.

Hur följa upp och förvalta portföljen, varifrån får man information? Fri diskussion med frågor och svar.

Lunchpaus kl. 12.10-12.50. Lunchens pris inkluderas i kursavgiften, meddela ev. dieter i samband med anmälan

Musik

PEDERSÖRE SÅNGKÖR

Essegården, Mikael Björklund
on 18.30-20.30, to 18.30-20.30,
kursavgift 36 €/36 €
7.9-30.11.2022, 32 lekt.
11.1-12.4.2023, 32 lekt.

För dig som tycker om god samvaro i körsångens och musikens tecken, ingen notkunskap krävs. Vi övar och tränar in sånger i olika musikstilar såsom visor, pop och olika slags körmusik. Kom med och "sjung i laag"!

QUNOS KÖREN

Esse Baptistkyrka, Mikael Björklund
to 19.00-20.30, kursavgift 27 €/27 €
8.9-1.12.2022, 24 lekt.
12.1-13.4.2023, 24 lekt.

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

BLÅSORKESTER

Överesse skola - Musiksalen, Mikael Björklund
må 19.00-20.30, kursavgift 27 €/27 €
5.9-28.11.2022, 24 lekt.
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

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

SOLOSÅNG

Lövis - Salen, Maria Lahtela
to 15.00-20.30, kursavgift 46 €/46 €
8.9-1.12.2022, 88 lekt.
12.1-14.4.2023, 88 lekt.

Individuell sångundervisning som utgår från sångarens nivå och önskemål angående repertoar. Visor, jazz, pop, rock, schlager, musikaler - vad gillar du mest? Vilken genre skulle du vilja pröva på? Kanske vill du sjunga en duett och ta med dig kompisen på en lektion? Vi jobbar med stilkännedom, teknik, tolkning, att hitta rätt i noterna/texten (notläsning är alltså inget krav) och med konsertuppträdanden som sker minst två gånger per år. Det är aldrig för sent att börja, musiken finns till för alla! Lektionstid: 30 min/elev/vecka. För alla åldrar från 13 - 99 år. Är du i åldern 11 - 19 år kan du också välja att anmäla dig till kursen Solosång för unga på sid 42.

GITARR, NYBÖRJARE, 8 - 15 ÅR

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.00-18.45, kursavgift 22 €/22 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

En nybörjarkurs för dig som är 8 - 15 år. Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp helt från början. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr!

GITARR, NYBÖRJARE, VUXNA

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.45-19.30, kursavgift 22 €/22 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

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

ELGITARR

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 15.00-18.30, kursavgift 46 €/46 €
6.9-22.11.2022
10.1-4.4.2023

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

ELBAS FÖR ALLA

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 16.30-19.30, kursavgift 46 €/46 €
6.9-29.11.2022
10.1-4.4.2023

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

TRUMSETKURS

Lövis - Salen, Christoffer Kaustell
må 15.00-19.30, kursavgift 46 €/46 €
5.9-21.11.2022
9.1-3.4.2023

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

ROCKBAND FÖR VUXNA GRUPP 1, SURSİK

Sursik skola - Musiksalen, Egon Veevo
ti 19.30-21.00, kursavgift 27 €/27 €
6.9-22.11.2022, 24 lekt.
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

ROCKBAND FÖR VUXNA GRUPP 2, LÖVIS

Lövis, Sebastian Sundqvist
ti 19.30-21.00, kursavgift 27 €/27 €
6.9-29.11.2022, 24 lekt.
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

DRAGSPEL FÖR ALLA

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 15.20-18.00, kursavgift 46 €/46 €
8.9-1.12.2022
12.1-13.4.2023

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

DRAGSPELSGRUPP

Pedersöre Gymnasium - G4, Mia Willnäs
to 18.15-19.45, kursavgift 27 €/27 €
8.9-1.12.2022, 24 lekt.
12.1-13.4.2023, 24 lekt.

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

FIOL

Edsevö skola - Tecknesalen, Krista Kairaneva
on 14.00-16.30, kursavgift 46 €/46 €
7.9-30.11.2022
11.1-5.4.2023

Fiolteknik med fokus på folkmusik men även en del pop och klassiskt. Möjlighet att påverka repertoaren med egna önskemål. Kursen innehåller 10 ggr individuella lektioner (30 min.) samt 2 ggr spel i grupp (90 min.) då vi spelar låtarna med roligt arrangemang tillsammans.



SPELMANSMUSIK

Sandsund skola - Musiksalen, Max Portin
 ti 18.00-19.30, kursavgift 27 €/27 €
 6.9-22.11.2022, 24 lekt.
 10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

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

PIANO, ÖSTENSÖ

Östensö skola, Mikael Björklund
 må 14.45-18.30, kursavgift 31 €/31 €
 5.9-21.11.2022
 9.1-3.4.2023

PIANO, ÖVERESSE

Överesse skola - Musiksalen, Ann-Christin Storränk
 må 15.15-17.30, kursavgift 31 €/31 €
 5.9-28.11.2022
 9.1-3.4.2023

PIANO, PURMO

Purmo skola - Klassrum, Håkan Granvik
 må 14.00-16.30, kursavgift 31 €/31 €
 5.9-21.11.2022
 10.1-4.4.2022

PIANO OCH ORGEL, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Åsa Grankvist
 må 15.00-18.00, kursavgift 31 €/31 €
 12.9-28.11.2022
 9.1-3.4.2023

PIANO, SANDSUND, TISDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Åsa Grankvist
 ti 14.15-17.45, kursavgift 31 €/31 €
 13.9-29.11.2022
 10.1-4.4.2023

PIANO, KÅLLBY

Flynängens bönehus, Mikael Björklund
 ti 14.45-18.30, kursavgift 31 €/31 €
 6.9-22.11.2022
 10.1-4.4.2023

PIANO, YTTERESSE

Ytteresse skola - Musikklass, Mikael Björklund
 on 14.15-18.00, kursavgift 31 €/31 €
 7.9-30.11.2022
 11.1-5.4.2023

PIANO, SANDSUND, TORSDAG

Sandsund skola - Musiksalen, Mikael Björklund
 to 15.15-18.15, kursavgift 31 €/31 €
 8.9-1.12.2022
 12.1-14.4.2023

ORGEL OCH PIANO, LEPPLAX

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
 on 13.15-16.15, kursavgift 31 €/31 €
 7.9-30.11.2022
 11.1-5.4.2023

ORGEL/PIANO LEPPLAX, LÄNGRE HUNNA

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
 on 16.30-18.30, kursavgift 46 €/46 €
 7.9-30.11.2022
 11.1-5.4.2023

Kursen riktar sig till elever som vill fördjupa sig i piano och orgel, som kan det grundläggande i notläsning i både vänster och höger hand. Man bör ha spelat ut C.B. Agnestic: "Vi spelar piano 1" eller motsvarande, för att kunna delta i kursen. Lektions-tiden är 30 minuter/elev/vecka.

ORGEL OCH PIANO LEPPLAX, TORSDAG

Lepplax bykyrka, Åsa Grankvist
 to 16.15-18.15, kursavgift 31 €/31 €
 8.9-1.12.2022
 12.1-13.4.2023

PIANO, EDSEVÖ

Edsevö skola - Handarbetssalen, Åsa Grankvist
 to 13.00-16.00, kursavgift 31 €/31 €
 8.9-1.12.2022
 12.1-13.4.2023

Bildkonst

EXPERIMENTELL AKVARELL OCH MÅLARGLÄDJE

Kulturhuset AX, ateljén, Ann-Sofie Eriksson
to 18.00-20.00, kursavgift 25 €
15.9-13.10.2022, 13 lekt.

Kursen riktar sig till alla som vill måla, nybörjare eller mer erfarna. Vi provar på olika akvarelltekniker, inga förkunskaper behövs. Vi hittar målarglädjen genom att måla motiv från olika miljöer och platser i världen. Under kurstillfällena målar vi en målning tillsammans steg för steg, sedan får man måla fritt. I kursavgiften ingår material. För vuxna och unga från 13 år.

LETTERING WORKSHOP

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Sofie Björkgren-Näse
må 18.00-21.00, kursavgift 25 €
10.10-17.10.2022, 8 lekt.

Under en lettering workshop ritar vi bokstäver och ord. Du kanske behöver en logo, ett personligt visitkort eller en blogg-banner, du vill kanske skapa en egen print att ha på väggen, eller designa egna födelsedagskort med namnet på jubilaren snyggt skrivet. Eller så kanske du helt enkelt vill få testa på att skapa vanliga och ovanliga bokstäver med penna. På engelska heter konstformen "lettering", på svenska bokstavsillustration.

Under workshopen går vi bl.a. igenom: material och verktyg, bokstavsanatomi, olika sätt att samla inspiration och olika metoder att skapa en design. Men fokus kommer att ligga på själva ritandet. Vi kommer att väcka ritmuskulerna och skaparglädjen. Jag presenterar roliga övningar där du stegvis får utveckla ditt ritande, från enkla bokstavsskisser till bokstavsillustrationer av citat.

Efter kursen kommer du att ha en bättre förståelse hur du ritar olika bokstavsformer och bokstavsstilar för att kunna utveckla din egen lettering.

Materialkostnader tillkommer.

MÅLA BERG I AKVARELL, MED ÄKTA MINERALFÄRGER

Kulturhuset AX - Ateljén, Ann-Sofie Eriksson
lö 10.00-13.30, kursavgift 20 €
15.10.2022, 4 lekt.

Workshopen riktar sig till alla som vill måla, både nybörjare och mer erfarna. Vi provar på olika akvarelltekniker, inga förkunskaper behövs. Vi målar berg i akvarell med äkta pigmentrika mineralfärger. Under kursen målar vi två målningar, steg för steg tillsammans. Lunchpaus mellan de två målningarna och därefter ges ännu tid för fritt målande. För vuxna och unga från 13 år. Allt material ingår i kurspriset. Ta med egen lunch och något att ta hem de färdiga alstren i (ca 20 x 30 cm).

MÅLARWORKSHOP

Kulturhuset AX - Ateljén,
Camilla Forsén-Ström
lö 10.00-15.00, kursavgift 20 €
19.11.2022, 7 lekt.

Akrylmålning med fotografier som utgångspunkt. Vi jobbar steg för steg från grov skiss till detaljerad färdig målning. Det kan handla om personer som befinner sig i ett sammanhang, ute eller inne, enligt ditt val. Ta med: akrylfärg, penslar, ritkol, pannå eller målarduk plus valfri bild/foto. För både nybörjare och de som målat tidigare. Ta också med matsäck.

LETTERING MED JULTEMA - ONLINE

Online, Sofie Björkgren-Näse
ti 18.00-21.00, kursavgift 25 €
15.11-22.11.2022, 8 lekt.

Lettering Workshop är en inspirerande, rolig och avkopplande kurs där du får tips och tricks hur du kan rita dekorativa bokstäver och ord med julig twist! Under denna kurs skapar vi bokstavsstilar perfekta för julkort och letterings att ge i julkapp eller juldekorera med hemma under ledning av Sofia Björkgren-Näse, lettering designer / bokstavsillustratör med egna företaget Fia Lotta Jansson Design. Lettering är lätt att ha som fritidsaktivitet eftersom du bara behöver en pennstump och en papperslapp för att börja.



Hantverk

SILVERSMIDE

**Sursik skola - Metallslöjdsalen,
Nils Karhunmaa**
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €/34 €
26.9-28.11.2022, 40 lekt.
16.1-27.3.2023, 40 lekt.

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

KERAMIK

Överpurmo f.d. bybutik, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kursavgift 36 €/26 €
27.9-29.11.2022, 40 lekt.
7.2-28.3.2023, 28 lekt.

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

MÖBELRESTAURERING

**Sandbacka verkstad,
Riitta Sandbacka**
fr 18.00-21.00, lö 9.00-14.30,
kursavgift 38 €/38 €
30.9-12.11.2022, 45 lekt.
10.2-25.3.2023, 45 lekt.



Har du en kär gammal möbel eller ett loppisfynd som behöver renoveras? Kursen behandlar olika moment i renoveringen av träföremål. Även en del möbelpapetering (textil). Ta med renoveringsföremål som du vill få sakkunnig hjälp och handledning med. Kursen hålls fre-lö varannan vecka. Kurstillfällena under höstterminen är dessa datum: 30.9-1.10, 14-15.10, 28-29.10 och 11-12.11.

GÖR DIN EGEN KNIV

Sursik skola - Träslöjdsalen, Simon Nylund
ti 18.00-21.00, kursavgift 30 €/30 €
4.10-22.11.2022, 32 lekt.
24.1-21.3.2023, 32 lekt.

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

GÖR EGNA STICKMARKÖRER

Sursik skola - Textilslöjdsalen, Lovisa Back
lö 10.00-16.00, kursavgift 10 €
15.10.2022, 8 lekt.

Stickar du större projekt och skulle gärna ha egna, personliga stickmarkörer? Då är denna kurs för dig! Vi tillverkar stickmarkörer av olika slag och jobbar med UV-resin som hålls i berlocker med egen bild, tygbit eller tidningsurklipp. De enskilda bilderna bör vara små, högst 5 x 5 cm, gärna mindre men också möjligt att klippa ut bilder ur en större helhet. UV-resinet härdar på några minuter och bildar en hård yta över bilden. Det är också möjligt att jobba med andra tekniker vid sidan av bildmarkörerna. Ta med egna bilder, tygbitar eller annat, målarmunskydd och plasthandskar. Resten av materialet kan köpas av kursledaren ca 10 - 20€.

MILJÖVÄNLIGA BIVAXLJUS



Kulturhuset AX – Ateljén, Jaana Grankull
to 18.00-20.30, kursavgift 10 €
17.11.2022, 3 lekt.

Kom med och tillverka egna miljövänliga ljus till julen av finskt bivax. Bivax är gjord av bin för att förvara deras honung i och detta gör bivax till en naturlig produkt. Bivaxljus brinner klarare och renare, med en lätt doft av honung och passar utmärkt för allergiker. Bivaxljus rinner extremt lite p.g.a. högre smältpunkt och de har också en längre bränntid än andra ljus. Ta på dig oömma kläder till kursen. Kursmaterial 10 € betalas till kursledaren.

Textilhantverk

Materialkostnader tillkommer.

BRODERA MERA - BRODERA PÅ KLÄDER

Kulturhuset AX - Pernilla Vikström
må 18.00-20.30, lö 10.00-16.00,
kursavgift 18 €
19.9-8.10.2022, 11 lekt.



Inspirationskväll 19.9 och workshop 8.10. Genom ett vackert broderi kan dina kläder få ett nytt utseende och bli spännande att använda igen. Återbruk är högaktuellt och viktigt, genom att förnya gamla favoritplagg kan du förlänga livslängden och användningen av dessa. Vi går igenom grunderna för klädbroderier, lär oss grundstygn och samlar inspiration med en inspirationskväll och en lördagsworkshop fylld av kreativitet och idéer. Ta med vid första kurstillfället: broderinål, sax, moulinégarn eller yllegarn, spännram, markerpenna för tyg samt de klädesplagg du vill brodera på. Kursen är till för dig som har broderat tidigare, men även för nybörjare.

MODERNA JULBRODERIER

Kulturhuset AX - Pernilla Vikström
lö 10.00-15.00, kursavgift 20 €
15.10-29.10.2022, 13 lekt.

Julbroderier är ofta något vi tar fram jul efter jul som en kär tradition, också fast de kanske har många år på nacken och börjar bli omoderna. Vill du förnya juldekorationerna, skapa nya jultraditioner eller kanske ge bort ett vackert julbroderi i julkapp i år? Då är den här kursen något för dig! Med fem grundstygn skapar vi under två kreativa lördagar tillsammans vackra jultavlor och broderier. Lämpar sig för både nybörjare och för dig som broderat tidigare. Till första kurstillfället behöver du: broderinål, broderisax, bomulls- eller

linnetyg, moulinégarn eller yllegarn samt spännram för broderi.

SY NYTT ELLER FÖRNYA DELAR TILL DIN FOLKDRÄKT

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Britt Östman
ti 18.00-20.30, kursavgift 32 €
20.9-29.11.2022, 37 lekt.



Har du en folkdräkt hemma som aldrig blivit klar, en äldre dräkt som bara nästan passar dig, eller kanske material till en dräkt som aldrig blivit påbörjad? Kom med på kurs och komplettera dräkten med saknade delar och gör den användningsbar igen. Vid anmälan berätta vilken dräkt du har och vilka delar som du vill göra. Vi beställer material enligt behov. Ta med din dräkt, material som du har, synål och knoppsnålar.

SY TILL HEMMET OCH LAPPTEKNIK

Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
må 18.00-21.00, kursavgift 42 €/42 €
12.9-28.11.2022, 48 lekt.
9.1-3.4.2023, 48 lekt.

På den här kursen får du se olika valfria textilier till hemmet så som gardiner, kuddfodral, lapptäcken, dukar, löpare, väskor m m. Varannan kurskväll förevisas olika nya textila tekniker. Nytt tema för i år är bl a MINNENAS TEXTIL, ett arbete där du tar till vara delar av gamla kläder eller andra textila minnen och syr in dem i ett större arbete som t ex en väggbonad eller ett lapptäcke. En värdefull produkt att ha som minne för framtiden. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som längre hunna. Läs mer om kursen här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/ledig-eftermiddag/>

SYGLAD ONSDAGSKVÄLL

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
on 18.00-21.00, kursavgift 40 €/42 €
14.9-30.11.2022, 44 lekt.
11.1-5.4.2023, 48 lekt.

Här är kursen som riktar sig till dig som vill sy kläder i andra sygladas sällskap. Du får sy valfria plagg i olika material och modeller till dig själv eller andra familjemedlemmar så som baby, barn, barnbarn och vuxna. Kanske någon behöver nya festkläder, nu när man åter får träffas i grupp igen. Ta tillfället i akt och kom och sy dem på kurs. Vi gör ett studiebesök och handlar tyg i början av kursen. Under kursen får du tips och råd om det du behöver veta angående klädsömnaden och såväl nybörjare som längre hunna är lika välkomna med på denna syglada onsdagskväll.

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

ATT SY PÅ OVERLOCK-MASKIN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
lö 9.30-14.45, kursavgift 10 €
1.10.2022, 7 lekt.

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

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

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

KLÄDFIXARVERKSTAD

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
to 18.00-21.00, kursavgift 25 €
6.10-10.11.2022, 20 lekt.



Ta med gamla kläder och kom på klädfixarverkstad. Du väljer själv om du vill reparera och lappa, helt sy om till nya plagg eller ändra så att de samtidigt går att använda längre. Varje kurskväll tas ett speciellt tema upp. Bland annat dragkedsbyte, lappning och lagning, förnyelsetips för att sy om eller "pimpa dina kläder" samt återanvändning av jeans i ny tappning ingår som teman som tas upp under kursen. Välkommen på fem hållbara, kreativa klädfixarkvällar. Länk: www.ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/

BÖRSVERKSTAD INFÖR JULEN

**Sursik skola - Textilslöjdsalen,
Ann-Sofi Sandell-Wikar**
ti 18.00-18.45, fr 18.00-21.00, lö 9.30-14.45,
kursavgift 20 €
15.11-19.11.2022, 12 lekt.

Kom på kortkurs och skapa börsar med metallbygel, t ex för att lägga i julklappssäcken, ha själv eller ge bort som gåva sedan. Kursledaren tillhandahåller byglar, lim o mönster, du bara klipper till, syr och producerar. Har du egna byglar o mönster får du använda dem. För både nybörjare och du som sytt förr. Infokväll 15.11. kl.18.00 - 18.45 vid Kulturhuset AX, övriga tillfällen i Sursik skola. Läs mer här: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/>

EKOPRINT, NATURLIGT TYGTRYCK

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marie-Louise Thylin**
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
22.9-29.9.2022, 8 lekt.



Kom med på en experimentell kurs där du får trycka eller överföra blommornas och bladens färger till tyg. Tyget kan du sedan sy av eller det kan bli en väggdekoration eller kudde. Ta med blad av tex jordreva, hallon, jordgubbe, ros, lönn och andra som du vill prova. Se gärna på bladens form och färg. Vi hinner med två tekniker så länge vi väntar på torkning. Annat som du behöver är plastfolie, hammare, skärbräda, korta rundkäppar som ryms i saftmaja, saftmaja, ljus bomulls- eller ylletyg och oömma kläder. Inför kursen får du en mera detaljerad lista på vad du kan ta med.

FRÅN TRASOR TILL KONST



**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Sara Sundkvist**

**fr 18.00-21.00, lö 10.00-15.00, kursavgift 13 €
30.9-1.10.2022, 11 lekt.**

Det finns ett enormt överflöd av kläder och textil som ingen längre vill använda. I stället för att de hamnar i soporna kan vi göra något roligt med dem! Tillsammans med bildkonstnär Sara Sundkvist som arbetar med textil har du möjlighet att under en intensivkurs fördjupa dig i hur du kan omforma tygtrasor till konstverk eller föremål som du kan använda. Skapandet ska vara fritt; du kan sy, virka eller limma och det finns inga gränser på vad du skapar! Kursen går även igenom klädindustrins miljöpåverkan och hur du kan vårda dina kläder så att de håller längre.

INSPIRATIONSKVÄLL MED @KREATIVAKVINNORKAN



**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Vivian Krokfors**

**on 18.00-21.00, kursavgift 10 €
5.10.2022, 4 lekt.**

Har du en gardin/bordduk eller servetter som du inte använder till vad du skaffat dem för? Vill du ha idéer och förslag på vad du kan använda dem till? Kom med på en inspirationskväll med @kreativakvinnorkan. Du får förslag på en massa olika förnyelseprojekt (mindre och större) och lite pyssel med decoupage som "grädde på moset".

VARMT OCH MILJÖVÄNLIGT BABYTÄCKE



**Ytteresse skola - Textilslöjdsalen,
Marie-Louise Thylin**

**ti 18.00-21.00, kursavgift 15 €
11.10-25.10.2022, 12 lekt.**

Du får göra ett drömtäcke till babyn av ekologiskt bomullstyg fyllt med yllevadd. Första tillfället är ett planeringstillfälle då vi gemensamt beställer ull till stoppning. Storleken på täcket är 70 x 100. Vi syr både för hand och på maskin. Ta med pennor och papper, måttband, linjal, knoppsnålar och idéer. Har du redan tygt till framsida och baksida kan du ta med. Materialkostnad tillkommer för ull ca 12 - 22€ och betalas till läraren.

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

KLÄDVÅRD MED RESTYLE-MIA



**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Maria Holm**

**on 18.00-21.00, kursavgift 18 €
12.10.2022, 4 lekt.**

Inspireras till klädvård och hållbart mode med klädexperten Mia Holm, ägare till syateljén Restyle. Kan man spara på miljö, plånbok och fördubbla kläders livslängd genom att lära sig om klädvård? Javisst! Tillsammans fördjupar vi oss i material och går igenom hur man känner igen kvalitet. Vi tittar också närmare på olika klädvårdstillbehör som klädborstar, noppborttagare och steamers samt testar dem i praktiken. Ta gärna med t.ex. en noppig tröja att testa på.

SPETSKNYPPNING

Bygården i Katternö - Nina Schwarz

**lö 9.00-15.00, sö 9.00-15.00,
kursavgift 40 €/40 €
24.9-27.11.2022, 48 lekt.
28.1-26.3.2023, 48 lekt.**

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Nybörjare lär sig tekniken genom enkla övningar. Vana knypplare gör spets enligt egen kunskapsnivå, slutför tidigare arbeten, börjar på nya arbeten eller studerar nya spetstyper, t.ex. bandspetsar eller blumenwork. Historia, olika spetstyper, materiallära och aktuellt inom knypplingen tas upp efter hand. Kursen hålls under höstterminen följande datum: 24-25.9, 29-30.10 och 26-27.11.

SPINNA MÅNGFÄRGAT GARN

Bygården i Katternö - Mervi Annala-Väisänen

**lö 10.00-13.00, fr 18.00-21.00, kursavgift 18 €
17.9-1.10.2022, 15 lekt.**

Vill du lära dig att göra ditt eget garn eller har du en slända eller en spinnrock och vill lära dig att använda den? På första tillfället undersöker vi hur din spinnrock fungerar och om du behöver reparera den innan vi börjar spinna. Du får information om olika ullkvaliteter och får prova t.ex. kardor och sländor. Vid första tillfället gör vi en gemensam beställning av mångfärgat ullflor. Under de följande kurstillfällena får du lära dig att spinna och tvinn garn. Du som redan kan grunderna i spinning får lära dig spinna av mångfärgat färdig kardad ulltops. Ta gärna med dina egna kardor och tvättad ull. Ta med spinnrock, kardor och förkläde.

FÄRGA GARN PRICKIGT

Kulturhuset AX - Marie-Louise Thylin
ti 18.00-21.00, kursavgift 10 €
27.9.2022, 4 lekt.

Du får färga garn så det blir härligt prickigt och effektfullt i din stickning. Vi använder blommor som t.ex sammetsblommor, liljor, salvia och nejlikor. Du kan även använda vilda växter. Vi gör ett prov före så vi ser hurudan färg det blir. Ta med kastrull, ullgarn, sax och olika blommor. Före kursen får du en materiallista på vad du kan förbereda hemma.

STICKTRÄFF MED LINA

Ytteresse skola - Textilslöjdsalen, Lina Peräneva
on 18.00-20.30, kursavgift 18 €
28.9-7.12.2022, 20 lekt.

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

Se kurs: Stickmarkörer s.17

NATURLIG GARNFÄRGNING



Sursik skola - Tecknesalen, Marie-Louise Thylin
to 18.00-21.00, kursavgift 12 €
6.10-27.10.2022, 8 lekt.

Kom med på en kul och experimentell kurs i naturlig garnfärgning. Vi använder sådant som annars skulle hamna i bioavfall eller på komposten. Garnet blir brokigt. Varje gång blir resultatet en överraskning. Ta med 3 stycken 1,5 - 2 l steriliserade glasburkar med tät lock. 3 stycken ljusa yllegarn i 50 grs härva. Du kan använda ett garn som du tycker om att sticka med t.ex. sockgarn. Ta med torkad avokado i bitar, torkat skal av mandarin, gammalt te, gurkmeja, blad, gult och rött lökskal. Vill du kan du ta med t.ex. färska växter som oxalis, renfana, lupin och brännässla. Ta med sax och fiskargarn. Liten materialkostnad tillkommer för kochenill, krapp och vejde, betalas åt kursledaren.

VÄVA UTAN VÄVSTOL

Kulturhuset AX - Marie-Louise Thylin
on 18.00-20.30, kursavgift 13 €
26.10-9.11.2022, 10 lekt.

Kom med och prova på fantasivävning i ram som blir en fin väggbonad eller ett dekorativt smycke. Vi använder olika vävtekniker och material. Ta med olika grovlekar och kvaliteter på garn. Du kan använda rester och blanda blanka och matta material i de färger som passar ditt hem. Du får använda medborgarinstitutets ram och nål på kursen.



Kurserna med namnet Kreativa händer

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

KREATIVA HÄNDER, ÖVERESSE

Umforsbacka vävlokal - Marie-Louise Thylin
må 13.30-16.30, kursavgift 34 €/37 €
5.9-14.11.2022, 40 lekt.
9.1-27.3.2023, 44 lekt.

Ingen kurs 31.10.

KREATIVA HÄNDER, BÄCKBY

Bäckby Marthagård - Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kursavgift 40 €/37 €
6.9-15.11.2022, 40 lekt.
10.1-28.3.2023, 44 lekt.

Ingen kurs 1.11.

KREATIVA HÄNDER, LEPPLAX

Lepplax samlingshus - Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kursavgift 34 €/37 €
6.9-15.11.2022, 40 lekt.
10.1-28.3.2023, 44 lekt.

Ingen kurs 1.11.

KREATIVA HÄNDER, KATTERNÖ

Bygården i Katternö - Marie-Louise Thylin
on 9.00-12.00, kursavgift 34 €/37 €
7.9-23.11.2022, 40 lekt.
11.1-29.3.2023, 44 lekt.

Ingen kurs 2.11.

KREATIVA HÄNDER, PURMO

Nederpurmo Marthagård,
Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kursavgift 34 €/34 €
8.9-24.11.2022, 40 lekt.
12.1-30.3.2023, 44 lekt.

Ingen kurs 3.11.

VÄVGLÄDJE FÖR DAGLEDIGA

Sandsund vävlokal - Marie-Louise Thylin
on 13.30-16.00, kursavgift 34 €
7.9-7.12.2022, 40 lekt.

Upplev kreativa stunder i vävstolen. Du får planera och väva din personliga produkt som passar just ditt hem och dina behov. Vi experimenterar med att färga varpen och du kan prova på skaftväxling och smålandsväv. Vi hjälps åt med de olika momenten. Ingen kurs 2.11.

VÄVGLÄDJE FÖR NYBÖRJARE

Sandsund vävlokal, Marie-Louise Thylin
må 18.00-21.00, kursavgift 34 €/37 €
5.9-14.11.2022, 40 lekt.
9.1-27.3.2023, 44 lekt.

För dig som aldrig vävt förut. Kursen är för dig som vill vara kreativ i vävstolen och få din personliga produkt som passar just i din hemmiljö. I kursen får du lära dig alla moment som behövs för att sätta upp en väv. I kursen ingår bl.a. uträkning av vävar, uppsättning, garnberäkning, materiallära, färg och komposition, avslutningar och montering. Du får planera och väva din personliga produkt och gemensamt hjälps vi åt med de olika momenten. Du kan återanvända textilier, päls, läder och plast. Ingen kurs 31.10.

Kurser på kommande till vårterminen:

Marimekkoinspirerat

Bandvävning

Marthadocka

Favoritplagget i ny tappning

Dans

VUXENBALETT FÖR NYBÖRJARE

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 13.30-14.30, kursavgift 25 €
10.9-3.12.2022, 16 lekt.

Balett på nybörjarnivå. Lär dig grunderna i klassisk balett och förbättra kondition, styrka och koordination. Inga förkunskaper behövs. Ta med vanliga träningskläder och strumpor eller tossor. Tvåspråkig kurs.

NYBÖRJARKURS I LINEDANCE

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Tommy From
lö 15.00-17.30, sö 15.00-17.30,
kursavgift 15 €/15 €
19.11-20.11.2022, 7 lekt.
25.3-26.3.2023, 7 lekt.

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

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

LÄR DIG DANSA JIVE & FUSKU

Essegården -Jarmo Leppäkari
lö 15.00-17.00, kursavgift 10 €
1.10-8.10.2022, 5 lekt.

På denna kurs lär du dig att dansa Jive och den lättare versionen Fuskua!

Den tidiga jiven dansades med djupa knäböj och gungande höfter. På kursen lär du dig mera modern Jive. Fuskua kallar man, här i Finland, dansen som är en förenklad version av Jive. Runt om i världen kallas liknande dans Single Time Swing.

På kursen lär du dig enkla, lätt lärda rörelser och turer, som vi använder i båda danserna! Tvåspråkig kurs.

SHOWDANCE WORKSHOP

Sursik skola - Anderssensalen,
Mikaela Kurula
lö 15.00-18.00, sö 10.00-13.00,
kursavgift 15 €
8.10-9.10.2022, 8 lekt.

Workshopen består av showdans, koreografi- och dansteknikträning. Dagarna inleds med teknikträning och man får lära sig olika hopp, piruetter och trix som förekommer inom showdans. En koreografi till en glad upptempo låt lärs ut under dagarnas sista timme, som bl.a. innehåller teknik som vi tränat innan. I slutet av workshopen har vi en liten mini-uppvisning för deltagarnas familjer. Workshopen är bäst lämpad för dig som har dansat tidigare, men nybörjare är också välkomna. Nedre åldersgräns: 12 år.



Språk

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kursavgift 25 €/25 €
6.9-29.11.2022, 24 lekt.
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

Come and enjoy intermediate-level English conversation in a relaxed atmosphere! We discuss travel, hobbies, work and other everyday topics in English and a little Swedish. No course on 18th October.

GRUNDKURS I ITALIENSKA - ONLINE

Online
Kaj Sandberg
kursavgift 25 €
13.9-29.11.2022, 24 lekt.

Italienskan, som liksom andra romanska språk utvecklats ur romarnas latin (i synnerhet talspråkssvarianten vulgärlatinet), är ett vackert språk med en intressant kulturhistoria. Redan alla lånord i andra språk ger en fingervisning om italienskans betydelse för europeisk kultur och för alla möjliga samhällsföreteelser i vår världsdel. Kursen ger dig insikter i allt detta, förmåga att förstå talad och skriven italienska samt färdigheter att använda språket skriftligt och muntligt. Ambitionen är att nå en språklig nivå som möjliggör riktiga diskussioner om enklare ämnen.

Kursbok Adesso s1 av Marta Gallicchio-Bornebusch, Kerstin B. Rydén (ISBN 9789147082919).

TECKENSPRÅK, GRUNDKURS

Pedersöre Gymnasium - G7, Hannele Rabb
må 18.00-20.00, kursavgift 35 €
12.9-14.11.2022, 27 lekt.

Vi lär oss tecken som behövs i vardagen och grunderna i den teckenspråkiga grammatiken: tecknens ordningsföljd, mimik, lokalisering, rollbyten, polysyntetiska tecken mm. Vi övar att teckna med berättande, dialog, teckenlekar och tecknade sånger. Kursen ger också insikter i teckenspråkigas kultur och liv.



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

Historia

MINNESVÄRT

**Essegården - Serveringsrummet,
Sofie Strandén-Backa**

ti 18.00-19.30, kursavgift 13 €/17 €

13.9-22.11.2022, 12 lekt.

10.1-18.4.2023, 16 lekt.

Vi fortsätter träffas och berätta om händelser från förr och minnesvärda personer med fokus på Essebor som runt sekelskiftet gav sig iväg över stora vatten till Amerika, Sydafrika och Australien. Vi jobbar vidare med innehållet till boken "Färder. Stämningssyft och ödesmättat från Esse". Tack vare material från frågelistan "Utvandrarna" i Svenska litteratursällskapets arkiv får vi ta del av vad numera hädangångna Essebor skrivit och berättat om emigrationen. Materialet öppnar för diskussioner om egna minnen av frågelistsvararna, släktingars och andras emigrantberättelser. Det handlar om färder i stora världen, längtan bort och längtan hem, ödesmättade möten, grusade förhoppningar och tillfälligheternas spel. Vi får ta del av berättelser om hårt arbete, svåra levnadsförhållanden, amerikänkornas livsvillkor, nya möjligheter, tågbuller, trafikljus och jordgubbsglass. Vi arbetar med innehållet i många Amerikatrunkar: brev, vykort och ateljétagna fotografier, och delar med oss av levande minnestradition. Kursen hålls varannan vecka.

BILPRAT I VAGNSLIDRET

Vagnslidret - Katternö, Sofie Strandén-Backa

to 18.00-19.30, kursavgift 13 €/13 €

15.9-24.11.2022, 12 lekt.

26.1-20.4.2023, 12 lekt.

På den här kursen riktar vi in oss på berättelser om bilar, skrot, olja och rost, och de personer som en gång i tiden suttit vid ratten och som kört längs vägar som inte längre finns. Och veteranbilsfantas-

terna: Vilka är de personer som rustar upp en veteranbil från ett bilvrak som hittats i en björkdunge eller som börjar från en stänkskärm eller kofångare? Vi jobbar vidare med boken "Skrot, rost och kärlek" – en bok om entusiasm, spänning, lycka, kärleken till gamla bilar och rätt sorts skruvar. Ett syfte med kursen är att bevara ett lokalt så kallat motorkulturarv och att lyfta medvetenheten om detta. Gammal kärra rostar alltid. Kursen hålls varannan vecka.

LEPPLAX BYAFORSKARE

Lepplax bibliotek, Gunda Öman

to 17.00-19.15, kursavgift 25 €

22.9-1.12.2022, 24 lekt.

Vi fortsätter arbeta med arkiveringen av fotografier, dokument och protokoll som Lepplax Byaforskare har i sitt arkiv. Viktigt att nya och yngre förmågor skulle komma med i vårt viktiga arbete. Planerade kursdatum: 22.9, 29.9, 6.10, 27.10, 3.11, 10.11, 17.11 och 2.12.

FORSBYS HISTORIA FRÅN FORNTID TILL NUTID

Forsby byagård, Stefan Barkar

ti 18.30-20.00, kursavgift 15 €

4.10-15.11.2022, 12 lekt.

Lokal historia kan hjälpa oss att förstå nutiden bättre. Denna kurs tar dig med till medeltiden genom presentation av fynd som gjorts med metalldetektor. Olika hemman i Forsbys historia presenteras liksom böndernas liv förr i tiden. Andra intressanta teman är: Häxor och trolldom, krig och hungersnöd samt olika intressanta personer i byn.

Kultur och litteratur

LÄKANDE BERÄTTELSE

Lillby Marthagård -Gunhild Berger
må 19.00-20.30, kursavgift 15 €
3.10-17.10.2022, 6 lekt.

Vi bekantar oss med berättelser som läker. Hur skiljer sig en läkande berättelse från vanliga sagor och historier? Vad händer då vi hör en läkande berättelse? Vi lyssnar och deltar i interaktiva övningar. Inga förkunskaper behövs, endast ett öppet sinne och ett lyssnande öra. Kursen riktar sig till vuxna.

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

KORSORDSPELET SCRABBLE

Pedersöre Gymnasium - G4, Gerd Forss
on 18.00-20.30, kursavgift 38 €/38 €
7.9-30.11.2022, 40 lekt.
11.1-12.4.2023, 40 lekt.

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

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

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



Hälsa

FÖRSTA HJÄLP 1, UPPDATERINGSKURS

Pedersöre Gymnasium - G1, Marcus Nyberg
to 18.00-21.00, kursavgift 15 €
15.9.2022, 4 lekt.

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

FÖRSTA HJÄLP 1, GRUNDKURS

Pedersöre Gymnasium - G1, Marcus Nyberg
ti 18.00-21.00, to 18.00-21.00, kursavgift 48 €
20.9-29.9.2022, 16 lekt.

Första hjälp enligt Finlands Röda Kors kurskrav. Grundkurs i den livräddande första hjälpen. Situationsbedömning på olycksplatsen, återupplivning, chock, sår, förbandsövningar, benbrott, förgiftningar, akuta sjukdomar och olycksfall. För att erhålla intyg krävs 100% närvaro. Utöver kursavgiften tillkommer Röda korsets intygs- och behörighetsregistreringsavgift 23 € (sätts till på fakturan). Kursdagar: ti 20.9, to 22.9, ti 27.9 och to 29.9.

FÖDA UTAN RÄDSLOR

Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Emma With-Hällund
lö 13.00-16.30, kursavgift 18 €
1.10.2022

Välkommen på Föda Utan Rädsla-profylaxkurs! Kursen riktar sig till dig/er som väntar barn under hösten/vintern. Kom gärna tillsammans med partner eller stödperson för att få ut mesta möjliga av kursen.

Vi lär oss förstå hur kroppen och känslorna samverkar då du föder samt ger er effektiva, praktiska verktyg för att minska stress och rädsla under förlossningen. Vi övar parvis på dessa verktyg så att ni blir bästa tänkbara team tillsammans! Målet är att upplevelsen av att föda blir så positiv och stärkande som möjligt.

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

Djur och natur

Foto: Natventure

SVAMPKURS 1: SKATTLETNING I SVAMPSKOGEN

Fagerbacka fäbodställe, Kenneth Bergroth
lö 11.00-16.00, kursavgift 15 €
10.9.2022, 7 lekt.

SVAMPKURS 2: SKATTLETNING I SVAMPSKOGEN

Fagerbacka fäbodställe, Kenneth Bergroth
lö 11.00-16.00, kursavgift 15 €
24.9.2022, 7 lekt.

Kursen börjar med en svamputställning, som deltagarna gemensamt ställer ut. Arterna namnges under ledning av svampkunnige Kenneth Bergroth, ordförande för Karlebynejdens svampsällskap. Sedan blir det plockning och rensning, varefter deltagarnas resultat kontrolleras. Tips och recept utdelas. Deltagarna får gärna ta med sig egna svampar för identifiering. Ta med: korg, svampkniv och egen matsäck. Tvåspråkig kurs.

**Observera att kursdeltagarna
 INTE är försäkrade från
 medborgarinstitutets sida!**

RUSKAVANDRING I PALLAS-YLLÄSTUNTURI NATIONALPARK

Äkäslompolo - Pallas-Yllästunturi nationalpark, Mattias Kanckos
kursavgift 120 €
ti 13.9- sö 18.9.2022

Kom med på en vandring i bästa ruskatider till Pallas-Yllästunturi nationalpark. Ylläs, Pallas och Äkäslompolo är välbekanta områden för många, men vi kommer att vandra en mer okänd vandringsled, den ca 70 km långa vandringsleden mellan Pallas och Ylläs. Vandringsleden går mestadels i skogsterräng och är relativt lättvandrad. Leden passerar dock också högfjällen Koivakero, Äkäskero och Kukastunturi. Längs leden finns rastplatser och ödestugor. Vandrigen lämpar sig för vandrare från 12 år uppåt med normal grundkondition. Övernattning sker i eget tält eller ödestugor. Under denna tur finns det möjlighet för några deltagare att övernatta alla nätter i ödestugor och lämna tältet hemma och således minska betydligt på packningens vikt. Det förutsätter dock att man är beredd på eventuell trängsel i ödestugorna samt att man själv ordnar någon form av övernattning under ankomst- och avresedag. Vandrigen tar 4 dagar med dagsetapper på mellan 15 - 20 km och därtill tillkommer 2 resdagar. Guiden hjälper till med allt som önskas och behövs både före, under och efter vandrigen. Vi samåker till Lappland och delar på transportkostnader, maten betalar var och en själv, i övrigt inga tilläggskostnader. Mer info om vandrigen skickas ut åt de anmälda ca 1 vecka före avfärd. Vid ev annullering efter 30.08 faktureras halva kursavgiften, vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

FÖRMIDDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
to 9.30-12.00, kursavgift 15 €
15.9-6.10.2022, 13 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Kom med och njut av höstens färger i naturen och trevligt sällskap. Ta med kaffe-termosen för en fikapaus! Kursdatum: 15.9, 22.9, 29.9 och 6.10. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

LÖRDAGSVANDRINGAR

Anne-Maria Willman
lö 9.30-12.00, kursavgift 15 €
17.9-8.10.2022, 13 lekt.

Vi upptäcker vandringslederna i nejden och vandrar ca 6 - 8 km per gång. Kom med och njut av höstens färger i naturen och trevligt sällskap. Ta med kaffe-termosen för en fikapaus! Kursdatum: 17.9, 24.9, 1.10 och 8.10. Platsen för första kurstillfället meddelas senare till de anmälda per e-post.

HÖSTPADDLING LÄNGS ESSE Å

Lappfors, Camilla Sandström,
Jesper Holmstedt
kursavgift 90 €
lö-sö 17.9-18.9.2022

Hösten är en fin tid för paddling, löven blir gula, flyttfåglarna börjar röra på sig och lugnet sänker sig. Följ med oss över en helg och upptäck ett av nejdens absolut finaste kanotvatten! Vi startar i Lappjärvi och kommer att paddla längs åar, sjöar, i strömmar och forsar tills vi slutligen anländer till Lappfors. Följ med hur naturen byter skepnad från sommar till höst, glid fram på stilla vatten, hör de brusande forsarna och njut av den mörka höstkvällen kring en sprakande brasa.

Turen startar lördag 17.9 kl. 9.00 vid Lappfors danspaviljong (adress: Heidevägen 116, Lappfors). Därifrån kör vi i samlad trupp till Lappjärvi där vi sjösätter kanoterna. Första dagen paddlar vi till Kettusaari som ligger i Evijärvi sjö, där vi kommer att övernatta i tält. Andra dagen paddlar vi vidare och kommer då att paddla genom den vackraste delen av Esse å. Turen avslutas kring 18-tiden på söndagkväll 18.9 vid Björkfors kraftverk i Lappfors.

(Det finns möjlighet att avsluta turen redan vid Hjulfors ifall man inte vill paddla i forsarna.) För att delta i paddlingen behöver du vara minst 15 år, vara simkunnig och grundfrisk. Innan turen skickas mer detaljerad info ut till alla deltagare innehållande bl.a. packlista. Kanot, paddel och flytväst ingår i kursavgiften. Observera att deltagarna inte är försäkrade från medborgarinstitutets sida.

Detta är höstäventyret du inte vill missa!

Vid ev annullering efter 2.9 faktureras halva kursavgiften, vid annullering senare än 7 dagar före avfärd faktureras hela kursavgiften.

TERRÄNGCYKELDAG

Fäboda, Jesper Holmstedt
lö 10.00-15.00, kursavgift 40 €
1.10.2022, 7 lekt.

Terrängcykeldagen är till för dig som vill få lite tekniktips i terrängcykling, lära dig lite om cykelvård och förstås cykla längs några av nejdens vackraste stigar. I cykeldagen ingår också en utelunch som tillreds på plats över öppen eld. En heldag som handlar om terrängcykling med andra likasinnade cykelentusiaster! Du behöver inte vara någon erfaren cyklist för att delta i cykeldagen, men du behöver ha med dig en egen terrängcykel och cykelhjälm. Ta även med en vattenflaska och eventuellt lite snacks att ta med på cykelturen under eftermiddagen. Meddela ev. allergier i samband med anmälan. Vi samlas vid parkeringen vid Lillsand.

Trädgård

HÖSTSKÖRDA I TRÄDGÅRDEN



**Vestersundsby odlingslotter,
Hultvägen i Jakobstad,
Kristine Vesterlund
ti 17.00-20.00, kursavgift 10 €
6.9.2022, 4 lekt.**

En praktisk kurs för dig som vill ha tips och råd när det kommer till skörd och att ta hand om skörden så att du kan njuta av den hela vintern. Hur vi kan förbereda våra odlingar inför vintern, kommande odlingssäsong och testar höstsådd. Klä er enligt vädret för arbete utomhus. Väderreservation.

Egna arbetshandskar medtas. Vi håller en liten paus om man vill fika.

HÄRDIGA HÄCKAR OCH BLOMMANDE BUSKAR

**Blomqvists plantskola, Lepplax,
Nina Forsman
to 17.30-19.30, kursavgift 10 €
15.9.2022, 3 lekt.**

Nina berättar och visar hur du väljer rätt häck eller buskar för inramning och insynsskydd i din trädgård. Vilka häckar/buskar kan planteras var med tanke på jord, vind, ljus och jordmån? Planterings- och skötselråd ingår.

INRED MED VÄXTER

**Kulturhuset AX, Susanne Backa-Norrena
ti 18.00-20.30, kursavgift 10 €
4.10.2022, 3 lekt.**

Att inreda med växter är en återkommande trend. Växter är fina inredningsdetaljer men de är också bra för inomhusluften. Vi må helt enkelt bättre med växter. Vill du lära dig skapa en inbjudande och ombonad omgivning med hjälp av växter? Du får tips på nya lättskötta växter och skötselråd.

VINTERODLING

**Kulturhuset AX - Samlingsrummet,
Maria Ståhl
to 18.00-21.00, kursavgift 10 €
3.11.2022**

Kom i gång med odling vintertid! Under denna praktiska föreläsning kan du testa på hydroponisk odling, odling av mikrogrönsaker eller kallsådd. Det finns även möjlighet att låna böcker eller tidningar som anknyter till ämnet. Materialkostnad tillkommer, ta med ca 4 € i kontanter.



Matlagning

SKOGENS SKATTER

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Anita Storm**
lö 10.00-17.00, kursavgift 16 €
17.9.2022, 9 lekt.



Lär dig ta till vara skott, sav, blad, bark/näver och kåda. Vi tillverkar granskottssirap, nävertjära, kådsalva och fermenterad sav. Genomgång av när och hur man ska skörda. Hur man ska förvara och produktifiera.

PLOCKMAT OCH MELLANMÅL FÖR DE SMÅ.

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Sandra Esselström-Lillqvist**
on 18.00-20.00, kursavgift 15 €
21.9.2022, 3 lekt.

Hur variera kosten när barnen ska börja äta själva? Kostrådgivare Sandra Esselström-Lillqvist ger förslag på matiga mellanmål och intressanta upplägg med smakupplevelser för att bygga upp en sund och hållbar inställning till hälsosam mat. Under denna inspirationskväll tillreder och provsmakar vi plockmat och olika mellanmål som passar de små, men även oss vuxna. Materialkostnader tillkommer.



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

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

SAMLA HÖSTEN PÅ BURK

Bygården i Katternö, Anita Storm
on 17.30-21.00, to 17.30-21.00,
kursavgift 19 €
28.9-29.9.2022, 9 lekt.



Torka och fermentera örter, bär och rötter.

Lär dig ta till vara vilda växter och örter, bär och frukter samt göra produkter av dem. Vi tillverkar te och andra drycker, ex smaksatt kombucha, kryddor och örtsalt. Vi använder lingon, blåbär och äpple samt alla kryddväxter du kan hitta i din trädgård. Första kvällen torkar vi, fermenterar, lägger in och förbereder torkning. Andra kvällen smaksätter vi, paketerar och utvärderar. Ta med glasburkar, minst 5 st 0,2-1l. Ingredienskostnader, ca 20 € tillkommer och betalas till kursledaren.

CAMILLAS HERRKOCKAR

**Sursik skola - Undervisningsköket,
Camilla Byggmästar**
ti 17.30-20.30, kursavgift 23 €
4.10-25.10.2022, 16 lekt.

Vi träffas fyra kvällar och gör hälsosam och god mat för både vardag och fest. Varje kurstillfälle avslutas med en gemensam tre-rätters middag. Ta med förkläde, "tom mage" och burkar för smakprov i. Ingredienserna betalas till läraren.

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



"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING (1)

Jeriko Gård, Camilla Smeds
fr 17.00-20.00, lö 10.00-15.00,
kursavgift 20 €
7.10-8.10.2022, 11 lekt.



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

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

På fredagkväll bjuds på kvällste och smörgås, på lördag bakar vi surdegspizza till lunch (till självkostnadspris).

"FRÅN FRÖ TILL BRÖD" NYBÖRJARKURS I SURDEGSBAKNING (2)

Jeriko Gård, Camilla Smeds
fr 17.00-20.00, lö 10.00-15.00,
kursavgift 20 €
21.10-22.10.2022, 11 lekt.



Se föregående kurs.

HEMLAGAD BARNMAT

Sursik skola - Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
må 18.00-20.30, kursavgift 10 €
10.10.2022, 3 lekt.

Att laga mat till sin baby är hälsosamt och förmånligt. Tips och idéer för babymat och mat för barn i 1-års åldern. Ta med kökshandduk, förkläde och burkar att ta hem smakprov i. Ingredienskostnader tillkommer och betalas åt kursledaren.

KONSERVERA UTAN TILLSATSER



Bygård i Katternö, Gunvor Häggman
må 18.00-21.00, ti 18.00-21.00,
kursavgift 15 €
17.10-18.10.2022, 8 lekt.

Tryckkonservera innebär att koka in mat i vakuum på glasburk och är ett utmärkt sätt att ta hand om bär, frukt, kött, fisk och grönsaker. Konserverna håller sig "i evighet", utan konserveringsmedel eller tillsatser. Burkarna förvaras i rumstemperatur tills man öppnar dem och då är maten i princip klar, bara att värma och servera. Under kursens gång använder vi en tryckkonserveringsapparat. Kursen passar alla som odlar, jagar och fiskar och/eller vill praktisera hållbar hushållning. Vi konserverar kött ena kvällen och olika grönsaker andra kvällen. Kursen varvar praktik med teori och innehåller information om säkerhet, råvaror, koktider och recept. Materialkostnader på ca 12€ tillkommer och betalas åt kursledaren.

MATIGA SALLADER

Sursik skola - Undervisningsköket,
Ann-Catrin Hagnäs
må 18.00-21.00, kursavgift 12 €
24.10.2022, 4 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 nya ingredienser till oanade smaksensationer. Ingredienskostnaderna betalas till kursledaren. Ta med en plastburk för ev. rester.

VILTMATLAGNING MED FRANK

Restaurang AX, Frank Sundqvist
ti 17.30-20.30, on 17.30-20.30,
kursavgift 20 €
15.11-16.11.2022, 8 lekt.

Tillsammans med Frank på Restaurang AX gör vi viltmat av höstens jaktbyten. Från klövvilt till fågel, med passande tillbehör. Du får mer kunskap om bästa sättet att ta hand om viltkött. Vi avslutar kvällen med att avnjuta rätterna. Materialkostnaderna betalas till läraren.

Tips: denna kurs kan vara en bra farsdagspresent.

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

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua!



Gymnastik och träning

TERRÄNGCYKELDAG

Fäboda, Jesper Holmstedt
lö 10.00-15.00, kursavgift 40 €
1.10.2022, 7 lekt.

Terrängcykeldagen är till för dig som vill få lite tekniktips i terrängcykling, lära dig lite om cykelvård och förstås cykla längs några av nejdens vackraste stigar. I cykeldagen ingår också en utelunch som tillreds på plats över öppen eld. En heldag som handlar om terrängcykling med andra likasinnade cykelentusiaster!

Du behöver inte vara någon erfaren cyklist för att delta i cykeldagen, men du behöver ha med dig en egen terrängcykel och cykelhjälm. Ta även med en vattenflaska och eventuellt lite snacks att ta med på cykelturen under eftermiddagen.

Meddela ev. allergier i samband med anmälan. Vi samlas vid parkeringen vid Lillsand.

GRUNDERNA I PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
20.9-27.9.2022, 5 lekt.

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

OBS! GÄLLER ALLA MOTIONSKURSER:

Ta med eget liggunderlag!
Ta också gärna med vattenflaska!

FORTSÄTTNINGSKURS I PADEL

Edsevö Padel, Diana Kass
ti 18.00-20.00, kursavgift 15 €
4.10-11.10.2022, 5 lekt.

Kan du redan grunderna i Padel har du nu möjlighet att lära dig mer om regler och knep för att utvecklas som padelspelare. Tvåspråkig kurs.

ARMBRYTNING

Essegården, Esa Pouttu
fr 18.30-20.00, kursavgift 25 €
9.9-4.11.2022, 16 lekt.

Kursen passar för damer och herrar som vill prova på något nytt. Vi börjar varje tillfälle med uppvärmning och går igenom olika tekniker inom armbrytning. Vi diskuterar olika träningsmetoder som stärker de muskler som behövs i armbrytning. Inga redskap behövs men det är bra att ha bekväma kläder dvs träningskläder. Tvåspråkig kurs.



Träning innebär satsning
på den individuella
hållbarheten för varje
enskild utövare.

BOOTCAMPS

**Sportis idrottshall - Salen, del 3,
Birgitta Källberg**
ti 16.30-17.30, kursavgift 30 €/30 €
6.9-29.11.2022, 16 lekt.
10.1-18.4.2023, 19 lekt.

Varierande träning med fyra olika Bootcampar som indelas i perioder om 6-7 veckor. Huvudfokus är styrketräning för hela kroppen men beroende på Bootcamp så tränar vi ibland med lite högre puls. Övningar för stabilitet, balans, rörlighet och koordination ingår även. Lämplig för alla eftersom man kan anpassa övningarna efter den egna nivån.

Bootcamp 1 (6.9-11.10) ute vid motionstrappan i Jakobstad. Lilla Mörviksvägen 59.

Bootcamp 2 (25.10-29.11) med gummiband inne vid Sportis idrottshall.

Fortsätter som ny kurs på våren med:

Bootcamp 3 (10.01-21.2) med träningsboll inne vid Sportis idrottshall.

Bootcamp 4 (7.3-18.4) cirkelträning med egen kroppsvikt ute/ inne vid Sportis idrottshall.

Tvåspråkig kurs.

TMK OCH UTOMHUSTRÄNING

**Sportis idrottshall - Utomhus,
Andreas Forsman**
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €
8.9-1.12.2022, 16 lekt.
12.1-13.4.2023, 16 lekt.

TMK - trötthetsmotståndskraft. I september - oktober tränar vi utomhus med cirkelträning med egen kroppsvikt i naturen. Backlöpning och hur man använder löpintervaller i styrketräning ingår. I november flyttar vi in i Anderssensalen.

KOM I GÅNG TRÄNING

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Jennifer Storränk**
on 16.30-17.30, kursavgift 15 €
7.9-12.10.2022, 8 lekt.

Kursen riktar sig till dig som vill komma i gång med gymträningen. Vi går igenom tekniken vid användning av gymmaskiner och fria vikter.

Kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat aloittaa kuntosaliharjoittelun. Käymme läpi suoritustekniikat sekä kuntosalilaitteilla että vapailla painoilla.

Tvåspråkig kurs.

GYMTRÄNING

**Sportis idrottshall - Gymmet,
Jennifer Storränk**
on 16.30-17.30, kursavgift 15€
26.10-30.11.2022, 8 lekt.

Kom med och stärk hela kroppen genom mångsidig gymträning! Vi tränar med olika gymredskap och finlipar tekniken. Viss träningsvana rekommenderas.

Tvåspråkig kurs.

Jennifer Storränk: kommunens motionsrådgivare inom projektet "Ett strå starkare"



INTENSIV TRÄNING

**Överesse skola - Gymnastiksalen,
Daniela Pettersson**
on 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

PULS & STYRKA

**Källby skola - Gymnastiksalen,
Carina Ahlqvist**
må 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €
5.9-21.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

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

På kurserna Gymträning och Cirkelträning i gymmet tränar vi styrka och kondition med hjälp av maskiner, hantlar, kettlebell, gummi-band, boll och egen kroppsvikt. Uppvärmning före passet samt stretchning efteråt. Nedre åldersgräns: 16 år. Ta med handskar, vattenflaska, liten handduk och liggunderlag.

GYMTRÄNING, PURMO

Purmo Träningsverk, Anne-Maria Willman
må 9.00-10.00, kursavgift 25 €/25 €
12.9-28.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

Vi tränar styrka och kondition med hjälp av maskiner, handredskap och egen kroppsvikt. Kort uppvärmning före och kort stretchning efteråt.

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

CIRKELTRÄNING I GYMMET, MÅNDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Carina Ahlqvist
må 17.00-18.30, kursavgift 31 €/31 €
5.9-21.11.2022, 24 lekt.
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, TISDAGAR

Sportis idrottshall - Gymmet, Marina Kulla
ti 16.30-18.00, kursavgift 31 €/31 €
6.9-22.11.2022, 24 lekt.
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

GYMTRÄNING I ESSE, GRUPP 1

Esse gymmet, Julia Byggmästar
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
6.9-22.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

GYMTRÄNING I ESSE, GRUPP 2

Esse gymmet, Julia Byggmästar
ti 19.15-20.15, kursavgift 25 €/25 €
6.9-22.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, TIDIGA GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet och salen,
Maria Nykvist**
lö 8.15-9.30, kursavgift 28 €/28 €
10.9-3.12.2022, 20 lekt.
14.1-15.4.2023, 20 lekt.

Vart 3:e tillfälle hålls i salen.

CIRKELTRÄNING I GYMMET, LÖRDAGAR, SENARE GRUPPEN

**Sportis idrottshall - Gymmet och salen,
Maria Nykvist**
lö 9.45-11.00, kursavgift 28 €/28 €
10.9-3.12.2022, 20 lekt.
14.1-15.4.2023, 20 lekt.

Vart 3:e tillfälle hålls i salen.



TABATA & CIRKELTRÄNING

Sundby samlingshus - Mari-Louise Nevanperä
to 19.00-20.00, kursavgift 25 €
8.9-1.12.2022, 16 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt jumpapass! Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gypaintervaller varvas med 10 sekunders vilointervaller. Kursen passar både damer och herrar. Vi använder oss av den egna kroppsvikten och vikter enligt eget tycke. Inneskor, liggunderlag och vattenflaska medtas.

MUSKELMIX, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Mari-Louise Nevanperä
ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €
6.9-22.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

Häng med på ett svettigt och roligt gypapass! Vi har mest cirkelträning och tabata. Tabata är en effektiv träningsform där 20 sekunders gypainter-valler varvas med 10 sekunders vila. Du blir garanterat svettig! Vi använder oss av egen kroppsvikt och egna hantlar enligt eget önskemål. Kursen passar både damer och herrar.

KETTLEBELL - KAHVAKUULA

Edsevä skola - Gymnastiksalen, Elina Maula
on 19.00-20.00, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

CORETRÄNING, TIDIGARE GRUPPEN

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Johanna Brännbacka
må 16.30-17.30, kursavgift 25 €/25 €
5.9-21.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

Att träna upp coren (bålen på svenska) är viktigt av flera anledningar, framför allt för hållningens skull. En stark bål gör att du lättare orkar ha en bra hållning i din vardag och under träningen. Vi går igenom tekniken och gör övningar som stärker mage, rygg och höft. Vi tränar också upp balans och rörlighet. Träningen består av enkla övningar och passar alla. Vi använder den egna kroppsvikten. Ta med eget liggunderlag.

CORETRÄNING, SENARE GRUPPEN

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Johanna Brännbacka
må 17.45-18.45, kursavgift 25 €/25 €
5.9-21.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

Se föregående kurs.

DAMGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen,
Ulrika Lunabba-Svanström
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
6.9-29.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

Välkommen med på en riktigt genomkörare för hela kroppen! Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Ta med hantlar. Ingen kurs tisd. 18.10.

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN - ONLINEKURS

Online, Marina Kulla
kursavgift 35 €
5.9-21.11.2022, 24 lekt.

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

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





TISDAGSMOTION MED PIA

Ytterse skola - Gymnastiksalen, Pia Boström
ti 19.00-20.00, kursavgift 25 €
6.9-22.11.2022, 16 lekt.

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

TISDAGSMOTION MED MIA

Purmo skola - Gymnastiksalen, Anne-Maria Willman
ti 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
13.9-29.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

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

MOTIONERA MED BOLLEN

Sportis idrottshall - Salen, del 1, Anne-Maria Willman
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €/31 €
14.9-7.12.2022, 24 lekt.
11.1-5.4.2023, 24 lekt.

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

ZUMBA FITNESS

Kållby skola - Gymnastiksalen, Camilla Johansson
on 19.15-20.15, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

ZUMBA GOLD

Kållby skola - Gymnastiksalen, Camilla Johansson
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

EFTERMIDDAGSYOGA

Bennäs skola - Gymnastiksalen, Tina Hagnäs-Dubloo
fr 13.30-15.00, kursavgift 31 €/31 €
9.9-2.12.2022, 24 lekt.
13.1-14.4.2023, 24 lekt.

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

VATTENGYMNASTIK

Folkhälsan Östanlid - Simbassängen, Johanna Brännbacka
fr 17.00-17.45, kursavgift 90 €/90 €
9.9-2.12.2022, 12 lekt.
13.1-14.4.2023, 12 lekt.

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



INNEBANDY FÖR HERRAR

Sportis idrottshall - Salen, del 2, Jonas Pettil
on 19.30-21.00, kursavgift 31 €/31 €
7.9-30.11.2022, 24 lekt.
11.1-5.4.2023, 24 lekt.

Vi spelar innebandy, svettas och har kul. Ta med egen klubba.

MOTIONSISHOCKEY FÖR HERRAR

Anders Wiklöf-arena, Fredrik Hjulfors
sö 19.00-20.30, kursavgift 31 €/31 €
11.9-27.11.2022, 24 lekt.
15.1-2.4.2023, 24 lekt.

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

ISHOCKEY FÖR FLICKOR OCH DAMER

Anders Wiklöf-arena, Minna Linnell-Rajala
sö 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
18.9-4.12.2022, 16 lekt.
15.1-16.4.2023, 16 lekt.

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

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen, Harald Lassila
må 19.00-20.30, kursavgift 31 €/31 €
5.9-28.11.2022, 24 lekt.
9.1-3.4.2023, 24 lekt.

Motionsgymnastik, muskelträning med egna kroppen som redskap samt som avslutning volleybollspel. Ingen kurs må 17.10.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR HERRAR, ÖVERESSE

Överesse skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba
ti 19.30-21.00, kursavgift 31 €/31 €
6.9-22.11.2022, 24 lekt.
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

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

TUFF HERRGYMPA, SANDSUND

Sandsund skola - Gymnastiksalen, Ulrika Lunabba-Svanström
ti 19.00-20.30, kursavgift 31 €/31 €
6.9-29.11.2022, 24 lekt.
10.1-4.4.2023, 24 lekt.

Kom med på en kul och inspirerande timme! Vi tränar styrka, stabilitet och uthållighet. Varannan gång har vi cirkelträning. Liggunderlag och hantlar behövs. Ingen kurs tisd. 18.10.

HÅLL DIG I FORM 1

Sportis idrottshall - Gymmet, Anne-Maria Willman
må 15.00-16.15, kursavgift 24 €/24 €
12.9-28.11.2022, 20 lekt.
9.1-3.4.2023, 20 lekt.

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

HÅLL DIG I FORM 2

Sportis idrottshall - Gymmet, Leif Lunabba
ti 7.30-8.45, kursavgift 24 €
6.9-22.11.2022, 20 lekt.

Se föregående kurs.

HÅLL DIG I FORM 3

Sportis idrottshall - Gymmet, Anne-Maria Willman
on 18.00-19.15, kursavgift 24 €/24 €
14.9-7.12.2022, 20 lekt.
11.1-5.4.2023, 20 lekt.

Se föregående kurs.



MÅ BRA-GYMPA, LAPPFORS

Vildmarkscentret i Lappfors - Riitta Sandbacka
må 15.30-16.30, kursavgift 25 €
5.9-21.11.2022, 16 lekt.

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

MÅ BRA-GYMPA, BÄCKBY

Bäckby skola - Gymnastiksalen, Riitta Sandbacka
to 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
8.9-1.12.2022, 16 lekt.
12.1-13.4.2023, 16 lekt.

Se föregående kurs.

RYGG- OCH MAGGYMNASTIK

Nordanå byagård, Hannele Kaskinen
må 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €
5.9-21.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK, ÖVERPURMO

Lostugan, Anne-Maria Willman
må 10.30-11.30, kursavgift 20 €/20 €
12.9-28.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.

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

SENIOR AIKIDO

Östensö skola - Gymnastiksalen, Henrik Ekblom
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.

Kom med och rör på dig i gott sällskap! Du får lära dig rörelser och tekniker som utvecklar kroppsmedvetenhet, koordination, mjukhet, följsamhet och balans. Det finns ingen tävling i aikido. I stället är målet personlig utveckling och det sker i din egen takt utifrån dina förutsättningar i gemenskap med andra. Kursen ordnas i samarbete med Aikido Dojo Kokoro. Klä dig i oömma kläder (mjukisbyxor och t-shirt) och innetofflor (mellan omklädningsrum och mattan). Vi tränar barfota på mattan, alternativt i halkstrumpor.

MOTIONSGYMNASTIK FÖR DAGLEDIGA OCH PENSIONÄRER

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Leif Lunabba
ti 14.00-15.00, kursavgift 20 €/20 €
6.9-22.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD, PURMO

Purmogården, Gunhild Berger
on 10.00-11.00, kursavgift 20 €/20 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, KÅLLBY

Kållby samlingshus, Ann-Louis Wikblad
on 13.45-14.45, kursavgift 20 €/24 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-26.4.2023, 20 lekt.

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



SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, FORSBY

Forsby skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad
on 16.45-17.45, kursavgift 20 €/24 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-26.4.2023, 20 lekt.

Se föregående kurs.

SENIORGYMNASTIK FÖR DAMER OCH HERRAR 60+, YTTERESSE

Ytteresse skola - Gymnastiksalen,
Ann-Louis Wikblad
on 15.15-16.15, kursavgift 20 €/24 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-26.4.2023, 20 lekt.

Se föregående kurs.



Pedersöre MI



@pedersoremi

Tagga dina inlägg med #pedersoremi

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

KROPPSVÄNLIG GYMNASTIK 55+

Essegården, Ann-Louis Wikblad
fr 10.00-11.00, kursavgift 20 €/24 €
9.9-2.12.2022, 16 lekt.
13.1-28.4.2023, 19 lekt.

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

SENIORGYMNASTIK MED STOLSTÖD

Edsevö byahem, Ann-Louis Wikblad
fr 11.30-12.30, kursavgift 20 €/24 €
9.9-2.12.2022, 16 lekt.
13.1-28.4.2023, 19 lekt.

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

På kommande:
Skidvallningskurs v.44 med Tage Ray.

WAKE UP
&
WORKOUT

UNG@MI & TILLSAMMANS-KURSER



Ekonomi

UNGDOMSEKONOMIKVÄLL



**Ytteresse skola - Klassrum,
Matilda Hassel
ti 18.00-19.30, kursavgift 10 €
27.9.2022, 2 lekt.**

Räcker vecko- eller månadspengen till? Vart försvann din sommarjobbsslön? Planera dina inköp så lyckas du spara till dina mål. Vi går igenom grunderna till budgetering och sparande/placering på ett lätt och framför allt ungdomligt sätt. Kvällen ingår i projektet "En euro i taget" och hålls i samarbete med Marthaförbundet.

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



Räkna antalet kurser som är utmärkta med Hållbarhets symbolen.

Vi utlyser en tävling på Facebook och Instagram i september och lottar ut en gratiskurs (max värde 30 €) bland alla som svarat rätt.

Teater

TEATER I RÖRELSE JUNIOR, 7 - 9 ÅR

**Kållby skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark
må 18.00-19.00, kursavgift 16 €/16 €
5.9-21.11.2022, 16 lekt.
9.1-3.4.2023, 16 lekt.**

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

DRAMAKURS, 9 - 13 ÅR, PURMO

**Purmo skola - Gymnastiksalen, Isak Järnmark
må 13.30-15.00, kursavgift 25 €/25 €
5.9-21.11.2022, 24 lekt.
9.1-3.4.2023, 24 lekt.**

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

Musik

GITARR, NYBÖRJARE, 8 - 15 ÅR

Forsby byagård, Åsa Hästbacka-Barkar
må 18.00-18.45, kursavgift 22 €/22 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

En nybörjarkurs för dig som är 8 - 15 år. Du lär dig spela enkla ackord och enkelt komp helt från början. Under terminens gång blir det flera ackord. Gruppundervisning. Ta med egen gitarr!

SOLOSÅNG FÖR UNGA

Lövis - Salen, Anna Harabacka
on 15.00-20.00, kursavgift 46 €/46 €
7.9-30.11.2022
11.1-5.4.2023

Sångundervisning för unga (ca 11 - 19 år) som vill utvecklas som sångare eller kanske bara våga mera. Vi sjunger den musik du gillar, har roligt och lär samtidigt in en sångteknik som öppnar upp röstens möjligheter. Ta med en pärm och några förslag på låtar du vill sjunga (du behöver inte ha med noter eller texter, dem hittar vi på nätet). Individuell undervisning, 30 min. per elev och vecka.

Ta även del av det övriga musikkursutbudet på sidorna 13-15.

JAMMA TILLSAMMANS

Lövis - Salen, Sebastian Sundqvist
ti 18.30-19.30, kursavgift 20 €/20 €
6.9-29.11.2022, 16 lekt.
10.1-4.4.2023, 16 lekt.

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



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



Bildkonst

FÄRGBAD 1, 6 MÅN. - 6 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
må 10.30-11.15, kursavgift 11 €
5.9-10.10.2022, 6 lekt.**

Färgbad för barn i åldern 6 mån - 6 år. Barnen använder alla sinnen när de tillsammans med en vuxen upplever färgbadets värld. Utgångspunkten är färgbad på barnens villkor. På kursen lär vi oss både att vänta på vår tur och att dela med oss. Vi använder trygga naturenliga färger och material. Färgerna/livsmedlen som används skall ändå inte ätas. Kom i håg att meddela eventuella allergier! Meddela också alltid till kursledaren ifall någon allergisk reaktion uppstår efter kurstillfället. Deltar flera barn från familjen betalas deltagaravgift och materialavgift för varje barn. OBS! Anmäl på barnets/barnens namn. Materialavgift 12 €/barn tillkommer (faktureras). Tvåspråkig kurs. Ta med ombyteskläder till barnet.

FÄRGBAD 2, 6 MÅN. - 6 ÅR

**Kulturhuset AX - Ateljén,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
må 9.30-10.15, kursavgift 10 €
31.10-28.11.2022, 5 lekt.**

Se föregående kurs



KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 1 - 3

**Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 13.00-14.30, kursavgift 25 €/25 €
20.9-29.11.2022, 20 lekt.
24.1-4.4.2023, 20 lekt.**

Den tvåspråkiga konstklubben SPLASCH! för åk 1 - 3 ger barn möjlighet att prova på bl.a. tygtryck, gips-gjutning och flera olika bildkonsttekniker såsom målning och illustration. Materialkostnader ingår i kursavgiften. Ingen kurs 18.10.

KONSTKLUBBEN SPLASCH! ÅK 4 - 6

**Edsevö skola - Tecknesalen,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi
ti 14.30-16.00, kursavgift 25 €/25 €
20.9-29.11.2022, 20 lekt.
24.1-4.4.2023, 20 lekt.**

Den tvåspråkiga konstklubben SPLASCH! för åk 4 - 6 ger barn möjlighet att prova på bl.a. tygtryck, gips-gjutning och flera olika bildkonsttekniker såsom målning och illustration. Materialkostnader ingår i kursavgiften. Ingen kurs 18.10.

TECKNA OCH MÅLA, ÅK 3 - 6

**Purmo skola - Klassrum, Marina Lillqvist
on 13.30-15.00, kursavgift 15 €
26.10-30.11.2022, 12 lekt.**

Tycker du om att teckna och måla? Kom med på denna kurs. Vi experimenterar med olika tekniker och material inom bildkonst. Materialavgift ca 5 € tillkommer (faktureras).

Dans

SAGOBALLETT, 5 - 7 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 12.45-13.30, kursavgift 17 €/17 €
10.9-3.12.2022, 12 lekt.
14.1-15.4.2023, 12 lekt.

För barn födda 2015 - 2017. Barnen lär sig grunderna i klassiska balett och nutidsdans på ett lekfullt sätt. Både pojkar och flickor är välkomna! Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! OBS! P.g.a. studentskrivningar i Anderssensalen startar kursen i Edsevö skola och hålls där de tre första kurstillfällena: 10.9, 17.9 och 24.9 samt även 19.11.

Tvåspråkig kurs.

BALETT, 8 - 10 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Raija Ilo
lö 12.00-12.45, kursavgift 17 €/17 €
10.9-3.12.2022, 12 lekt.
14.1-15.4.2023, 12 lekt.

På klassen övas baletteknik, styrka och smidighet. Genom olika teknik- och improvisationsövningar övar vi musikalitet, koordination och rumsuppfattning samt lätta balettkoreografier. Ta på dig bekväma kläder och gympatossor! OBS! P.g.a. studentskrivningar i Anderssensalen startar kursen i Edsevö skola och hålls där de tre första kurstillfällena: 10.9, 17.9 och 24.9 samt även 19.11.

Tvåspråkig kurs.

DANS MASHUP, 7 - 11 ÅR

Sursik skola - Anderssensalen, Hanna Grankvist
on 18.00-19.00, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

SHOWDANCE WORKSHOP

Sursik skola - Anderssensalen, Mikaela Kurula
lö 15.00-18.00, sö 10.00-13.00, kursavgift 15 €
8.10-9.10.2022, 8 lekt.

Workshopen består av showdans, koreografi- och dansteknikträning. Dagarna inleds med teknikträning och man får lära sig olika hopp, piruetter och trix som förekommer inom showdans. En koreografi till en glad upptempolåt lärs ut under dagarnas sista timme, som bl.a. innehåller teknik som vi tränat innan. I slutet av workshopen har vi en liten mini-uppvisning för deltagarnas familjer. Workshopen är bäst lämpad för dig som har dansat tidigare, men nybörjare är också välkomna. Nedre åldersgräns: 12 år.



Djur och natur

SKOGSMULLE FÖR 5 – 6 ÅRINGAR, BENNÄS

Bennäs skola, utomhus, Camilla Kronholm
ti 18.00-19.00, kursavgift 15 €
6.9-4.10.2022, 7 lekt.

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

SKOGSMULLE FÖR 5 – 6 ÅRINGAR, YTTERESSE

Ytteresse skola, utomhus, Camilla Kronholm
on 18.00-19.00, kursavgift 15 €
7.9-5.10.2022, 7 lekt.

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

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



Gymnastik och träning

MULTISPORT, 7 - 10 ÅR

**Sportis idrottshall - Utomhus,
Andreas Forsman
to 17.30-18.30, fr 17.30-18.30,
kursavgift 25 €/25 €
8.9-2.12.2022, 16 lekt.
19.1-13.4.2023, 15 lekt.**

"Multisport" för 7 - 10 åringar. Vi testar på olika roliga grenar inom idrott och motion på en grundbaserad nivå vid Sursik skol- och idrottscentrum t.ex. frisbee/ multigolf, klättring, bouldering, lek och träning i uteterrängen, friidrott, bollsport, samarbetsövningar m.m. så länge vi kan vara ute. I slutet av oktober flyttar vi in i Anderssensalen och då testar vi på knattebrottning, lätt gymnastik (kullerbyttor, huvudstående, handstående osv).

TILLSAMMANS-KURS: KUL PÅ ISEN

**Anders Wiklöf-arena, Andreas Forsman
lö 13.00-15.00, kursavgift 10 €/familj
24.9.2022, 3 lekt.**

I samarbete med föreningen Björnstark ordnas "Kul på isen", där en vuxen deltar tillsammans med ett eller flera barn. Möjlighet finns att låna utrustning (skridskor och hjälm, ev. klubba). På isen kan man välja om man skrinna med eller utan klubba. Målsättningen är att barnen skall bli bekanta med aktiviteter på isen och att barn och vuxna skall ha roligt tillsammans. Uppge antal barn och åldern på de barn som deltar till MI-kansliet. Caféet är öppet, där kan eftermiddagskaffet eller -saften med tilltugg inhandlas, om man vill.



TILLSAMMANS-KURS: KUL PÅ ISEN IGEN

**Anders Wiklöf-arena, Andreas Forsman
lö 13.00-15.00, kursavgift 10 €/familj
29.10.2022, 3 lekt.**

Se föregående kurs

PARKOUR, 6 - 9 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha
to 18.40-19.40, kursavgift 23 €/23 €
8.9-24.11.2022, 15 lekt.
12.1-30.3.2023, 15 lekt.**

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

PARKOUR, 10 - 15 ÅR

**Ytteresse skola - Gymnastiksalen, Rui Rocha
to 19.40-20.40, kursavgift 23 €/23 €
8.9-24.11.2022, 15 lekt.
12.1-30.3.2023, 15 lekt.**

Se föregående kurs



Har du en kursidé?

Kontakta oss och berätta!

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



TILLSAMMANS-KURS: FÖRÄLDRA- OCH BARNGYMNASTIK

Edsevö skola - Gymnastiksalen, Camilla Söderholm
må 18.15-19.00, kursavgift 27 €/27 €
5.9-21.11.2022, 12 lekt.
9.1-3.4.2023, 12 lekt.

För barn i åldern 2 - 4 år tillsammans med en förälder eller en annan vuxen. Tillsammans upptäcker vi glädjen i att röra på oss. Vi leker lekar tillsammans och tränar färdigheter som att springa, hoppa, balansera, rulla och klättra. Vi bekantar oss också med redskapen i gymnastiksalen. Kom i mjuka kläder och ta med egen vattenflaska och innetossor. Anmäl endast på den vuxnes namn. Kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn. Meddela MI-kansliet ifall du deltar med fler än 1 barn.

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
on 17.30-18.30, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

LEKGYMNASTIK, 4 - 6 ÅR, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
to 17.30-18.30, kursavgift 25 €/25 €
8.9-1.12.2022, 16 lekt.
12.1-13.4.2023, 16 lekt.

Se föregående kurs

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

SPORTY KIDZ JUNIOR, LEPPLAX

Lepplax skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
on 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €
7.9-30.11.2022, 16 lekt.
11.1-5.4.2023, 16 lekt.

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

SPORTY KIDZ JUNIOR, PURMO

Purmo skola - Gymnastiksalen, Jenni Södö
to 18.30-19.30, kursavgift 25 €/25 €
8.9-1.12.2022, 16 lekt.
12.1-13.4.2023, 16 lekt.

Se föregående kurs

VÄGGKLÄTTRING, 12 - 15 ÅR

Sportis idrottshall - Salen, del 3, Jesper Holmstedt, Pernilla Granholm
to 16.30-18.00, kursavgift 15 €
22.9-3.11.2022, 12 lekt.

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

Tervetuloa mukaan meidän kursseille! Välkommen med på våra kurser!

Tervetuloa mukaan kokemaan aitoja ihmiskohtauksia!

Tässä saat syksyn kurssiesitteen, ota vastaan haaste ja ilmoittaudu yhdelle tai useammalle kurssille, luennoille tai tapahtumalle. Esittelemme iloisina ja ylpeinä sekä uusia yhteistyökumppaneita että uusvanhoja ja rutinoituneita tuntiopettajia. Monien hienojen kurssiehdotusten ansiosta suunnittelu on tänä keväänä johtanut hienoon kurssitarjontaan, jossa monet kurssit tähtäävät kestäväyyteen. Valitse kurssi, joka on hyväksi sinulle, minulle – niin, kaikille! Tietoiset valinnat antavat hyvät lähtöasetelmat elinikäiseen oppimiseen, mikä vuorostaan vaikuttaa kestäväyyteen eri tasoilla. Olemme nyt tottuneet nopeisiin muutoksiin, joten pidä silmät auki, päivitämme verkkosivujamme säännöllisesti. Seuraa meitä Facebookissa ja Instagramissa, niin saat ajankohtaista tietoa – ja muista myös tagätä meidät!

Tapaamme kurssilla!

Pia Boström, vt rehtori Pedersöre MI



HENKILÖSTÖ

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

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

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

Musiikinopettaja: Mikael Björklund, puh. 044-3512 758

Henkilöstön sähköposti: etunimi.sukunimi@pedersore.fi

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

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

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

ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen kaikille kursseille **maanantai 22.8.2022 klo 8.00** alkaen.

Ilmoittautuminen Internetissä osoitteessa mi.pedersore.fi.

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

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

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

Huomaa myös, että **kaikille kursseille ja luennoille täytyy ilmoittautua.**

Ilmoittaudu ajoissa – paikkoja on usein rajoitetusti!

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

Tervetuliaisviesti lähetetään sähköpostiosoitteesi ennen kurssin alkua.

PERUUTUKSET (HUOM! PERUUTUSSÄÄNNÖT!)

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

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

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

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

VIESTEJÄ MEILTÄ

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

VAKUUTUKSET

Kurssien osallistujia ei ole vakuutettu opiston puolesta.

MAKSUT

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

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

Työttömillä pedersöreläisillä on oikeus maksutta osallistua kahdelle sellaiselle kurssille **kalenterivuodessa**, joiden kurssimaksu ei ylitä 25 €. Jos kurssimaksu on suurempi, maksaa työtön itse ylit-

Kurssiohjelmamme löytyy myös meidän kotisivuiltamme mi.pedersore.fi

tävän osan. TE-toimiston antama työttömyystodistus on annettava kansalaisopistolle uuden lukukauden alkaessa, ilmoittautumisen yhteydessä. Laskutettua kurssimaksua ei hyvitetä, jos emme saa työttömyystodistusta ajoissa.

ARVIOINTI

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

KURSSITODISTUKSET

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

KUVIA KURSSEILTA JA TAPAHTUMISTA

Opisto pyrkii ottamaan kuvia toimintansa dokumentoimiseksi. Kuvia käytetään markkinointiin ohjelmavihkossa, mainoksissa, sosiaalisessa mediassa ja kotisivuilla. Emme julkaise kuvia sinusta tai lapsestasi ilman suostumusta. Kuvien 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 on Helena Joskitt.



Laske montako kurssia on merkitty kestävyysymbolilla.

Järjestämme kilpailun syyskuussa Facebookissa ja Instagramissa. Arvomme ilmainen kurssi (maksimi-arvo 30€).

SUOMENKIELISET KURSSIT KAKSIKIELISET KURSSIT

Musiikki

PUHALLINORKESTERI

**Överesse skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund**
ma 19.00-20.30, kurssimaksu 27 €/27 €
5.9.-28.11.2022, 24 oppit.
9.1.-3.4.2023, 24 oppit.

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

YKSINLAULU

Lövis - Sali, Maria Lahtela
to 15.00-20.30, kurssimaksu 46 €/46 €
8.9.-1.12.2022
12.1.-14.4.2023

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

VIULU

**Edsevön koulu - Piirrustussali,
Krista Kairaneva**
ke 14.00-16.30, kurssimaksu 46 €/46 €
7.9.-30.11.2022
11.1.-5.4.2023

Tekniikkaa viululla, jota opitaan kansanmusiikin, klassisen musiikin sekä poppimusiikin kautta. Kursille voi myös tuoda omia kappale-ehdotuksia. Kurssiin sisältyy 10 kertaa yksityistunteja (30 min.) sekä 2 kertaa yhteissoittoa ryhmässä (90 min), jossa soitetaan kivoja sovituksia yhdessä.

SÄHKÖBASSO KAIKILLE

Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo
ti 16.30-19.30, kurssimaksu 46 €/46 €
6.9.-29.11.2022
10.1.-4.4.2023

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

RUMPUSETTIKURSSI

Lövis - Sali, Christoffer Kaustell
ma 15.00-19.30, kurssimaksu 46 €/46 €
5.9.-21.11.2022
9.1.-3.4.2023

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

AIKUISTEN ROKKIBÄNDI, RYHMÄ 1, SURSİK

Sursik skola - Musiikkisali, Egon Veevo
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 27 €/27 €
6.9.-22.11.2022, 24 oppit.
10.1.-4.4.2023, 24 oppit.

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

Yksilöllistä opetusta pianon- ja urunsoitossa.
Jokaisella oppilaalla on n. 15 min. soittoaikaa viikossa.

PIANO, ÖSTENSÖ

Östensö skola, Mikael Björklund
ma 14.45-18.30, kurssimaksu 31 €/31 €
5.9.-21.11.2022
9.1.-3.4.2023

PIANO, YLI-ÄHTÄVÄ

Överesse skola - Musiikkisali,
Ann-Christin Storränk
ma 15.15-17.30, kurssimaksu 31 €/31 €
5.9.-28.11.2022,
9.1.-3.4.2023

PIANO JA URUT, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Åsa Grankvist
ma 15.00-18.00, kurssimaksu 31 €/31 €
12.9.-28.11.2022
9.1.-3.4.2023

PIANO, SANDSUND, TIISTAI

Sandsund skola - Musiikkisali, Åsa Grankvist
ti 14.15-17.45, kurssimaksu 31 €/31 €
13.9.-29.11.2022
10.1.-4.4.2023

PIANO, KOLPPI

Flynängenin rukoushuone, Mikael Björklund
ti 14.45-18.30, kurssimaksu 31 €/31 €
6.9.-22.11.2022
10.1.-4.4.2023

PIANO, ALA-ÄHTÄVÄ

Ytteresse skola - Musiikkiluokka,
Mikael Björklund
ke 14.15-18.00, kurssimaksu 31 €/31 €
7.9.-30.11.2022
11.1.-5.4.2023

PIANO, SANDSUND, TORSTAI

Sandsund skola - Musiikkisali,
Mikael Björklund
to 15.15-18.15, kurssimaksu 31 €/31 €
8.9.-1.12.2022
12.1.-14.4.2023

URUT JA PIANO, LEPPLAKS

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
ke 13.15-16.15, kurssimaksu 31 €/31 €
7.9.-30.11.2022
11.1.-5.4.2023

URUT JA PIANO, LEPPLAKS, TORSTAI

Lepplaksin kyläkirkko, Åsa Grankvist
to 16.15-18.15, kurssimaksu 31 €/31 €
8.9.-1.12.2022
12.1.-13.4.2023

PIANO, EDSEVÖ

Edsevön koulu - Käsityösali, Åsa Grankvist
to 13.00-16.00, kurssimaksu 31 €/31 €
8.9.-1.12.2022
12.1.-13.4.2023

Kuvataiteet

VÄRIKYLPLY 1, 6 KK - 6 V.,

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi**
ma 10.30-11.15, kurssimaksu 11 €
5.9.-10.10.2022, 6 oppit.

Värikyly on 6 kk - 6v. lapsille tarkoitettu työpaja. Värikylyssä tarkoituksena on tutustua moniaistisesti ja elämyksellisesti värien maailmaan yhdessä aikuisen kanssa. Värikylyn lähtökohtana on lapsilähtöinen toiminta ja pajassa käytetään turvallisia luonnonmukaisia värejä ja materiaaleja. Käytettyjä värejä ei kuitenkaan pidä syödä. Muis-
tathan ilmoittaa mahdolliset allergiat! Ilmoita myös aina kurssin opettajalle jos allerginen reaktio esiintyy jälkeinpäin. Jos useampi lapsi samasta perheestä osallistuu, kurssimaksu ja materiaalmaksu peritään molemmista lapsista. HUOM! Ilmoita lasten nimellä. Materiaalmaksu 12 €/lapsi (laskutetaan). Kaksikielinen kurssi. Ota lapselle vaihtovaatteet mukaan.

VÄRIKYLPLY 2, 6 KK - 6 V.

**Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi**
ma 9.30-10.15, kurssimaksu 10 €
31.10.-28.11.2022, 5 oppit.

Katso edellinen kurssi

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 1 - 3

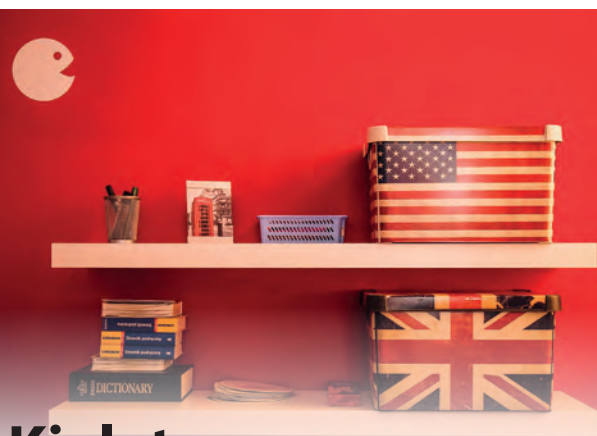
**Edsevön koulu - Piirrustussali,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi**
ti 13.00-14.30, kurssimaksu 25 €/25 €
20.9.-29.11.2022, 20 oppit.
24.1.-24.4.2023, 20 oppit.

Kaksikielinen taideklubi SPLASCH! 1-3-luokkalaisille tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokeilla mm. kankaanpainantaa, kipsinvalantaa ja useita erilaisia kuvataidetekniikoita, kuten maalausta ja kuvitusta. Materiaalikustannukset sisältyy hintaan. Ei kurssia 18.10.

TAIDEKLUBI SPLASCH! LK 4 - 6

**Edsevön koulu - Piirrustussali,
Marika Tyynismaa- Joukosalmi**
ti 14.30-16.00, kurssimaksu 25 €/25 €
20.9.-29.11.2022, 20 oppit.
24.1.-24.4.2023, 20 oppit.

Kaksikielinen taideklubi SPLASCH! 4-6-luokkalaisille tarjoaa lapsille mahdollisuuden kokeilla mm. kankaanpainantaa, kipsinvalantaa ja useita erilaisia kuvataidetekniikoita, kuten maalausta ja kuvitusta. Materiaalikustannukset sisältyy hintaan. Ei kurssia 18.10.



Kielet

ENGLISH DISCUSSION GROUP (LEVEL 4)

Pedersöre Gymnasium - G5, Penelope Colston
ti 19.30-21.00, kurssimaksu 25 €/25 €
6.9.-29.11.2022, 24 oppit.
10.1.-4.4.2023, 24 oppit.

Come and enjoy intermediate-level English conversation in a relaxed atmosphere! We discuss travel, hobbies, work and other everyday topics in English and a little Swedish. No class on 18th October.



Tekstiili ja muut käden taidot

KERAMIikka

Ylipurmon ent. kyläkauppa, May-Len Ede
ti 18.00-21.00, kurssimaksu 36 €/26 €
27.9.-29.11.2022, 40 oppit.
7.2.-28.3.2023, 28 oppit.

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

HUONEKALUJEN KUNNOSTUS

Sandbacka työpaja, Bäckby,
Riitta Sandbacka
pe 18.00-21.00, la 9.00-14.30,
kurssimaksu 38 €/38 €
30.9.-12.11.2022, 45 oppit.
10.2.-25.3.2023, 45 oppit.



Kurssilla käsitellään puuesineiden kunnostuksen eri vaiheet. Osallistujien tulee tuoda mukaan omia esineitä, joiden kunnostukseen he saavat asiantuntevaa apua ja ohjausta. Osittain myös huonekalujen verhoilua (tekstiili). Kurssi pe-la joka toinen viikko. Kurssipäivät syksyllä: 30.9.-1.10., 14.-15.10., 28.-29.10. ja 11.-12.11.

YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISET MEHILÄISVAHAKYNTTILÄT



Kulttuuritalo AX - Ateljee,
Jaana Grankull
to 18.00-20.30, kurssimaksu 10 €
17.11.2022, 3 oppit.

Tule valmistamaan omat ympäristöystävälliset kynttilät jouluksi suomalaisesta mehiläisvahasta! Mehiläiset valmistavat mehiläisvaha hunajansa säilyttämiseksi, minkä vuoksi mehiläisvaha on luonnontuote. Mehiläisvahakynttilät palavat kirkkaammin ja puhtaammin. Niissä on mieto hunajan tuoksu ja ne sopivat erinomaisesti allergikoille. Mehiläisvahakynttilät valuvat erittäin vähän korkeamman sulamispisteen vuoksi, ja niiden palamisaika on myös pidempi kuin muilla kynttilöillä. Pukeudu kestäviin vaatteisiin. Kurssimateriaali 10 € maksetaan kurssiohjaajalle.

OMPELE KODIN TEKSTIILIT JA TILKKUTYÖT

Sursik skola - Käsityösali,
Ann-Sofi Sandell-Wikar
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 42 €/42 €
12.9.-28.11.2022, 48 oppit.
9.1.-3.4.2023, 48 oppit.

Tällä kurssilla voit ommella kodin tekstiilejä, kuten verhot, tyynynpäälliset, kaitaliinat, laukut ym. Joka toinen kurssi-ilta esitellään uusia tekstiilitekniikoita. Uusi teema tänä vuonna on "muistojen tekstiilituote", työ, jossa hyödynnät paloja vanhoista vaatteista, tekstiileistä ja muista muistoista ja ompelet ne yhteen uudeksi tekstiilituotteeksi. Arvokas tekstiilimuisto myös tulevaisuuteen. Kurssi on suunniteltu sekä aloittelijalle että kokeneemmalle ompelijalle. Linkki: <https://ann-sofi-sandell-wikar.webnode.se/portfolio/ledig-eftermiddag/>

Ilmoittaudu ajoissa – ilmoittautumisaika päättyy viikko ennen kurssin alkua!

PITSINNYPLÄYS

Katternön kylätalo, Nina Schwarz
la 9.00-15.00, su 9.00-15.00,
kurssimaksu 40 €/40 €
24.9.-27.11.2022, 48 oppit.
28.1.-26.3.2023, 48 oppit.

Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että pidemmälle edenneille. Vasta-alkajat oppivat tekniikan yksinkertaisilla harjoituksilla. Tottuneet nyplääjät tekevät pitsejä oman taitotasonsa mukaan, päättävät aikaisempia töitä, aloittavat uusia ja opiskelevat uusia pitsityyppejä, esim. nauhapitsejä tai kukkapitsejä. Kurssin aikana opimme erilaisista pitsityypeistä, materiaaleista ja ajankohtaisuuksista. Kurssipäivät syksyllä: 24.-25.9., 29.-30.10. ja 26.-27.11.

MONIVÄRISEN LANGAN KEHRÄÄMINEN

Katternön kylätalo, Mervi Annala-Väisänen
la 10.00-13.00, pe 18.00-21.00,
kurssimaksu 18 €
17.9.-1.10.2022, 15 oppit.

Haluatko oppia kehräämään omaa lankaa tai onko sinulla rukki, jota haluaisit oppia käyttämään? Ensimmäisellä kerralla otamme selvää, miten rukkisi toimii ja tarvitseeko se huoltoa tai korjausta ennen kehruun aloittamista. Saat tietoa erilaisista villaladuista ja saat kokeilla esimerkiksi karstoja ja varttinöitä. Ensimmäisellä kerralla kurssilaisella on mahdollisuus tehdä yhteistilaus bateista ja värillistä topseista. Mikäli osaat alkeet voit opetella tapoja kehrätä batteja ja topseja sekä tehdä puneja. Seuraavien kurssitapaamisen aikana opit kehräämään ja kiertämään villalankaa. Voit mielellään ottaa mukaan omat karstat ja villat. Ota mukaan rukki, karstat ja esiliina.

NEULETREFFIT LINAN KANSSA

Ytteresse skola - Käsityösali, Lina Peräneva
ke 18.00-20.30, kurssimaksu 18 €
28.9.-7.12.2022, 20 oppit.

Onko sinulla unelma oppia neulomaan, oletko aloittelija tai sinulla on jo monen vuoden kokemus neulomisesta, tämä kurssi on sinulle! Tapaamme joka toinen viikko neulomaan samanhenkisten kanssa! Haluatko oppia tulkitsemaan neulekuvioiden ohjeet, valitsemaan oikean koon tai neulomaan villapaidan ylhäältä alas? Tutustumme uusiin lankoihin ja sinä päätät mitä haluat neulaa. Ota omat tarvikkeet mukaan kurssille. Lankaa voi ostaa opettajalta. Kaksikielinen kurssi.

LUOVAT KÄDET, YLI-ÄHTÄVÄ

Umforsbackan kudontaluokka,
Marie-Louise Thylin
ma 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €/37 €
5.9.-14.11.2022, 40 oppit.
9.1.-27.3.2023, 44 oppit.

Ei kurssia 31.10.

LUOVAT KÄDET, BÄCKBY

Bäckby Marttatalo, Marie-Louise Thylin
ti 9.00-12.00, kurssimaksu 40 €/37 €
6.9.-15.11.2022, 40 oppit.
10.1.-28.3.2023, 44 oppit.

Ei kurssia 1.11.

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

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

LUOVAT KÄDET, LEPPLAKS

Lepplax seuratalo, Marie-Louise Thylin
ti 13.30-16.30, kurssimaksu 34 €/37 €
6.9.-15.11.2022, 40 oppit.
10.1.-28.3.2023, 44 oppit.

Ei kurssia 1.11.

LUOVAT KÄDET, KATTERNÖ

Katternön kylätalo, Marie-Louise Thylin
ke 9.00-12.00, kurssimaksu 34 €/37 €
7.9.-23.11.2022, 40 oppit.
11.1.-29.3.2023, 44 oppit.

Ei kurssia 2.11.

LUOVAT KÄDET, PURMO

Nederpurmo Marttatalo, Marie-Louise Thylin
to 9.00-12.00, kurssimaksu 34 €/34 €
8.9.-24.11.2022, 40 oppit.
12.1.-30.3.2023, 44 oppit.

Ei kurssia 3.11.

KUDONNAN ILOA ALOITTELIJOILLE

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ma 18.00-21.00, kurssimaksu 34 €/37 €
5.9.-14.11.2022, 40 oppit.
9.1.-27.3.2023, 44 oppit.

Ei kurssia 31.10.

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

KUDONNAN ILOA - PÄIVÄKURSSI

Sandsund kudontasali, Marie-Louise Thylin
ke 13.30-16.00, kurssimaksu 34 €
7.9.-7.12.2022, 40 oppit.

Ei kurssia 2.11.

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

Liikunta ja urheiluvalmennus

KÄDENVÄÄNTÖ

Essegården, Esa Pouttu
pe 18.30-20.00, kurssimaksu 25 €
9.9.-4.11.2022, 16 oppit.

Tule oppimaan kädenvääntöä. Kurssi sopii sekä miehille että naisille, jotka haluavat kokeilla jotain uutta. Aloitamme aina harjoitukset lämmittelyllä ja käymme läpi eri tekniikoita, joita käytetään kädenväännössä. Keskustelemme myös sopivista lajiharjoitteista, jotka auttavat kehittämään kädenvääntöä tukevia lihaksia. Ei tarvitse ottaa mukaan mitään muuta kuin sopivat vaatteet eli treenivaatteet.

ALOITTAA HARJOITTELUN

Sportis-halli, Jennifer Storrack
ke 16.30-17.30, kurssimaksu 15 €
7.9.-12.10.2022, 8 oppit.

Kurssi on suunnattu sinulle, joka haluat aloittaa kuntosaliharjoittelun. Käymme läpi suoritustekniikat sekä kuntosalilaitteilla että vapailla painoilla.

SALITREENIT

Sportis-halli, Jennifer Storrack
ke 16.30-17.30, kurssimaksu 15 €
26.10.-30.11.2022, 8 oppit.

Tule mukaan vahvistamaan koko vartaloasi monipuolisen kuntosaliharjoittelun avulla! Harjoittelemme erilaisilla kuntosalilaitteilla ja hiemme tekniikkaa. Aikaisempi salikokemus suositeltavaa.



Liikunta tarkoittaa yksilöllistä kestävyyttä jokaiselle harjoittajille.

BOOTCAMPS

Sportis-halli - Sali, osa 3, Birgitta Källberg
ti 16.30-17.30, kurssimaksu 30 €
6.9.-29.11.2022, 16 oppit.

Monipuolinen harjoittelu neljällä eri Bootcampilla jaettuna 6-7 viikon jaksoille. Pääpaino on koko kehon voimaharjoittelussa mutta Bootcampista riippuen harjoittelemme joskus hieman korkeammalla sykkeellä sekä tasapainoa, liikkuvuutta ja koordinaatiota. Sopii kaikille, koska voi mukauttaa harjoitukset omalle tasolle.

Bootcamp 1 liikuntaportaat, Pietarsaaren liikuntaportaat (6.9.-11.10.2022) Pikku Mörvikintie 59.

Bootcamp 2 kuminauhalla, Sportis-urheiluhalli - halli (25.10.-29.11.2022)

Uusi kurssi keväällä:

Bootcamp 3 harjoitusmallolla, Sportis-urheiluhalli - sali (10.1.-21.2.2023)

Bootcamp 4 kuntopiiri omalla painolla, Sportis-urheiluhalli - sali / Sportis-urheiluhallin ulkopuolella (7.3.-18.4.2023)



KAHVAKUULA - KETTLEBELL

Edsevän koulu - Liikuntasali, Elina Maula
ke 19.00-20.00, kurssimaksu 25 €
7.9.-30.11.2022, 16 oppit.

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

SELKÄ- JA VATSAJUMPPA

Nordanå kylätalo, Hannele Kaskinen
ma 18.30-19.30, kurssimaksu 25 €
5.9.-21.11.2022, 16 oppit.

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

VOI HYVIN-JUMPPA, BÄCKBY

Bäckby skola - Liikuntasali, Riitta Sandbacka
to 18.00-19.00, kurssimaksu 25 €
8.9.-1.12.2022, 16 oppit.

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



VOI HYVIN-JUMPPA, LAPPFORS

Lappforsin eräkeskus, Riitta Sandbacka
ma 15.30-16.30, kurssimaksu 25 €
5.9.-21.11.2022, 16 oppit.

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

JÄÄKIEKKOA TYTÖILLE JA NAISILLE

Anders Wiklöf-areena, Minna Limnell-Rajala
su 18.00-19.00, kurssimaksu 25 €
18.9.-4.12.2022, 16 oppit.

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

SÄHLYÄ MIEHILLE

Sportis-halli - Sali, osa 2, Jonas Pettil
ke 19.30-21.00, kurssimaksu 31 €
7.9.-30.11.2022, 24 oppit.

Pelaamme sählyä. Ota mukaan oma sählymaila!

ILTAPÄIVÄJOOGA

Bennäs skola, Tina Hagnäs-Dubloo
pe 13.30-15.00, kurssimaksu 31 €
9.9.-2.12.2022, 24 oppit.

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

Tanssi

SATUBALETTI, 5 - 7 V.

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 12.45-13.30, kurssimaksu 17 €/17 €
10.9.-3.12.2022, 12 oppit.
14.1.-15.4.2023, 12 oppit.

2015–2017 -syntyneille tytöille ja pojille. Lapset oppivat klassisen baletin ja nykytanssin alkeet leikkimielisellä tavalla. Tytöt ja pojat ovat tervetulleita! Ota mukaan mukavat vaatteet ja jumppatossut. HUOM! Ylioppilaskirjoitusten vuoksi kurssi pidetään Edsevön koulussa kolme ensimmäistä kurssikertaa: 10.9., 17.9. ja 24.9. sekä 19.11. Kaksikielinen kurssi.

BALETTI, 8 - 10 V.

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 12.00-12.45, kurssimaksu 17 €/17 €
10.9.-3.12.2022, 12 oppit.
14.1.-15.4.2023, 12 oppit.

Kurssilla harjoitellaan balettitekniikkaa, voimaa ja notkeutta. Eri tekniikoiden ja improvisaation avulla harjoittelempa musikaalisuutta, koordinaatiota ja tilan hahmottamista sekä helppoja balettikoreografioita. Ota mukaan mukavat vaatteet ja voimistelutossut! HUOM! Ylioppilaskirjoitusten vuoksi kurssi pidetään Edsevön koulussa kolme ensimmäistä kurssikertaa: 10.9., 17.9. ja 24.9. sekä 19.11. Kaksikielinen kurssi.

AIKUISBALETTIA VASTA-ALKAJILLE

Sursik skola - Anderssensali, Raija Ilo
la 13.30-14.30, kurssimaksu 25 €
10.9.-3.12.2022, 16 oppit.

Baletin harjoittelua aikuisille vasta-alkajille. Opitaan baletin alkeet sekä nostetaan kuntoa ja parannetaan lihasvoimaa sekä koordinaatiota. Aiempaa tanssitaustaa ei tarvitse olla. Ota mukaan tavalliset treenivaatteet, sukat tai tossut. Kaksikielinen kurssi.

OPI TANSSIMAAN JIVEA & FUSKUA

Essegården, Jarmo Leppäkari
la 15.00-17.00, kurssimaksu 10 €
1.10.-8.10.2022, 5 oppit.

Tällä kurssilla opit tanssimaan Jiveä ja helpompaa versiota Fuskua.

Kurssilla opit nykyaikaisemman Jiven. Fuskua, kutsutaan täällä Suomessa tanssiksi, joka on yksinkertaistettu versio Jivestä. Ympäri maailmaa samanlaisia tanssia kutsutaan Single Time Swingiksi. Kurssilla opit yksinkertaisia, helposti opittavia liikkeitä ja käännöksiä, joita käytämme molemmissa tansseissa. Kaksikielinen kurssi.

RIVITANSI ALOITTELIJOLLE

Edsevön koulu - Liikuntasali, Tommy From
la 15.00-17.30, su 15.00-17.30,
kurssimaksu 15 €/15 €
19.11.-20.11.2022, 7 oppit.
25.3.-26.3.2023, 7 oppit.

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

Katso myös muut liikuntakurssit
 sivulla 33.

Huomaa, että kaikki ilmoittautumiset ovat
 sitovia! Lue lisää sivulla 48 "Tärkeää tietoa"!

Eläimet ja luonto

PÄIVÄ MAATILALLA

Storstaran tila, Marika Hemgård
la 10.00-13.00, kurssimaksu 15 €
17.9.2022, 4 oppit.

Lähde viettämään aktiviteettipäivää Storstaran tilalle (osoite: Starabyntie 62, Pietarsaari)! Lapset ja aikuiset voivat yhdessä ruokkia ja hoitaa lampaista, vasikoita ja muita eläimiä, harjata aaseja ja hevosia, ajaa hevoscarrilla ym. Ottakaa mukaan omat eväät ja pukeutukaa kestäviin vaatteisiin ja kumisaappaisiin. Ilmoita aikuisen nimi ja osallistuvien lasten määrä (enintään 2 lasta/aikuisen). Lasten alaikäraja: 4 vuotta.

SIENIKURSSI 1: AARTEENETSINTÄÄ SIENIMETSÄSSÄ

Fagerbackaan karjamaapaikka, Kenneth Bergroth
la 11.00-16.00, kurssimaksu 15 €
10.9.2022, 7 oppit.

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

SIENIKURSSI 2: AARTEENETSINTÄÄ SIENIMETSÄSSÄ

Fagerbackan karjamaapaikka, Kenneth Bergroth
la 11.00-16.00, kurssimaksu 15 €
24.9.2022, 7 oppit.

Kurssi alkaa sieninäyttelyllä, jonka osallistujat tekevät yhdessä. Lajeille annetaan nimet sienituntija Kenneth Bergrothin johdolla. Hän on Kokkolanseudun sieniseuran puheenjohtaja. Seuraavaksi vuorossa on poimintaa ja puhdistusta, jonka jälkeen osallistujien tulokset tarkistetaan. Vinkkejä ja reseptejä annetaan. Osallistujat saavat mielellään ottaa mukaan omia sieniä tunnistusta varten. Ota mukaan: kori, sieniveitsi ja omat eväät. Kaksikielinen kurssi.

Keväällä tulevat kurssit:

Pajukoristeita puutarhaan,
 Marttanukke y.m.



ONKO SINULLA KURSSIEHDOTUS?

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

ONLINE-KURSER

arrangerade av Pedersöre MI

STYRKETRÄNING FÖR HELA KROPPEN

Online, Marina Kulla
kursavgift 35 €
5.9-21.11.2022, 24 lekt.

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

LETTERING MED JULTEMA

Online, Sofie Björkgren-Näse
ti 18.00-21.00, kursavgift 25 €
15.11-22.11.2022, 8 lekt.

Lettering Workshop är en inspirerande, rolig och avkopplande kurs där du får tips och tricks hur du kan rita dekorativa bokstäver och ord med julig twist! Under denna kurs skapar vi bokstavsstilar perfekta för julkort och letterings att ge i julklapp eller juldekorerar med hemma under ledning av Sofia Björkgren-Näse, lettering designer / bokstavsillustratör med egna företaget Fia Lotta Jansson Design.

Lettering är lätt att ha som fritidsaktivitet eftersom du bara behöver en pennstump och en papperslapp för att börja.

GRUNDKURS I ITALIENSKA

Online, Kaj Sandberg
kursavgift 25 €
13.9-29.11.2022, 24 lekt.

Italienskan, som liksom andra romanska språk utvecklats ur romarnas latin (i synnerhet talspråkvarianten vulgärlatinet), är ett vackert språk med en intressant kulturhistoria. Redan alla lånord i andra språk ger en fingervisning om italienskans betydelse för europeisk kultur och för alla möjliga samhällsföreteelser i vår världsdel. Kursen ger dig insikter i allt detta, förmåga att förstå talad och skriven italienska samt färdigheter att använda språket skriftligt och muntligt. Ambitionen är att nå en språklig nivå som möjliggör riktiga diskussioner om enklare ämnen.

Beställ boken Adesso si! 1 Kursbok av Marta Gallicchio-Bornebusch, Kerstin B. Rydén (ISBN 9789147082919) ex. hos Adlibris Finland.

Anmälning via onlineinstitutet.fi

KURSPLATSERNAS ADRESSER / KURSSIPAIKKOJEN OSOITTEET	
Anders Wiklöf-arena (ishallen)	Sursikgränd 22, 66910 Bennäs
Bennäs skola	Vasavägen 40, 68910 Bennäs
Bygård i Katternö	Bygårdsvägen 36, 68800 Kållby
Bystugan i Bennäs	Mjölvägen 7, 68910 Bennäs
Bäckby Marthagård	Bäckbyvägen 491, 68830 Bäckby
Bäckby skola	Skolbackavägen 59, 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 kyrka	Essevägen 240, 68820 Esse
Esse-gymmet	Steinpottvägen 3, 68820 Esse
Essegården	Nådjärvvägen 4, 68820 Esse
Fagerbacka fåbodställe	Fagerbackavägen 48, 68930 Purmo
Flynängens bönehus	Spårvägen 20, 68800 Kållby
Forsby bygård	Nybrännvägen 4, 68920 Forsby
Forsby danspaviljong	Forsbyvägen 349, 68920 Forsby
Forsby skola	Forsbyvägen 386, 68920 Forsby
Huvudbiblioteket, Bennäs	Vasavägen 1, 68910 Bennäs
Jeriko gård	Smedsvägen 2, 68810 Ytteresse
Kantorsgården i Purmo	Purmovägen 278, 68930 Purmo
Kulturhuset AX	Mjölvägen 1, 68910 Bennäs
Kållby samlingshus	Centrumvägen 260, 68800 Kållby
Kållby skola	Heimbackaleden 40, 68800 Kållby
Lappfors danspaviljong	Heidevägen 116, 68840 Lappfors
Lepplax bibliotek	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lepplax bykyrka	Bönehusvägen 7, 68530 Lepplax
Lepplax samlingshus	Samlingshusvägen 11, 68530 Lepplax
Lepplax skola	Lepplaxvägen 99, 68530 Lepplax
Lillby Marthagård	Härmäläsvägen 6, 68940 Lillby
Lostugan	Överpurmövägen 606, 68970 Överpurmo
Lövis	Vasavägen 195, 68910 Bennäs
Nederpurmo Marthagård/byagård	Purmovägen 283, 68930 Purmo
Nordanå bygård	Nordanåvägen 123, 68930 Purmo
Pedersöre gymnasium	Sursikvägen 45, 68910 Bennäs
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 vävlokal	Aktikahallen, Bergvägen 3, 68600 Jakobstad
Sportis idrottshall & Sportis gym	Sursikgränd 25, 68910 Bennäs
Sundby samlingshus	Sundbyvägen 310, 68690 Sundby
Sursik skola	Sursikvägen 43, 68910 Bennäs
Umforsbacka vävlokal	Värnumvägen 5, 68820 Esse
Vagnslidret (Veteranbilssällskapet)	Fransvägen, Katternö, 68910 Bennäs
Vildmarkscentret i Lappfors	Terjärvvägen 110, 68840 Lappfors
Ytteresse skola	Ytteressevägen 214, 68810 Ytteresse
Åvist bykyrka	Dalabackavägen 5, 68970 Överpurmo
Åvist Marthagård	Dalabckavägen , 68970 Överpurmo
Östanlid	Östanpåvägen 32, 68600 Jakobstad
Östensö skola	Skolvägen 44, 68910 Bennäs
Överesse bibliotek	Museigränd 2, 68820 Esse
Överesse skola	Essevägen 160, 68820 Esse
Överpurmo f.d. bybutik	Överpurmövägen 459, 68970 Överpurmo

uteliv

ÖSTERBOTTENS FRILUFTSFESTIVAL

3 sept. 2022

Pedersöre vildmarkscenter i Lappfors

Naturupplevelser, samvaro, god mat och äventyr i utomhusmiljö.
Pröva på aktiviteter, delta i workshops och föreläsningar. Mer än
20 experter och utställare inom friluftsliv deltar.

Välkommen på årets friskaste fest!





Uteliv bjuder på en bra mix av intressanta workshops!

Här några exempel:

Bushcraft

Mind&Nature

Njutarpaddling

Kajakpaddling

Guidad vandring till Kiisk

Matlagning över öppen eld

Matlagning på stormkök

Karta och kompass

Naturfotokurs

Gör din egen vaxduk för turmaten

Vandra med hunden

**Alla workshopar, program
och anmälningar:
www.uteliv.fi**



www.uteliv.fi



Julkväll vid AX Jouluiltä AX:ssa

ons/ke 30.11 kl./klo 18 - 20

Sagostunder i biblioteket, julpyssel,
glögg och pepparkakor, julmusik, m.m.

Satutuokiot kirjastossa, jouluskartelua,
glöggi ja pipareita, joulumusiikkia, y.m.

Kulturhuset AX
Mjölvägen 1
68910 Bennäs

Kulttuuritalo AX
Jauhotie 1
68910 Pännäinen



Galleri Bruno—Galleria Bruno

Kommande utställningar—Tulevat näyttelyt

Augusti—Elokuu: Siv Ågren, målningar / maalauksia

September—Syyskuu: Jan Björk, månadens bild / kuukauden kuva

Oktober—Lokakuu: Katternö Skywatchers, astrofotografier / astrovalokuvia

November—Marraskuu: FotoArtis, fotografier / valokuvia

Januari—Tammikuu: Gun Österbacka och Ulrica Wiik, fotografier / valokuvia

Februari—Helmikuu: Gunilla Björklund, naturfotografier / luontokuvia

Öppettider—Aukioloajat 1.9.22—31.5.23:

måndag—onsdag / maanantai—keskiviikko 8.00—20.00, torsdag, fredag / torstai—perjantai 8.00—17.00

Välutrustat Gym på Sursikbacken! Hyvin varustettu kuntosali Sursikmäellä!

Öppet - Auki:

Må/Ma – Fr/Pe

kl. 6.00-8.30 och/ja 16.00-22.00

Lö/La – Sö/Su

kl. 8.00-21.00

Priser - Hinnat

30 € 1 mån./kk.

60 € 3 mån./kk.

90 € 6 mån./kk.

130 € 12 mån./kk.

Ring och boka ditt gymkort
med Andreas Forsman
Soita Andreas Forsmanille
ja varaa korttisi
044 0850 966 (kl. 8.00-14.00)

Sportis Gym
Sursik



PEDERSÖRE



Biblioteket Kirjasto

Öppet / Avoinna 1.9.22—31.5.23

Dag före helg ingen öppethållning efter kl. 15.00
Pyhäpäivää edeltävänä päivänä kirjastot sulkevat klo. 15.0

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

Bennäs / Pännäinen

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

Kållby / Kolppi

Må, To 15—19 Ma, To
Fre 9—13 Perj.

Lepplax / Lepplaks

Må 10—14 Ma
Ti 16—19 Ti
On 9—14 Ke

Purmo

Må, On 14—19 Ma, Ke
Ti 9—15 (16—21) Ti
To 9—12 (16—21) To
Fre 9—15 (16—21) Perj.
Lö, Sö (10—18) La, Su

Sandsund

Må 9—16 Ma
Ti 9—15 Ti
On 12—19 Ke
To 9—14 To

Ytteresse / Ala-Ähtävä

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

Överesse / Yli-Ähtävä

Må, On 9—15 (16—21) Ma, Ke
Ti, To 15—19 Ti, To
Fre (16—21) Perj.
Lö, Sö (10—18) La, Su

Lappfors

To 12—18 To



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

Öppet—Avoinna

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

