



# KURSPROGRAM

## VÅREN 2020



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information .....	2
Föreläsningar och fortbildning .....	4
Samhälle och kultur .....	8
Musik .....	9
Hantverk .....	11
Konst, målning, foto och annat kreativt .....	14
Språk .....	16
Datateknik .....	18
Mat och dryck .....	19
Gott och blandat .....	21
Natur, djur och trädgård .....	23
Barn och unga .....	24
Yoga och avslappning .....	26
Dans .....	29
Första hjälpen .....	30
Gymnastik och träning .....	31
Suomen- ja kaksikieliset kurssit .....	38
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga .....	43

**Formgivning och pärmbild:** Nathalie Aurén, [nathalieauren.com](http://nathalieauren.com)

**Tryck:** Waasa Graphics Oy, 12/2019

**Tack till dem som bidragit med bilder till vårens kursprogram!**

## KURSANMÄLAN BÖRJAR FREDAG 3.1.2020 KL. 8.30

Du kan anmäla dig:

- via internet på adressen; [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi)
- per tfn; 040 650 8100 och 040 650 8099

Vårterminen inleds måndag 13.1.2020  
Sportlov vecka 9 (24.2.-1.3.2020), ingen undervisning  
Skärtorsdag 9.4.2020, ingen undervisning

## KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA PERJANTAINA 3.1.2020 KLO 8.30

Voit ilmoittautua seuraavasti:

- sähköisesti osoitteessa; [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi)
- puhelimitse; 040 650 8100 ja 040 650 8099

Kevätlukukausi alkaa maanantaina 13.1.2020  
Hiihtoloma viikolla 9 (24.2.-1.3.2020), ei opetusta  
Kiiristorstai 9.4.2020, ei opetusta

### Kansli / Kanslia

Mamrevägen 13, 66240 PETALAX  
Mamrentie 13, 66240 PETOLAHTI

**Telefon / Puhelin:** 040 650 8100

**E-post / S-posti:** [mi@malax.fi](mailto:mi@malax.fi)

**Hemsida / Verkkosivu:** [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi)

Kansliet är öppett må-fre  
Kanslia on auki ma-pe **8.00-16.00**

### Personal / Henkilökunta

**Eva Kammonen, rektor / rehtori**  
tfn / puh. 040 650 8099

**Carina West, vik. institutsekreterare /  
opistosihteerin sij.**  
tfn / puh. 040 650 8100

[fornamn.efternamn@malax.fi](mailto:fornamn.efternamn@malax.fi)  
[etunimi.sukunimi@malax.fi](mailto:etunimi.sukunimi@malax.fi)

### Direktionen - Johtokunta

**Malax:** Volter Högback (ordf.), Elin Bjurs, Björn Ekman, Lotta Holm,  
Tony Pellfolk, Brita Sjöberg och kommunstyrelsens representant Eirik Klockars.

**Korsnäs:** Sofia Mitts-Björkblom (vice ordf.), Mona Gullblom,  
Lars-Erik Holmblad. Rektor, beredande och sekreterare.



## ALLMÄN INFORMATION

### Anmälan och information

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Om en kurs eller föreläsning inte får tillräckligt med förhandsanmälningar inhiberas den. De anmälda meddelas per sms eller per telefon.

Om en lärare insjuknar försöker kansliet i första hand hitta en vikarie. I fall detta inte lyckas meddelas deltagarna per sms. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

Institutet informerar regelbundet om kurser, föreläsningar och evenemang på hemsidan mi.malax.fi, på Facebook och genom annonser och puffar i tidningar och lokal-TV.

### Kursavgift

Kursavgift betalas skilt för varje kurs, den gäller per termin och betalas inte tillbaka. Avgiften faktureras. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning. Den behövs för faktureringen.

### Annullering av kursplats

Förhandsanmälan är bindande! Om du trots allt inte kan delta i en kurs är det ytterst viktigt att du meddelar kansliet senast 3 dagar innan kursen inleds. Om du uteblir utan att ha meddelat kansliet fakturerar institutet 20 € eller hela kursavgiften om den är mindre än 20 €. Annulleringen kan göras till kansliet per tfn; 040 650 8100, via ditt användarkonto eller via mail; mi@malax.fi. Kursledaren tar inte emot annulleringar.

### Läsårskurser (pågår både höst- och vårtermin)

Du som går en läsårskurs har via din kursledare samt via sms från kansliet fått info om att du automatiskt har en kursplats också på våren. Men om du inte tänker fortsätta kursen bör du avboka din kursplats till MI:s kansli så fort som möjligt. Annars debiteras också vårens kursavgift.

### Kursintyg

Kursintyg får du på begäran av institutets kansli om du har deltagit regelbundet (minst 75%) i en kurs. För kursintyg från tidigare läsår debiteras 5 €.

### Studiesedlar

Utbildningsstyrelsen har beviljat institutet medel som möjliggör rabatterade kursavgifter. Rabatten är 20% enligt följande:

- **pensionärer och seniorer (63 år och över):** en kurs per termin i datateknik, språk eller en motionskurs märkt med symbolen ♦

- **invandrare:** en valfri kurs per termin

- **arbetslösa arbetssökande:** en valfri kurs/föreläsning per termin

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

- **kurserna "Gymnastik för personer med specialbehov" och "Tillsammans i köket"**

## YLEISTÄ TIETOA

### Ilmoittautuminen ja infoa

**Kaikille kursseille ja luennoille on ennakoilmoittautuminen. Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ennakoilmoittautumisia, se perutaan. Opisto ilmoittaa kurssin peruuntumisesta tekstiviestillä tai puhelimitse.**

Opettajan sairastuessa yritetään ensi jassa löytää sijainen. Jos se ei onnistu, osallistujille ilmoitetaan tekstiviestillä. Opisto ei takaa, että peruuntunut tunti korvataan uudella tunnilla.

Opisto tiedottaa säännöllisesti kurseista, luennoista ja tapahtumista verkkosivustolla mi.malax.fi, Facebookissa ja ilmoituksin ja puffein lehdistä ja paikallis-tv-televisiossa.

### Kurssimaksu

Kurssimaksu on kurssikohtainen. Maksu koskee koko lukukautta, eikä sitä palauteta. Kurssimaksu laskutetaan. Ilmoittautuessasi muista ilmoittaa myös henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutusta varten.

### Kurssipaikan peruminen

Ennakoilmoittautuminen on sitova! Jos jostain syystä et voi osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viimeistään 3 päivää ennen kurssin alkua. Jos jätät tulematta kurssille ilmoittamatta siitä opiston kansliaan, sinulta laskutetaan 20 euroa tai koko kurssimaksu, jos on pienempi kuin 20 euroa. Peruutus tehdään suoraan kansliaan, puh.

### Lukuvuosikurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

Sinä, joka käyt lukuvuosikurssilla olet kurssin vetäjältä sekä tekstiviestitse kansliasta saanut infoa siitä että sinulla on automaattisesti paikka samalta kurssilta myös keväällä. Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan niin pian kuin mahdollista. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.

040 650 8100, oman käyttäjätiliä kautta tai sähköpostitse; mi@malax.fi. Kurssin ohjaaja ei ota vastaan perumisilmoituksia!

### Kurssitodistus

Saat pyynnöstä kurssitodistuksen, jos olet osallistunut kurssille säännöllisesti (vähintään 75 %). Aiempien lukuvuosien kurssitodistuksista veloitetaan 5 €.

### Opintosetelit

Opetushallitus on myöntänyt opistolle määrärahaa, joka mahdollistaa alennettuja kurssimaksuja. 20 %:n alennuksen saavat:

- **eläkeläiset ja seniorit (63v. täyttäneet):** yksi tietotekniikka-, kieli- tai liikuntakurssi (merkitty symbolilla ♦) per lukukausi

- **maahanmuuttajat:** yksi vapaavalintainen kurssi per lukukausi

- **työttömät työnhakijat:** yksi vapaavalintainen kurssi tai luento per lukukausi

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

- **kurssit "Gymnastik för personer med specialbehov" ja "Tillsammans i köket"**

## FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



### 830216 Soul up and be real

Strand-Mölle, Molpe  
torsdag kl. 18.30-20.00  
26.3.2020

Pamela Hansson, 2 lekt. 15 €

Livet är så mycket mer än att följa strömmen. Även om det inte är något fel med att dra medströms. Så länge du själv valt din väg på dina egna villkor. Kom med på en kväll där vi tillsammans reder ut hur det helt praktiskt går till när vi hittar vår egen röst och vågar lita på den. Från att ha varit en vilsen utbränd kvinna har jag testat mig fram för att idag designa mitt liv på egna villkor. Att ha blivit fri från beroende, kroppshets och mina egna påhittade sanningar är fantastiskt! Nu vill jag att också du ska få känna på och skapa din egen frihet. Jag berättar min egen historia. Men framförallt delar jag med mig av tips och frågor som du får tar med dig hem för att fortsätta jobba på ditt bästa liv! Jag lovar, det är högt till tak! Varmt välkommen!  
**Anmäl dig senast 19.3.**



### 830210 Orden fanns inte där - min väg tillbaka från hjärnblödning och afasi

Medborgarinstitutet, Petalax  
måndag kl. 18.30-20.00  
6.4.2020

Christa Mickelsson, 2 lekt. 15 €

*"Jag kan inte springa men jag kan gå. Jag kan inte tala så bra, men jag kan tala så att ni förstår. Jag kan inte använda min högra hand som förut men jag har en hand som fungerar perfekt. Min personlighet har inte förändrats och mitt minne är nästan lika gott. Det är klart att jag funderar på hur det var förut, men det är ingen idé att dröja för länge vid de tankarna."* (Christa Mickelsson, 3.9.2018).

Hösten 2017 drabbades Christa av en massiv hjärnblödning, endast 33 år gammal. Då hon vaknade upp på sjukhuset hade hon förlorat talförmågan och var halvsidigt förlamad. Under kvällen berättar Christa om sin svåra men målmedvetna resa tillbaka. Hur hon lärt sig att gå

och tala igen och hur hon genom sociala medier delar med sig av sina tankar och framsteg med sin rehabilitering.

Christa är född och uppvuxen i Nykarleby, men numera bosatt i Esbo tillsammans med sin man och två barn. Som moderator under kvällen fungerar Carina Nordman-Byskata. **Anmäl dig senast 30.3.**

### 999902 Väder som förändrade världen

Nya Korsnäsgränden, Korsnäs  
måndag kl. 19.00-20.30  
3.2.2020

Marcus Rosenlund, 2 lekt. 15 €

För att bygga ett bestående imperium behöver du inte bara en oövervinnerlig armé. Du måste också göra dig själv till herre över vädret. Det har inte ett enda imperium under historiens gång lyckats med i det långa loppet. Något som också Stalin fick erfara under Vinterkriget. Men på vems sida stred general Vinter egentligen i det kriget? Och vad hände med vikingarnas dröm om den Nya världen? Eller med de ursprungliga européerna, neandertalmänniskan? Marcus Rosenlund berättar om några fascinerande klimatmysterier som har format världen sådan som vi känner till den i dag. **Anmäl dig senast 27.1.**



### 999906 Köpstopp!

Nya Korsnäsgränden, Korsnäs  
torsdag kl. 18.30-20.30  
23.1.2020

Maria Österåker, 3 lekt. 15 €

Den här kvällen är för dig som vill inspireras till att shoppa mindre. Ja, kanske till och med utmana dig själv med ett kortare eller längre köpstopp. Under kvällen utmanas ditt tankesätt kring konsumtion. Varför köper vi så mycket grejer? Hurdant är mitt köpbeteende? Men kvällen ger även många praktiska tips och idéer för hur din konsumtion enkelt kan minskas. Maria Österåker utmanade sig ifjol med att endast få köpa sju nya klädesplagg. Hon klarade sig på tre. Med åren har medveten konsumtion blivit en livsstil och idag är hon en omtyckt föreläsare kring vår tids shoppingsjuka. Under kvällen gräver hon djupare i vår relation till prylar, kläder, resor, presenter, mat och inredning. Välkommen med! **Anmäl dig senast 16.1.**

### 810210 Moderna hälsofrämjande drycker och drinkar

Medborgarinstitutet, Petalax  
måndag kl. 18.30-20.45  
20.1.2020

Helena Höglund-Rusk, Anna Lundberg,  
3 lekt. Ingen avgift

Vill du lära dig hur du kan tillverka intressanta alkoholfria drycker som ger nya smakupplevelser? Är du nyfiken på vilka bär, frukter och örter som passar ihop och som dessutom har en hälsostärkande effekt? Vill du ha tips om hur man kombinerar alkoholfria drycker till olika maträtter? Under kvällen delar sommelier Anna Lundberg och produktutvecklare Helena Höglund-Rusk med sig av sin expertis



inom området. Vi får ta del av demonstrationer av tillredningen och vi provsmakar olika alkoholfria drinkar och drycker. Arrangeras i samarbete med Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik rf. Kom ihåg att anmäla dig så att smakproverna räcker till alla! **Anmäl dig senast 13.1.**

### **830212 Vid god vigör tack vare god tarmhälsa**

Nya Korsnäsgråden, Korsnäs  
torsdag kl. 18.00-20.00  
19.3.2020  
Anita Storm, 3 lekt. 12 €

Nyaste forskningen kring vårt välmående visar på att god tarmhälsa är A och O för att vi ska vara positiva i vardagen samt hålla folksjukdomarna på avstånd. Under föreläsningen får du tips på vilka olika råvaror och produkter som hjälper dig att hålla god vigör och hälsa. Vi går

också igenom vilka växter från naturen du kan äta och göra te på. Smakprov på hälsodryck och hälsosamt under kvällen. **Anmäl dig senast 12.3.**

### **830214 Rygghälsa**

Petalax skola  
onsdag kl. 18.30-20.30  
1.4.2020

Elin Stenman, 3 lekt. 12 €

I sitt arbete som fysioterapeut träffar Elin ofta personer med ryggbesvär. Man uppskattar att 80 % av befolkningen upplever ryggsmärta någon gång i livet. Under föreläsningen varvas teori med praktiska råd och övningar som du själv kan göra för att minska och förebygga förekomsten av ryggbesvär. Klä dig gärna i mjuka kläder så att du kan röra dig fritt. Ta gärna med egen gympamatta. **Anmäl dig senast 25.3.**

## **SMARTA KVINNOR**

Konceptet Smarta kvinnor är en föreläsningsserie skapat av Svenska kvinnoförbundet i Sörnäs. Hösten 2019 ordnades två föreläsningar inom konceptet vid Malax-Korsnäs medborgarinstitut i samarbete med Svenska kvinnoförbundets lokalavdelningar i Malax och Korsnäs. För att uppmärksamma Internationella kvinnodagen 8.3, ordnar Malax-Korsnäs MI del 3 inom föreläsningsserien Smarta kvinnor där fokus ligger på ekonomiskt hållbara placeringar.

### **310102 Smarta kvinnor del 3: Kvinnor som hållbara och etiska placerare**

Strand-Mölle, Molpe  
onsdag kl. 18.30-20.30  
11.3.2020

Mia-Maja Wägar, 3 lekt. 15 €

Allt fler kvinnor intresserar sig för placeringar, men är också intresserade av att göra det på ett så hållbart och etiskt

sätt som möjligt. Marthaförbundets ekonomirådgivare Mia-Maja Wägar går igenom dels grunderna i placeringar och dels vilka olika sätt det finns att se på och mäta etik och hållbarhet inom placeringar. Vi tar oss också en titt på alternativa placeringarformer med temat hållbarhet. Häng med på en avslappnad kväll och lär dig mer om hållbara placeringar. Kaffe/te ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 4.3.2020.**

### **810232 Kost för äldre, matsituationen och måltidsmiljön**

Yttermalax skola  
onsdag kl. 18.00-20.00  
29.1.2020  
Carola Sjö Dahl, 3 lekt. 15 €

Under kvällen tar Carola upp följande: näringsrekommendationerna och äldres kost, att äta och leva hälsosamt på äldre

dar, maten livets glädjeämne, specialkost för äldre, energirik- och konsistensanpassad mat. Kaffe/te och smakprov på energi- och proteinrika mellanmål ingår i kursavgiften. Passar som fortbildning för kökspersonal. Kursen ordnas i samarbete med Edu YA Ab. **Anmäl dig senast 22.1.**



## **VÄLKOMMEN PÅ MI:S VÅRUTSTÄLLNING!**

**SÖNDAG 5.4.2020  
KL. 12.00-16.00**

MEDBORGARINSTITUTET I PETALAX

## SAMHÄLLE OCH KULTUR

### 130102 Aktiv närkultur

Medborgarinstitutet, Petalax  
varannan tisdag kl. 18.30-20.00  
21.1-14.4.2020

Margareta Björkholm, 14 lekt. 22 €

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### 130104 Digitalisering av gamla foton på Bergö

Torparstugan, Bergö  
varannan måndag kl. 19.00-20.30  
20.1-6.4.2020

Per-Erik Berglund, 14 lekt. 22 €

I många hem finns säkert gamla fotografier från tiden före 1970; personporträtt, foton av gamla nu rivna gårdar, folk i arbete, emigrantfoton osv. Hembygdsforskargruppen fortsätter att samla in och digitalisera gamla fotoskatter för framtida generationer att beundra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### 130106 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola  
varannan torsdag kl. 18.30-20.00  
23.1.-16.4.2020

Susanne Häggdahl, 14 lekt. 22 €

Vi samlar in och digitaliserar gamla fotoskatter för framtida generationer att beundra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1.**

### 830202 Seniorträffen

Omsorgscenter Buketten, Korsnäs  
varannan tisdag kl. 13.30-15.00

21.1-31.3.2020

Ebba Carling, 12 lekt. 13 €

Kom med i vår seniorgrupp med omväxlande program och en trevlig kaffestund. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### 830204 Trivselträffen

Norrback bystuga  
varannan torsdag 13.00-14.30  
23.1-16.4.2020

Maria Risberg, 14 lekt. 15 €

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1.**

### 830226 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö  
onsdagar kl. 13.15-14.45  
22.1, 19.2, 18.3 och 15.4.2020  
Maria Risberg, 8 lekt. 10 €

Se kursbeskrivning nr 830204. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

Trevlig samvaro, föreläsningar och diskussioner om aktuella och varierande ämnen. Ingen förhandsanmälan.

### 320202 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax  
tisdag kl. 13.00-15.00  
8 lekt. 5 €/gång

**21.1** Diabetesskötare Catrin Smeds informerar om risker, förebyggande och behandling av diabetes typ II.

**18.2** Ordförande för Finlands jägarförbund, svenska Österbotten Lars Kärkinen, föreläser om jaktens historia och jakten idag.

**17.3** Christian Nylund tar oss med på en safariresa till Tanzania.

**14.4** Allsång och underhållning med Maria Risberg och gästartist Leif Skinnar.

### 320206 Aktuellt för pensionärer

Obs! Alla träffar på Nya Korsnäsgränden  
torsdag kl. 13.30-15.30  
6 lekt. 5 €/gång

**23.1** Siw Östman, evenemangskoordinator på Svenska Hörsel förbundet föreläser om hörsel och hörselnedsättning.

**5.3** Allsång och underhållning med Tomas Fant.

**16.4** Pehr Löv föreläser om Förutsättningar för ett gott pensionärliv.



### 320204 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax  
tisdag kl. 13.00-15.00  
8 lekt. 5 €/gång

**14.1** Arne Huhtaoja föreläser om hur du sköter om ryggen på äldre dar, ger praktiska råd och tips på huskurer för ryggen.

**11.2** Naturupplevelser. Ossian Westlin berättar och visar levande bilder med ljud på djur och fåglar.

**10.3** Trafiklärare Christel Lassfolk föreläser om Äldre i trafiken.

**7.4** Allsång och underhållning med Linda Backgren-Holm och Jan-Ola Granholm.

## MUSIK

### MUSIKMIX

Höstens deltagare har förtur. Individuell sång- och instrumentundervisning för barn, ungdomar och vuxna.

### 110102 Musikmix

Yttermalax skola  
måndag kl. 14.00-17.00  
13.1-6.4.2020  
Johnny Risberg, 12 ggr, 43-66 €

### 110104 Musikmix

Övermalax skola  
fredag kl. 13.15-16.05  
17.1-17.4.2020  
Johnny Risberg, 12 ggr, 43-66 €

### MUSIKVERKSTAD

Höstens deltagare har förtur. Grupp- och individuell undervisning för barn, ungdomar och vuxna. Deltagarna får grundfärdigheter i trummor, bas, gitarr, synth och sång.

### 110106 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax  
torsdag kl. 15.15-19.15  
16.1-16.4.2020  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110108 Musikverkstad

Bergö skola  
tisdag kl. 17.00-20.00  
14.1-7.4.2020  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110110 Musikverkstad

Korsnäs skola  
onsdag kl. 14.00-18.00  
15.1-8.4.2020  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110112 Musikverkstad

Molpe skola  
tisdag kl. 13.45-16.15  
14.1-7.4.2020  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

## ÖVRIGT

### 110120 Musikskoj, 1-3 åringar

Molpe skola/Bergö skola  
fredag kl. 14.00-14.45  
24.1-3.4.2020  
Maria Risberg, 10 ggr, 22 €

Lekfull musikstund tillsammans med en förälder eller annan vuxen. Musikskoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. Kursen hålls varannan vecka i Molpe skola och varannan vecka i Bergö skola. Med start i Molpe. **Anmäl endast den vuxne senast 17.1.**

### 110116 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax  
torsdag kl. 13.00-14.30  
16.1, 30.1, 13.2, 12.3, 26.3 och 9.4.2020  
Maria Risberg, 12 lekt. 24 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 110130 Nybörjarkurs i dragspel

Yttermalax skola  
måndag kl. 17.15-18.45  
13.1-6.4.2020  
Tomas Fant, 24 lekt. 36 €

Vi bekantar oss med instrumentet och lär oss spela kända melodier på gehör och efter noter. **Anmäl dig senast 6.1.**



### 110128 MI-bandet

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 19.30-21.00  
13.1-6.4.2020  
Tomas Fant, 24 lekt. 36 €

Hur spelar man tillsammans i en orkester? Allt ifrån olika instruments kompositioner till soundinställningar och detta tillsammans med en varierande repertoar: dansbandslåtar, pop och rock klassiker, även gammaldans (vals, tango, schottis etc.), evergreens och schlagermusik. Förkunskaper ett måste, man behöver dock inte vara ett proffs. Instrument: gitarr, bas, trummor, keyboards och sång. Andra instrument kan också komma till användning. Även uppträdande inför publik kan ingå. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 110126 Sing for Joy

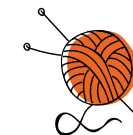
Kyrkhemmet, Yttermalax  
tisdag kl. 19.00-20.30  
14.1-7.4.2020  
Johnny Sandsten, 24 lekt. 36 €

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**



## HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.



### VÄVNING OCH HANDARBETE

Vi väver nytto- och prydnadstextilier. Du kan också handarbete i olika tekniker eller göra trevliga saker av kaffepaket.

#### 114002 Vävning och handarbete

Lolax f.d. butik, Petalax  
måndag kl. 18.30-20.45  
13.1-6.4.2020  
Annika Westerberg, 36 lekt. 62 €  
**Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

#### 114004 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga  
onsdag kl. 18.30-20.45  
15.1-8.4.2020  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
**Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

#### 114006 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård  
tisdag kl. 18.30-20.45  
14.1-7.4.2020  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
**Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 110118 Malax hornseptett

Yttermalax skola  
tisdag kl. 20.00-21.30  
14.1-7.4.2020  
Runo Östvall, 24 lekt. 36 €

Vi spelar septettmusik i moderniserad form.

### MÅNGSIDIGT HANDARBETE

För dig som tycker om att handarbete och vara kreativ. Vi stickar, virkar, broderar, syr, knyter, flätar, tovar... ja precis vad du själv önskar. Vi får inspiration och inspirerar varandra. Du kan också göra trevliga saker av kaffepaket.

#### 114102 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax  
måndag kl. 12.45-15.00  
13.1-6.4.2020  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
**Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

#### 114104 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö  
torsdag kl. 13.45-16.00  
16.1-16.4.2020  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
**Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 114106 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs  
torsdag kl. 9.30-11.45  
16.1-16.4.2020

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €

**Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 114108 Flitiga fingrar

Hantverkssmedjan, Molpe  
varannan torsdag kl. 18.30-20.45  
23.1-16.4.2020

Annika Westerberg, 21 lekt. 30 €

Kom med och handarbete tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1.**

### 114110 En socka är en socka är en socka eller?

Högstadiet i Petalax  
varannan tisdag kl. 18.30-20.45  
21.1-31.3.2020

Johanna Stolpe, 18 lekt. 26 €

Måste en socka alltid stickas likadant och på det vanliga sättet? Vad ÄR det vanliga sättet? Varför har sockstickning halkat ner och blivit någonting du inte kan vara lika stolt över som en kofta? När alla fötter ser olika ut, varför ska då alla sockor vara likadana? Kan man sticka fler än en på samma gång? Vad betyder egentligen Second Sock Syndrome?

Under 6 kurskvällar går vi igenom olika tekniker, olika hälar och andra användbara tips. När kursen är slut har du lärt dig något nytt, förhoppningsvis stickat 6 par

sockor och fått ta del av trevliga stickkvällar i glatt sällskap! Denna kurs passar både dig som är nybörjare och dig som är mer erfaren stickerska. **Anmäl dig senast 14.1.**



## TRÄ OCH METALL

### 114210 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken  
måndag kl. 18.30-21.30  
13.1-6.4.2020

Matts Vikman, 48 lekt. 53 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 114212 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 18.30-21.30  
14.1-14.4.2020 (ingen kurs 11.2)

Matts Vikman, 48 lekt. 53 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 114202 Träslöjd

Högstadiet i Petalax  
varannan lördag kl. 9.30-14.15  
25.1-18.4.2020

Henrik Nordling, 42 lekt. 46 €

En kurs för dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1.**

### 114208 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-21.30  
13.1-6.4.2020

Gabriella Jokela, 48 lekt. 53 €

Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 114222 Grundkurs i svetsning

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.15-20.30  
15.1-4.3.2020 (ingen kurs 22.1)

Kjell Stenbacka, 18 lekt. 80 €

Kursen är avsedd för nybörjare eller för dem som vill friska upp kunskaper i smältsvetsning, med fokus på MIG/MAG-svetsning, elektrodsvetsning och TIG-svetsning. Kursledaren visar olika metoder och deltagaren övar arbetsmoment för beredning och efterbehandling av fogar för plåt- och stålkonstruktioner under handledning. MIG/MAG-svetsning och gassvetsning ingår i kursavgiften. Tilläggskostnader 50-80 €/deltagare. Betalas direkt till kursledaren. I tilläggskostnaden ingår övningsbitar, elektroder, skyddsgas och tilläggsmaterial,

TIG. Ta med skyddskläder och arbets- skyddsskor. Egen svetsutrustning kan medtas. **Endast 5 platser! Anmäl dig senast 8.1.**

### 114206 Bygga lådbilar

Högstadiet i Petalax  
torsdag kl. 18.00-20.15  
5.3-16.4.2020 (ingen kurs 9.4)  
Linda Järf, 18 lekt. 39 €

Kom med och bygg lådbilar tillsammans över generationer inför sommarens lådbilsrace. Ta med material som du har i dina gömmor och som passar till bygget. Återvinning är ju tidens melodi! Kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn från 6 års ålder. **Anmäl endast den vuxne senast 19.2.**







## KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

### 118002 Måla på porslin

Övermalax skola  
torsdag kl. 18.00-21.00  
16.1-16.4.2020

Marja Piispanen, 48 lekt. 53 €

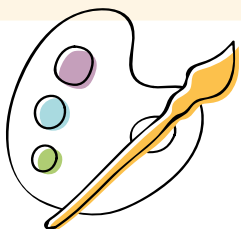
Vi målar nyttföremål och prydnadssaker och dekorerar porslin med överföringsbilder. Vi använder spepsar, pärlor, reliefbilder och kombinerar färgmönster, silver- och guldark så att föremålen får vacker färg och lyster. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 118006 Människor, djur och natur i färger och former

Medborgarinstitutet i Petalax  
fredag kl. 17.45-21.00  
lördag kl. 9.00-15.30  
13.3 och 14.3.2020

Esa Tiainen, 12 lekt. 30 €

Vi tecknar och målar i svartvitt och färg. Fokus på människor och djur. Porträttteckning/målning med kol, blyerts, färgpennor, pastell. Fördjupning i valörer, former, färger, fokusering, syntes, begränsad palett m.m. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 6.3.**



### FOTO

#### 119004 Makrofotografering

Brinkens museum, Malax  
onsdag kl. 18.00-21.00  
3.6.2020

Jessica Lindgren, 4 lekt. 13 €

Kom med och upptäck det lilla enkla! Du lär dig att ta närbilder på t.ex. blommor, växter, insekter, vattendroppar, ögon och mycket annat. Klä dig i oömma kläder. Ta med din egen systemkamera. Gärna också ett makroobjektiv, men inget krav. **Anmäl dig senast 27.5.**

#### 119006 Snyggaste instafloppet

Medborgarinstitutet i Petalax  
lördag kl. 10.00-13.00  
15.2.2020

Jessica Lindgren, 4 lekt. 13 €

Instagram är med sina över 700 miljoner användare en av de mest populära kanalerna bland sociala medier.

Vill du hitta ett sätt att sticka ut ur mängden och skapa ett attraktivt flöde på dina sociala medier?

Genom ett snyggt flöde med en röd tråd ökar chansen till fler och mer engagerade följare. Under

kursen skapar vi material som du sedan kan sätta upp på dina kanaler i sociala medier. Vi funderar på val av bilder, färgtema och grafisk profil. **Kursen riktar sig till unga i åldern 13-18 år. Anmäl dig senast 7.2.**

### KREATIVT

#### 119804 Tiffany

Övermalax skola  
onsdag kl. 18.30-20.45  
15.1-8.4.2020

Elof Holmlund, 36 lekt. 40 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

#### 119802 Glasarbete

Norrback bystuga  
varannan torsdag kl. 18.30-20.45  
5.3, 19.3 och 2.4.2020

Anne-May Westerlund, 9 lekt. 25 €

Kom och prova på glassmältning. Vi gör skålar och fat av växthusglas eller krossade flaskor. Du kan också designa och smälta egna smycken av smältglas. Ta med glas, flaskor och glasskärare om du har. **Anmäl dig senast 19.2.**

#### 119806 Figurer av polymerlera, påsktema

Molpe Industricentral  
onsdag kl. 9.45-11.15  
18.3-8.4.2020

Katharina Wikholm, 8 lekt. 32 €

På den här kursen gör vi små figurer som passar fint som dekorationer till påsken. Hare, påskägg eller fåglar som du kan dekorera raygräset med. Eller varför inte en häxa som flyger till Blåkulla. Kursen är anpassad för arbetstagarna på Molpe industricentral. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 11.3.**

#### 119810 Grafik - experimentella trycktekniker

Yttermalax skola  
lördag kl. 10.00-15.00 och  
söndag kl. 10.00-15.00  
28.3 och 29.3.2020  
Janika Herlevi, 12 lekt. 20 €

Vi bekantar oss med olika tryckningsmetoder såsom monotypi, collografi och PVC-plåtens möjligheter inom konstgrafik. Vi jobbar kreativt och fördomsfritt genom att kombinera dessa olika tekniker. Du bestämmer själv vad du vill göra. Ta gärna med olika slags tyg och växter (t.ex. löv) som kan limmas fast på plåt och tryckas. Materialkostnader för färg och papper, ca 8 € tillkommer. **Anmäl dig senast 20.3.**

#### 119808 Raku

Konstverkstaden Malakta, Malax  
måndag 4.5.2020 kl. 17.00-20.15, fredag 15.5.2020 kl. 17.30-20.00, lördag 16.5.2020 kl. 9.30-15.30  
Satu Ojala, 16 lekt. 25 €

Kurs i raku keramik där vi gör bruks- och prydnadsföremål. Kursen hålls på finska. Se närmare beskrivning under finsk- och tvåspråkiga kurser. **Anmäl dig senast 27.4.**





## SPRÅK

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i språkkurserna.



### SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

I kursbeskrivningen finns en beteckning som anger vilken kunskapsnivå språkkursen har. Om du är osäker på nivåerna och vilken kurs du ska välja, kontakta MI:s rektor tfn 040 6508099 eller kursledaren.

#### Nybörjarkurs

Inga förkunskaper

#### Grundnivå 1-2

Förstår tydligt och enkelt tal och enkla texter om bekanta, vardagliga ämnen. Reder sig i enkla talsituationer. Kan skriva korta texter om vardagliga företeelser. Behärskar en del av den grundläggande grammatiken och den centrala grundvokabulären.

#### Mellannivå 3-4

Förstår längre tal i normaltempo om allmänna ämnen. Klarar av att uttrycka sig i vanliga, praktiska talsituationer. Kan skriva sammanhängande texter om vanliga företeelser. Behärskar den grundläggande grammatiken och basordförrådet bra.

#### Högsta nivå 5-6

Förstår praktiskt taget alla typer av talat och skrivet språk. Talar och skriver mycket ledigt och klart om olika ämnen. Behärskar grammatiken och ordförrådet mångsidigt och väl.

### FINSKA

#### 120104 Finska individuellt

Medborgarinstitutet, Petalax  
måndag kl. 16.15-20.15  
20.1-30.3.2020  
Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

Du får individuell handledning och övning i att använda finskan skriftligt och muntligt. Du träffar läraren 10 ggr och varje träff är 60 min. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningdag. **Anmäl dig senast 13.1.**

#### 120106 Finska individuellt

Taklax skola  
måndag kl. 17.00-19.00  
13.1-17.2.2020  
Laura Harju, 6 ggr, 110 €

Individuell handledning och övning i att använda finskan i olika sammanhang. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Du träffar läraren 6 ggr och varje träff är 60 min. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningdag. **Anmäl dig senast 6.1.**

#### 120108 Finska individuellt för daglediga

Korsnäs bibliotek  
onsdag kl. 10.00-12.00  
22.1-1.4.2020  
Laura Harju, 10 ggr, 190 €

Individuell handledning och övning i att använda finskan i olika sammanhang. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Du träffar läraren 10

gångar och varje träff är 60 min. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningdag. **Anmäl dig senast 15.1.**

#### 120110 Finska inför allmän språkexamen

Yttermalax skola  
torsdag kl. 16.45-18.15  
16.1-26.3.2020  
Camilla Riihiluoma, 20 lekt. 34 €

Vi övar inför språkexamen som består av fyra delprov: textförståelse, hörförståelse, skrivning och tal. Nivå 3-4. Testdag, lördag 28.3.2020. Kom ihåg att anmäla dig till testet i februari (3-28.2.2020). Testen ordnas vid Vasa Arbis och Vamia, Vasa. Examensavgift, mellannivå 123 €. För mera info, kontakta MI, 040-6508099. **Anmäl dig senast 9.1.**

### SVENSKA

#### 120204 Svenska

Yttermalax skola  
onsdag kl. 17.00-18.30  
15.1-8.4.2020  
Ritva Slotte, 24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. Kursen är för dig som behöver öva dig i att läsa, skriva och tala på svenska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.** On this course we will practise to read, write and speak basic Swedish.

#### 120206 Svenska

Korsnäs skola  
onsdag kl. 19.15-20.45  
15.1-8.4.2020  
Ritva Slotte, 24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. För dig som kan lite svenska men vill lära dig mera. Vi lär oss ord och uttryck och övar

oss att tala svenska i olika vardagssituationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.** On this course we will practise to read, write and speak basic Swedish.

### ENGELSKA

#### 120304 Engelska till vardags

Yttermalax skola  
tisdag kl. 18.00-19.30  
14.1-7.4.2020  
Marinella Rodi-Risberg, 24 lekt. 38 €

Fortsätter från hösten. Vi lär oss ord och uttryck som används i vardagen, på resan eller vid kontakt med släkt och vänner utomlands. Fortsättningskurs, nivå 3. Kursbok: New Profiles 4. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

#### 120306 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga  
onsdag kl. 20.00-21.30  
15.1-8.4.2020  
Christina Nygård, 24 lekt. 38 €

Fortsätter från hösten. Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

#### 120302 Engelska för nybörjare, fortsättning

Yttermalax skola  
torsdag kl. 18.30-20.00  
16.1-16.4.2020  
Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 €

Fortsätter från hösten. För dig som kan lite engelska och är intresserad av att fortsätta att lära dig grunderna. Läraren



är flexibel och beaktar deltagarnas behov och intressen. Vi använder en kursbok, men kommunikation och muntliga övningar är det viktigaste. Nivå 1. Kursbok: Stepping Stone 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

## SPANSKA

### 120702 Spanska för daglediga, nybörjarkurs, fortsättning

Yttermalax skola  
onsdag kl. 15.15-16.45

### 15.1-8.4.2020 Rocio Velasquez-Riveros, 24 lekt. 38 €

Fortsätter från hösten. På kursen lär du dig uttal, du ökar ditt ordförråd och bygger på grunderna i spanska. Du bekantar dig med livet och kulturen i spansktalande länder, lär dig att presentera dig och övar på olika praktiska situationer. Kursbok: Caminando 1 samt lärares egna övningar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 340112 Surfplattan 1

Molpe skola  
fredag kl. 13.30-15.00  
24.1-21.2.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €  
Se kursbeskrivning nr 340110. Ta med egen platta. **Anmäl dig senast 17.1.**

### 340114 Surfplattan 2

Kommungården, Malax  
fredag kl. 11.30-13.00  
6.3-3.4.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €

Passar dig som redan är bekant med surfplattan. Vi tar kunskaperna en nivå högre. Ta med egen platta. **Anmäl dig senast 21.2.**

### 340116 Surfplattan 2

Molpe skola  
fredag kl. 13.30-15.00  
6.3-3.4.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €  
Se kursbeskrivning nr 340114. Ta med egen platta. **Anmäl dig senast 21.2.**

## DATATEKNIK

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i datakurserna.

### 340102 Smarttelefon 1

Petalax bibliotek  
måndag kl. 12.00-13.30  
20.1-17.2.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €

Hur och till vad kan man använda sin smarttelefon? Vi går igenom grunderna och lär oss hur vi på bästa vis kan använda vår smarttelefon, Android. Ta med egen smarttelefon. **Anmäl dig senast 13.1.**

### 340104 Smarttelefon 1

Korsnäs bibliotek  
måndag kl. 14.00-15.30  
20.1-17.2.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €

Se kursbeskrivning nr 340102. Ta med egen smarttelefon. **Anmäl dig senast 13.1.**

### 340106 Smarttelefon 2

Petalax bibliotek  
måndag kl. 12.00-13.30  
2.3-30.3.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €

Lär dig mera om vad du kan använda din Android smarttelefon till. Vi övar på användbara funktioner, skickar och tar emot meddelanden med och utan bild, bekantar oss med kamera, GPS osv. Ta med egen smarttelefon. **Anmäl dig senast 19.2.**

### 340108 Smarttelefon 2

Korsnäs bibliotek  
måndag kl. 14.00-15.30  
2.3-30.3.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €

Se kursbeskrivning nr 340106. Ta med egen smarttelefon. **Anmäl dig senast 19.2.**

### 340110 Surfplattan 1

Kommungården, Malax  
fredag kl. 11.30-13.00  
24.1-21.2.2020  
Carola Lidman, 10 lekt. 15 €

Passar dig som är nybörjare och vill lära dig hur man använder en surfplatta. Ta med egen platta. **Anmäl dig senast 17.1.**



## MAT OCH DRYCK



### 810202 Matglada herrar

Molpe skola  
torsdag kl. 18.30-21.30  
5.3-26.3.2020  
Johanna Berlin, 16 lekt. 25 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Endast nya deltagare anmäler sig 21.2.**

### 810226 Kombucha

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 18.00-20.30  
28.1.2020  
Anita Storm, 3 lekt. 12 €

Lär dig att fermentera drycker och hur de kan påverka din kropp och hälsa. Vi provsmakar och går igenom skedena i fermenteringen av de olika dryckerna. Vi tillverkar och tar hem kombucha. Alla tar med 1,5 liters glasburk med vid öppning och näsduk. Materialkostnader 10 € tillkommer och betalas till kursledaren. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 21.1.**

### 810220 Mat från Italien

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 13.00-17.00  
25.1.2020  
Anne Levlin, 5 lekt. 32 €

Italien är möten med människor och mat. Kom med så lagar och äter vi tillsammans en fyrrätters meny tagen ur Anne Levlins kommande bok om det italienska köket. Kursavgiften inkluderar ingredienskostnader. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 17.1.**





### 810222 Gourmetmat av vilda växter

Bergö skola  
måndag och tisdag kl. 17.30-21.00  
1.6 och 2.6.2020  
Anita Storm, 9 lekt. 18 €

Av vilda växter kan man göra vad som helst! De fungerar i sallader, som tillbehör, som kryddörter osv. Under kursen gör vi olika marmelader, plättar, sallader och drycker av vilda växter. Första kvällen lär vi känna växter, går ut och plockar och påbörjar dryckestillverkning. Andra kvällen gör vi förrätter, varmrätter och efterrätter av vilda växter. Ingredienskostnader ca 10 € tillkommer. **Anmäl dig senast 25.5.**

### 810206 Tillsammans i köket ♦

Övermalax skola  
onsdag kl. 18.00-20.15  
5.2, 12.2 och 19.2.2020  
Monica Simons, 9 lekt. 15 €

Kom med och låt dig inspireras att laga enkla, goda och hälsosamma smårätter. Vi kockar och äter tillsammans. Ingredienskostnader 6 €/gång tillkommer. Kursen är anpassad för personer med specialbehov. **Anmäl dig senast 29.1.**

### 810230 Hållbar matlagning - som förr i tiden

Högstadiet i Petalax  
söndag kl. 14.00-18.30  
22.3 och 29.3.2020  
Julien Hueber, 12 lekt. 24 €

Miljövänlig och hälsosam mat betyder inte krånglig, tråkig eller dyr matlagning. Tvärtom! Kursledaren Julien Huéber, känd från Sveriges Mästerkock 2013, lär ut enkla och goda rätter ur det traditionella franska och italienska köket.

Tillsammans lagar och avnjuter vi en 3-rätters middag vid varje kurstillfälle. Vänligen meddela eventuella matallergier och specialdieter vid anmälan. Ingredienskostnader, ca 8-10 €/gång tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 13.3.**



### 810228 Crêpes

Högstadiet i Petalax  
söndag kl. 14.00-18.00  
26.1.2020  
Julien Hueber, 5 lekt. 13 €

Den andra februari är det fransk nationaldag för tillagning av crêpes, de berömda tunna plättarna! Det finns otaliga traditionella recept och sätt att äta dem på: med eller utan ägg, mjölk, gluten. Söta eller salta! Tillsammans med den franske kocken Julien Huéber, känd från Sveriges Mästerkock prövar vi olika recept och tillbehör (både salta och söta), lagar och äter plättar på franskt vis. Meddela gärna eventuella matallergier och specialdieter vid anmälan. Ingredienskostnader ca 8-10 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 17.1.**

## GOTT OCH BLANDAT

### 999904 Grundkurs i skidvallning

Waterloo fritidsområde, Korsnäs  
torsdag kl. 18.30-20.30  
16.1 och 23.1.2020  
Thomas Ramstedt, 6 lekt. 15 €

Vi går genom grunderna i skidvallning. En kväll med glidvallning i teori och praktik (2h), en kväll med fästvallning i teori och praktik (2h). Vi kommer också att gå genom lite utrustning för vallning och olika typer av skidutrustning. Passar bra för nybörjare. Om du har ta egen vallställning, egna vallor och tillbehör med till kursen. Vallor kan också köpas av kursledaren. **Anmäl dig senast 9.1.**

### 410400 Skärgårdsnavigation

Medborgarinstitutet, Petalax  
torsdag kl. 18.00-20.30  
23.1-9.4.2020  
Mårten Back, 37 lekt. 42 €

Grundkurs. Vi lär oss allmän navigation, sjökortet och dess användning, sjövägsregler, lagar om båttrafik, nautiska definitioner. Ta med anteckningsmaterial och miniräknare. Materialkostnader tillkommer. **Tentamen fredag 17.4.2020. Anmäl dig senast 16.1.**



### 999916 Hygienpass

Medborgarinstitutet, Petalax  
måndag kl. 18.00-21.15  
16.3 och 23.3.2020  
Rigmor Grangård, 9 lekt. 45 €

Personer som i arbetet hanterar oförpackade livsmedel, vilka lätt blir förskämda ska kunna påvisa kunskaper i livsmedelshygien. Du behöver hygienpass om du t.ex. ska jobba i café, restaurang, snabbmatsrestaurang, storkök, kiosk, livsmedelsbutik eller fabrik som tillverkar livsmedel. Under kursen behandlas lagstiftning och egenkontroll, förening av livsmedel, matförgiftningar och hygieniska arbetsmetoder. **Tentamen ordnas i slutet av andra kurskvällen.** Kursavgiften inkluderar tentamen och intyg. **Anmäl dig senast 9.3.**

### 110200 Skådespelarkurs

Konstverkstaden Malakta  
lördag kl. 13.00-16.00  
4.4.2020  
Nina Dahl-Tallgren, 4 lekt. 22 €

Lär dig improvisera och agera ut på scen. Vill du spela teater, utveckla en skådespelartalang eller prova på improvisationsteater? Den här kursen passar både nybörjare och scenvana. **Anmäl dig senast 27.3.**

### 410202 Grundkurs i vandring

Bergö vandringsled  
lördag kl. 9.00-15.45  
16.5.2020

Ulrika Fellman, 9 lekt. 30 €

Vi vandrar Bergö vandringsled i behagligt tempo. Under vandringen går vi igenom grunderna i vandring och tips inför framtida vandringar på egen hand. Vi lär oss grundläggande orientering, pratar om utrustning, kläder och vad vi bör ha med i första hjälpen förpackningen. Vi tar paus för att laga gemensam lunch på friluftskök. **Lunch samt hyra för friluftskök ingår i kursavgiften.**

Du behöver: kläder efter väder, bekväma skor/kängor samt ryggsäck. I den har du med sittunderlag, mellanmål, vatten, termos med något varmt att dricka samt en extra varm tröja eller jacka att ta på vid pauser. Du bör också ha plats för lite gemensam utrustning som delas ut på plats. Som guide och kursledare fungerar Ulrika Fellman, utbildad vildmarksguide och psykologisk coach. **Anmäl dig senast 8.5.**



### 320302 Lyckovandring

Bergö vandringsled  
söndag kl. 9.00-15.45  
17.5.2020

Ulrika Fellman, 9 lekt. 15 €

Dagsvandring med fokus på välmående. Under denna kurs besöker vi Bergö vandringsled för att dra nytta av naturens positiva effekter. Samtidigt som vi bekantar oss med olika metoder för att höja välbefinnandet. Vi varvar vandring och naturupplevelser med samtal och övningar kopplade till välmående. Alla övningar, metoder och teorier som presenteras är evidensbaserade och hämtade från positiv psykologi och miljöpsykologi.

Du behöver: kläder efter väder, bekväma skor/kängor samt ryggsäck. I den har du med sittunderlag, lunch, mellanmål, vatten, termos med något varmt att dricka. En extra varm tröja eller jacka att ta på vid pauser. Ledare för kursen är Ulrika Fellman, utbildad vildmarksguide och psykologisk coach. **Anmäl dig senast 8.5.**

## NATUR, DJUR OCH TRÄDGÅRD



### NATUR

#### 410204 Biodling för nybörjare

Molpe skola  
måndag kl. 18.45-20.30  
10.2 och 17.2.2020

Christian Storm, 7 lekt. 15 €

Planer på att starta ett eget bisamhälle? Christian ger dig en inblick i hur ett bisamhälle fungerar, hur du kommer igång och vilken utrustning som behövs. Ett besök till Christians egen biodling i Övermalax ingår i kursen. Datum för besöket bestäms senare. **Anmäl dig senast 3.2.**

#### 999908 Viltspårskurs för hundar

Yttermalax jaktstuga  
lördag kl. 10.00-13.45  
16.5.2020

Tina Korpela, 5 lekt. 22 €

På kursen lär vi oss dra blodspår för hundar, bekantar oss med viltspårning både som hobby och tävlingsgren samt utför praktiskt spårningsarbete med den egna hunden. Ingen förhandskunskap krävs. Spårningssle och spårningslina (ca 6 m) medtages. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 8.5.**

#### 410206 Blomsterarrangemang i stickmassa

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-20.45  
9.3.2020

Jennie Mccrea, 3 lekt. 10 €

Vi arrangerar vackra snittblommor i en oasis svamp till fina blom uppsättningar. Vårens fester är på kommande, vad skall

jag tänka på när jag gör ett blomsterarrangemang till olika dukningar? Ta med eget fat med kant eller en liten skål (inre mått ca 12 cm). Inga tidigare kunskaper behövs. Materialkostnader 30 € tillkommer. Ta med sekator. **Bindande anmälan senast 2.3.**

#### 110402 Kråkriskvastar och björkrismattor

Bjurbäck byagård  
måndag och onsdag kl. 18.00-21.00  
11.5 och 13.5.2020

Arvid Lindqvist, 8 lekt. 15 €

Passa på och kom och lär dig det gamla hantverket att binda kvastar och björkrismattor med Arvid Lindqvist som är expert på detta. Vi tillverkar kråkriskvastar och björkrismattor enligt gamla beprövade metoder. Ta med björkris, sekator och handskar. Järntråd kan köpas av kursledaren. **Anmäl dig senast 4.5.**



## BARN OCH UNGA



### 120112 Lekfull finska

Petalax skola  
onsdag kl. 13.15-14.00  
15.1-8.4.2020

Camilla Nykvist-Ekström, 12 lekt. 22 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar. **Anmäl endast nya deltagare. Obs! Barnets namn, senast 8.1.**

### 830422 Redskapsgymnastik

Bergö skola  
måndag kl. 17.30-18.15  
13.1-6.4.2020

Susanne Kuusikorpi, 12 lekt. 32 €

Vi provar på redskapsgymnastikens grunder med matta, hopp, bom, räck och ringar. För barn, 6-10 år. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig. Obs! Barnets namn senast 6.1.**

### 830426 Redskapsgymnastik

Bergö skola  
måndag kl. 18.15-19.00  
13.1-6.4.2020

Susanne Kuusikorpi, 12 lekt. 32 €

Se kursbeskrivning nr 830422. **Endast nya deltagare anmäler sig. Obs! Barnets namn senast 6.1.**

### 830424 Redskapsgymnastik

Korsnäs skola  
varannan lördag kl. 10.30-12.15  
25.1-4.4.2020

Mathilda Näs, 12 lekt. 32 €

Vi fortsätter att prova på redskapsgymnastikens grunder med matta, hopp, bom, räck och ringar. För barn, 7-10 år. **Endast nya deltagare anmäler sig. Obs! Barnets namn senast 17.1.**

### 110508 Danskul

Petalax skola  
lördag kl. 10.00-11.00  
25.1-4.4.2020

Daniela Häggback och Maja Staaf  
13 lekt. 27 €

För barn i åldern 7-11 år. Vi lär oss att dansa och dansen introduceras i form av enkla rörelser. Vi kommer också att våga oss på att lära oss två danser som vi i slutet av terminen visar vi upp. Kom med och dansa, lek och ha skoj med oss! **Anmäl dig senast 17.1.**

### 830418 Kickboxning för barn

Petalax skola  
torsdag kl. 19.00-20.00  
5.3-14.5.2020

Jarkko Jussila, 15 lekt. 36 €

Kom på kurs med Jarkko Jussila, världsmästare i kickboxning! Kursen är anpassad för barn i åldern 7-14 år. Kickboxning är en tuff träningsform som kombinerar både boxning och karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Mitsar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 euro/kurs. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 19.2.**

### 830416 Boxercise för barn och vuxen som par

Övermalax skola  
torsdag kl. 18.15-19.00  
16.1-16.4.2020

Linda Rosbäck, 12 lekt. 40 €

En motionsfylld, rolig timme där barnet är den aktiva och lär sig grunder i konditionsboxning med hjälp av mitsar (träningskuddar) som den vuxne håller i. Passar för barn i skolåldern, men endast

tillsammans med en vuxen som träningskompis. Vi utgår från barnets storlek och styrka under träningen. Mjuka kläder och vattenflaska med. Kursledaren har utrustning som behövs, hyra för handskar: 5€/termin. Kursavgiften omfattar ett barn och en vuxen. **Endast nya deltagare anmäler sig. Obs! Barnets namn senast 9.1.**

### 830408 Gympaskoj

Molpe skola  
måndag kl. 18.00-18.45  
13.1-6.4.2020

Tanja Granqvist, 12 lekt. 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. Vi gympar barfota och använder musik och redskap. **Endast nya deltagare anmäler sig. Obs! Barnets namn senast 6.1.**

### 830414 Gympaskoj

Petalax skola  
torsdag kl. 18.00-18.45  
16.1-16.4.2020

Catrin Grönlund, 12 lekt. 32 €

Se kursbeskrivning nr 830408. **Endast nya deltagare anmäler sig. Obs! Barnets namn senast 9.1.**

### 830420 Akrobatik

Yttermalax skola  
söndag kl. 10.00-12.00  
2.2, 9.2, 16.2 och 23.2.2020  
Anna Weidinger och Kalle Halmén  
11 lekt. 25 €

För barn, 7-10 år. Vi jobbar med rörelser såsom kullerbyttor, hjulningar och handstående och leker med grundläggande akrobatik på matta. Om det finns tid

kanske vi också provar på parakrobatik. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Kom i bekväma kläder och ta med ett mellanmål. **Anmälan senast 24.1.**

### 830428 Akrobatik

Korsnäs skola  
lördag kl. 10.00-12.00  
18.4, 25.4 och 2.5.2020  
Anna Weidinger och Kalle Halmén  
8 lekt. 20€

Se kursbeskrivning nr 830420. **Anmälan senast 8.4.**



### 830430 Gympaskoj för föräldrar och barn

Korsnäs skola  
onsdag kl. 18.00-18.45  
15.1-8.4.2020

Elisa Kumpulainen, 12 lekt. 32 €

Kom med och ha roligt tillsammans! Lekar, spel och redskapsbana. För 1-2 syskon i åldern 3-6 år tillsammans med en förälder. Kursavgift: 32 € för en vuxen och ett barn. 40 € för en vuxen och två barn. **Anmäl endast den vuxne senast 8.1.**



### 830410 Gympaskoj för föräldrar och barn

Yttermalax skola  
torsdag kl. 18.00-18.45  
16.1-16.4.2020

Jenni Haglund, 12 lekt. 32 € / 40 €

Kom med och ha roligt tillsammans! Lekar, spel och redskapsbana. För 1-2 syskon i åldern 3-6 år tillsammans med en förälder. Kursavgift: 32 € för en vuxen och ett barn. 40 € för en vuxen och två barn. Tvåspråkig kurs. **Anmäl endast den vuxne senast 9.1.**

### 830412 Gympaskoj för föräldrar och barn

Yttermalax skola  
torsdag kl. 18.45-19.30  
16.1-16.4.2020

Jenni Haglund, 12 lekt. 32 € / 40 €

Se kursbeskrivning nr 830410. **Anmäl endast den vuxne senast 9.1**

### 830536 Yoga för alla 2.0

Konstverkstaden Malakta, Malax  
torsdag kl. 18.00-19.15  
16.1-16.4.2020

Tanja Borgar, 20 lekt. 39 €

Fortsättningsgrupp för dig som yogat tidigare. Vi fortsätter att utforska kundaliniyoga och meditationens inverkan på vårt eget välmående. Vi lär oss hur vi hanterar vår dagliga stress och övar vidare på både avslappning och fokusering. Ta med yogamatta eller liggunderlag, filt och kudde. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830542 Yoga för alla 2.0

Konstverkstaden Malakta, Malax  
måndag kl. 19.00-20.15  
13.1-6.4.2020

Tanja Borgar, 20 lekt. 39 €

Se kursbeskrivning nr 830536. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 830544 Hathayoga

Petalax skola  
måndag kl. 19.15-20.30  
20.1-30.3.2020

Nina Dahl, 17 lekt. 36 €

Hathayoga är en fysisk men lugn yogaform där vi gör olika positioner i kombination med andningsövningar och meditation. Med regelbunden träning kan yogan göra dig stark, mjuk och flexibel. Vi yogar utan prestationskrav; din upplevelse är det viktigaste. Vi använder ibland block och bälten för en trygghet och effektiv yoga. Finns några att låna. Ta med egen matta och filt. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 13.1.**

### 830534 Kundaliniyoga

Harrström f.d. skola  
torsdag kl. 18.30-20.00  
16.1-16.4.2020

Lina Ulfssdotter, 24 lekt. 42 €

Vill du lära dig enkla tekniker för att varva ner och öka ditt välbefinnande? Då är kundaliniyoga något för dig. Vi skapar balans i kropp, sinne och själ genom bl.a. andning, yogapositioner och avslappning. Yogan är både kraftfull och utmanande samtidigt som den är mjuk och avslappnande. Den stärker förmågan att klara av vardagens utmaningar och mycket mer. Yogan passar för alla. Både nybörjare och mer erfarna deltagare är välkomna. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830538 Qigong för daglediga

Konstverkstaden Malakta, Malax  
onsdag kl. 14.15-15.30  
15.1-8.4.2020

Therese Lervik, 20 lekt. 39 €

Qigong baserar sig på traditionell kinesisk medicin. Vi gör mjuka, stretchande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Många aktiva idrottare utövar qigong för att kroppen ska återhämta sig på ett bra sätt. Lektionen kan anpassas efter egen förmåga och kan även göras sittande. Vi avslutar med avslappning. Ta gärna med egen matta och varför inte också filt och kudde. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

## YOGA OCH AVSLAPPNING



### 830502 Yinyoga

Bergö skola  
måndag kl. 19.15-20.15  
20.1-30.3.2020

Johanna Håkans, 13 lekt. 34 €

Yinyoga är en återhämtande yogastil som passar utmärkt för alla. Vi använder oss av passiva positioner, stretchar lätt och mjukt i 3-5 minuter. Vi fokuserar på andningen och slappnar av i musklerna. Det inre lugnet ökar och samtidigt blir du mjukare och smidigare i lederna. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### 830504 Yinyoga

Molpe skola  
tisdag kl. 18.00-19.00  
21.1-7.4.2020 (ingen kurs 11.2)

Johanna Håkans, 13 lekt. 34 €

Se kursbeskrivning nr 830502. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### 830506 Yinyoga

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 19.40-20.40  
21.1-7.4.2020 (ingen kurs 11.2)

Johanna Håkans, 13 lekt. 34 €

Se kursbeskrivning 830502. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### 830524 Yoga för alla, nybörjare

Konstverkstaden Malakta, Malax  
torsdag kl. 19.30-20.45  
16.1-16.4.2020

Tanja Borgar 20 lekt. 39 €

Vill du varva ner och släppa din stress? Välkommen på en lugn och avslappnande yogastund med fokus på uthållighet istället för invecklade övningar. Du lär dig samtidigt meditation och andningsövningar som får dig att komma ner i varv och släppa all onödig stress. Inga förkunskaper behövs - kom som du är. Ta med yogamatta eller liggunderlag, filt och kudde. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830526 Yoga - veckoslutskurs

Övermalax skola  
lördag och söndag kl. 11.00-13.00  
18.4 och 19.4.2020  
Marika Blomqvist, 5 lekt. 13 €

Stärk din kropp, öka din energi, hitta balans och harmoni i ditt liv! Med hjälp av detaljerade instruktioner öppnar du din kropp på ett tryggt och hälsosamt sätt. Samtidigt stillar du ditt sinne och kan låta ditt nervsystem slappna av. Lektionen lämpar sig både för nybörjare och dig som praktiserat yoga tidigare. Kursledaren har med sig block och bälten som du kan använda som hjälpmedel under lektionen. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 8.4.**

### 830530 Chakradans

Övermalax skola  
lördag kl. 10.30-11.45  
1.2-22.2.2020  
Therese Lervik, 7 lekt. 17 €

Både kropp och själ mår bra av att röra sig rytmiskt. Lektionen inleds med lite teori kring våra chakror och sedan dansar vi loss. Via dansen och musiken, allt ifrån rock till ballader får vi igång energin. Dansen är fri men vi fokuserar på ett chakra i gången och rör de kroppsdelar som hör ihop med respektive chakra. Kom med och svettas och ha roligt! Ta med vattenflaska, eget liggunderlag och ev. filt. Vi avslutar med avslappning. **Anmäl dig senast 24.1.**

### 830528 Yogaevent - yoga för värme, lätthet och lugn

Konstverkstaden Malakta, Malax  
söndag kl. 14.30-16.30  
15.3.2020

Annika Slussnäs, 3 lekt 15 €

En resa i kropp och sinne tillsammans med Annika, medicinsk yogainstruktör och HathaYogalärare. Vi gör positioner som stärker immunförsvaret, stimulerar matsmältningen och sätter igång lymfsystemet. Mjuka, vänliga rörelser för ryggen, nacken och höften med en avslutande "I am" meditation. Andetagen är en viktig del av yogan. Denna söndags-eftermiddag lämpar sig för alla, oberoende av om du yogat tidigare eller inte. Ta med dig yogamatta, filt och ev kudde. Varmt välkommen med! **Anmäl dig senast 6.3.**



## DANS

Ta med inneskor och vattenflaska.



### 110502 Dans som motion

Molpe paviljong  
onsdag kl. 19.00-20.30  
15.1-8.4.2020

Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 39 €

Kursen passar för dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Linda önskar en "parfym- och rakvattensfri kurs". **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 110506 Linedance

Yttermalax skola  
måndag kl. 18.00-19.30  
13.1-6.4.2020 (ingen kurs 20.1 och 27.1)  
Birgitta Schoultz-Ekblad, 22 lekt 39 €

Linedance är en modern dansform som dansas utan partner. Tidigare förknippades dansen med countrymusik, men numera dansas line dance till de flesta musikstilar. Du förbättrar din kondition, koordination och utvecklar din rytmkänsla samtidigt som du har väldigt roligt! Kursen är på nybörjar- och fortsättningsnivå och avancerar enligt deltagarnas önskemål. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 110510 MIXdance

Övermalax skola  
tisdag kl. 19.45-20.30  
14.1-7.4.2020  
Ann Vejzovic, 12 lekt. 32 €

The MIX dance passar alla som älskar att dansa. Du behöver inte ha någon dans-

erfarenhet. Danstimmen är fokuserad på dansstilar som pop, hiphop, house, afro, sk. commercial dance. Koreografierna är inspirerade av nutida låtar men också från 80- och 90-talet. Danspasset ger dig må bra-känsla, energi och svettgaranti! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 110504 Fräscha upp din bugg

Molpe paviljong  
onsdag kl. 19.00-20.30  
15.4-20.5.2020  
Linda Backgren-Holm, 12 lekt. 25 €

Har du lärt dig grunderna i bugg tidigare, men det känns bortglömt eller rostigt? Passa på och kom med under sex onsdagskvällar för att fräscha upp dina kunskaper så att du kan svänga loss med gott mod på dansgolvet till sommaren. Repetition av de vanligaste svängarna samt fokus på rytm och taktkänsla. Tempot är högre eftersom du har grundkunskaper från tidigare. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och gott humör. Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 8.4.**

### 110512 Dansa foxtrot, vals och bugg

Solhem, Övermalax  
varannan tisdag kl. 19.15-20.45  
21.1-31.3.2020  
Magnus och Chatrine Sundfors  
12 lekt. 25 €

Vill du lära dig grunderna i foxtrot, vals och bugg? Inga förkunskaper krävs. Du kan komma ensam eller i par. Det erbjuds möjligheter till variationer på foxtrot, vals och bugg. **Anmäl dig senast 14.1.**



### 110514 Bosnisk ringdans

Yttermalax skola  
fredag kl. 18.30-20.00  
17.1-3.4.2020

Besim Elezovic, 22 lekt. 39 €

Kom och lär dig att dansa bosnisk ringdans - kolo. Dansen kan dansas i en sluten cirkel, i en enda kedja eller i två parallella linjer. Tempot för dansen varierar, men vanligtvis är kolo en pigg och snabb dans.

**Anmäl dig senast 10.1.**



## FÖRSTA HJÄLPEN

### 830222 Första hjälpen 1

Kommungården i Malax  
tisdag kl. 9.00-16.00  
21.1 och 28.1.2020

Gun-Viol Storm, 16 lekt. 80 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara den första kursdagen (40 €). **Anmäl dig senast 14.1.**

### 830224 Första hjälpen 1

Kommungården i Malax  
tisdag kl. 9.00-16.00  
10.3 och 17.3.2020

Gun-Viol Storm, 16 lekt. 80 €

Se kursbeskrivning nr 830222. **Anmäl dig senast 3.3.**

### 830220 Första hjälpen 1

Kommungården i Korsnäs  
måndag kl. 9.00-16.00  
30.3 och 6.4.2020

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 80 €

Se kursbeskrivning nr 830222. **Anmäl dig senast 23.3.**



## GYMNASTIK OCH TRÄNING

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i kurser som är märkta med symbolen ♦

### 830106 PowerFit

Korsnäs skola  
torsdag kl. 19.30-20.30  
16.1-16.4.2020

Olika kursledare, 16 lekt. 36 €

Ett tufft pass för dig som vill ha en utmanande och allsidig träning med kombinerade styrke- och konditionsövningar. Dessa utförs med ständig variation och hög intensitet för ökad styrka och uthållighet. Dessutom blir träningen roligare när varje pass har något nytt att erbjuda! Ta med egen kettlebell, vattenflaska och liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830172 PowerFit

Övermalax skola  
söndag kl. 18.30-19.30  
19.1-29.3.2020

(ingen kurs 1.3, 8.3 och 15.3)  
Ann-Charlotte Backholm, 11 lekt. 26 €  
Se kursbeskrivning 830106. **Anmäl dig senast 10.1.**

### 830196 BodyMove

Övermalax skola  
tisdag kl. 18.45-19.45  
14.1-7.4.2020  
Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 €

Vi tränar hela kroppen. Fokus är på styrka och vi använder oss av vår egen kropp som vikt och också minibands som hjälpmedel. Timmen är uppbyggd på olika nivåer och passar de flesta. Avslutas med stretch. Ta med egen matta och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 830118 Get Fit Boot Camp

Korsnäs skola  
tisdag kl. 17.45-18.45  
14.1-7.4.2020  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Effektiv och intensiv träning där vi tränar upp styrkan, balansen, koordinationen och uthålligheten. Passen varierar från gång till gång för att hålla träningen varierande och intressant. Men har alltid samma ändamål, komma i bättre form! Ta med kettlebell och liggunderlag. **Anmäl dig senast 7.1.**

### 830176 Penalty box

Molpe skola  
måndag kl. 19.15-20.15  
13.1-6.4.2020  
Nadja Söderholm, 16 lekt. 36 €

Penalty box är en helkroppsträning för den som vill ha ett utmanande träningspass för att bygga upp både kondition och styrka. Vi använder oss av en box med fyra rutor och som går att vika. Det finns över 119 övningar med en penalty box så varje pass är unikt! Vi använder oss av egen kroppsvikt. Alla deltar enligt egen förmåga, du bestämmer själv hur hårt du kör. Varje deltagare får låna box av kursledaren. **Anmäl dig senast 8.1.**

### 830120 Cirkelträning i gympsal

Petalax skola  
torsdag kl. 19.15-20.15  
16.1-20.2.2020  
Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningsmetoder för att träna styrkan och



uthålligheten i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Anmäl dig senast 9.1.**

### 830142 Kickboxning

Petalax skola  
torsdag kl. 20.00-21.00  
5.3-14.5.2020  
Jarkko Jussila, 15 lekt. 36 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Vi gör olika konditionsövningar och kör ronder med handskar och sparkdynor som du kan hyra för 10 euro/termin. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 19.2.**

### 830192 Boxercise för vuxna

Övermalax skola  
torsdag kl. 19.15-20.15  
16.1-16.4.2020  
Linda Rosbäck, 16 lekt. 36 €

Boxercise är träning till musik där vi använder slag- och sparkkombinationer från karate och kickboxning samt andra muskelstärkande övningar för mage, rygg och ben. Inga förkunskaper krävs. Åldersgräns: över 13 år. Vi tränar i grupp och anpassar intensiteten till egna fysiska förutsättningar. Ta med egen utrustning om du har. Handskar och slag/sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10€/termin. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830126 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola  
tisdag kl. 19.00-20.30  
14.1-7.4.2020  
Roger Lindholm, 24 lekt. 39 €

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 830102 Må bra-gymnastik ♦

Korsnäs skola  
torsdag kl. 18.30-19.30  
16.1-16.4.2020

Olika kursledare, 16 lekt. 36 €

Passet består av lugna och mjuka rörelser som utförs stående, sittande och liggande. Passar alla. Vi gör olika stärkande och skadeförebyggande övningar och töjningar. Ta med liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830104 Må bra-gymnastik ♦

Övermalax skola  
torsdag kl. 15.30-16.30  
16.1-16.4.2020  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 9.1.**

### 830128 Må bra gymnastik ♦

Molpe skola  
tisdag kl. 19.15-20.15  
14.1-7.4.2020  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Se kursbeskrivning nr 830104. **Anmäl dig senast 7.1.**

### 830124 Mixgymna, inne och ute

Taklax skola  
måndag kl. 17.30-18.30  
2.3-11.5.2020  
Laura Harju, 13 lekt. 33 €

Mångsidigt och varierande pass där vi bl.a. bygger upp muskelstyrkan och förbättrar rörligheten. Vid bra väder är vi ute. Kursen passar alla och övningarna anpassas enligt egna förutsättningar. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 19.2.**

### 830116 Gymnastik 50 + ♦

Yttermalax skola  
tisdag kl. 19.00-20.00  
14.1-7.4.2020  
Majvor Levälähti, 16 lekt. 36 €

Mångsidig gymnastik för dig som har passerat livets mittlinje. Vi blandar styrke- och balansövningar på ett trevligt sätt. Ta med liggunderlag, k äpp och hantlar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 830110 Gymnastik för pensionärer ♦

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 15.30-16.30  
13.1-6.4.2020  
Iris Bäck-Sjökvist, 16 lekt. 36 €

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, styrka och rörlighet. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 830122 Lättmotion - sittgymnastik ♦

Kroppsverkstaden, Yttermalax  
torsdag kl. 11.10-12.20  
16.1-16.4.2020  
Arne Huhtaoja, 19 lekt. 39 €

Gymnastiken passar dig som har lindrigare rörelsehinder. Vi sitter för det mesta

när vi gör övningarna. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830190 Balansträning ♦

Taklax skola  
onsdag kl. 17.30-18.15  
15.1-8.4.2020  
Laura Harju, 12 lekt. 32 €

Stolgympa för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 830194 Gymnastik för personer med specialbehov ♦

Övermalax skola  
måndag kl. 18.30-19.15  
27.1-23.3.2020  
Madelen Rosengren, 8 lekt. 22 €

Vi motionerar på en lämplig, individuell nivå och har roligt tillsammans. Genom mångsidiga, motoriska övningar tränar vi balans, rörlighet och muskelstyrka. **Anmäl dig senast 20.1.**

## SOMMARTRÄNING

### 830170 Sommarträning

Molpe skola  
tisdag kl. 18.30-19.30  
5.5-9.6.2020  
Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Kom och träna mångsidigt tillsammans med andra som också tycker om att röra på sig. Under träningen gör vi allt från intervaller i backe till att träna intensivt med sand som underlag. Träningen är utmanande men kan anpassas enligt din egen konditionsnivå. Kom med på en varierande och effektiv träning! **Anmäl dig senast 28.4.**

### 830174 Sommarträning

Yttermalax skola  
tisdag kl. 20.00-21.00  
5.5-9.6.2020  
Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €  
Se kursbeskrivning nr 830170. **Anmäl dig senast 28.4.**

### TRÄNING PÅ GYM

#### 830164 Effektiv cirkelträning

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
måndag kl. 20.15-21.15  
13.1-6.4.2020  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 €

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningsfarenhet önskvärd. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig 6.1.**

#### 830150 Styrke- och konditions-träning

Skärgårdsgymmet, Bergö  
tisdag kl. 18.30-19.30  
14.1-7.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €

Styrke- och konditionsträning med tempo. Vi använder oss av gymmets maskiner, men också av bollar, fria vikter, den egna kroppen mm. Vi avslutar alla pass med en skön stretchstund. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

#### 830156 Träning för seniorer ♦

Skärgårdsgymmet, Bergö  
tisdag kl. 10.00-11.00  
14.1-7.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €

Det är aldrig för sent att förbättra sin styrka, kondition och balans! Vi jobbar i eget tempo med hjälp av gymmets ma-



skiner, men även med andra redskap som bollar, fria vikter, stretchband osv. Träningen avslutas med lätt stretching. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

#### 830158 Träning för seniorer ♦

Verkstadsgymmet, Petalax  
onsdag kl. 9.50-10.50  
15.1-8.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €

Det är aldrig för sent att förbättra sin styrka, kondition och balans! Vi jobbar i eget tempo med hjälp av gymmets maskiner, men även med andra redskap som bollar, fria vikter, stretchband osv. Träningen avslutas med lätt stretching. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

#### 830160 Träning för seniorer ♦

Verkstadsgymmet, Petalax  
onsdag kl. 11.00-12.00  
15.1-8.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €  
Se kursbeskrivning nr 830158. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

#### 830166 Träning för seniorer ♦

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
torsdag kl. 11.00-12.00  
16.1-16.4.2020  
Jennie Wilson, 16 lekt. 55 €

Anpassad träning på gym för seniorer. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

#### 830108 Gymnastik för äldre ♦

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
torsdag kl. 10.00-11.00  
16.1-16.4.2020  
Jennie Wilson, 16 lekt. 36 €

Lättare gymnastik för personer med artros och andra ledrelaterade åkommor. Övningarna utförs sittande och stående. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### PILATES, CORE & STRETCH

#### 830130 Pilatesinriktad träning

Taklax skola  
måndag kl. 19.00-20.00  
13.1-6.4.2020  
Charlotta Jaakkola, 16 lekt. 36 €

Pilatesinriktad träning har fokus på kroppskontroll, smidighet, koordination och balans. Ta med liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

#### 830132 Pilatesinriktad träning

Bergö skola  
torsdag kl. 19.45-20.45  
16.1-16.4.2020  
Charlotta Jaakkola, 16 lekt. 36 €  
Se kursbeskrivning nr 830130. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

#### 830140 Powercore & Stretch

Petalax skola  
torsdag kl. 20.15-21.00  
16.1-20.2.2020  
Christoffer Bergman, 6 lekt. 18 €

Ett effektivt och svettigt träningspass för att stärka upp magen, ryggen och höfterna vilket i sin tur leder till en bättre balans, bättre hållning och mer energi i vardagen! Varje pass avslutas med ordentlig stretching av hela kroppen och avslappning för att kunna gå från passet med en avslappnad känsla. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 9.1.**

### VATTENGYMNASTIK

#### 830302 Vattengymnastik

Malax simhall  
onsdag kl. 17.30-18.15  
15.1-8.4.2020  
Caroline Silfver, 12 lekt. 70 €

Vattengymnastik är en skonsam motionsform som passar alla, också dig som har besvär med ryggen eller lederna. Vi tränar till musik och du får uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

#### 830304 Vattengymnastik

Malax simhall  
onsdag kl. 18.30-19.15  
15.1-8.4.2020  
Caroline Silfver, 12 lekt. 70 €

Se kursbeskrivning nr 830302. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 830306 Hydrobic

Malax simhall  
onsdag kl. 19.30-20.15  
15.1-8.4.2020  
Caroline Silfver, 12 lekt. 70 €

Hydrobic är en motionsform som på ett effektivt och skonsamt sätt tränar hela din kropp och gör att du förbättrar din styrka och kondition. Tempot är snabbare än i vattengymnastik. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

## ZUMBA

### 831002 Zumba

Yttermalax skola  
måndag kl. 19.40-20.40  
13.1-6.4.2020  
Linda Tuomela, 16 lekt. 36 €

Kom och skaka loss till medryckande latinska rytmer! Zumba® är en rolig och effektiv träningsform där dans, fitness och aerobics kombineras med musik och enkla grundsteg och rörelser från bland annat de latinska rytmerna merengue, salsa, cumbia och reggaeton. Zumba® stärker dina muskler, gör dig smidigare och tack vare det fartfyllda tempot kan du förbättra din kondition. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 6.1.**

### 831004 Zumba

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.30-19.30  
15.1-15.4.2020 (ingen kurs 22.1)  
Linda Tuomela, 16 lekt. 36 €

Se kursbeskrivning nr 831002. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 831006 Zumba

Harrström f.d.skola  
måndag kl. 19.30-20.30  
13.1-6.4.2020  
Tanja Granqvist, 16 lekt. 36 €

Se kursbeskrivning nr 831002. **Anmäl dig senast 6.1.**

### 831008 Zumba Gold ♦

Solhem, Övermalax  
tisdag kl. 18.00-19.00  
14.1-7.4.2020  
Linda Tuomela, 16 lekt. 36 €

Zumba® Gold är en lågintensiv variant av Zumba® som passar alla, framför allt aktiva äldre, nybörjare, personer med lättare rörelsebesvär eller för dig som är rullstolsbunden. Koreografin är enkel att följa och vi fokuserar på balans, rörelser och koordination utan hopp eller snabba korskombinationer. Vi bekantar oss bl.a. med de latinska rytmerna merengue, salsa, cumbia, tango och flamenco. Kom med och upplev dansglädjen! **Anmäl dig senast 7.1.**

### 831010 Zumba i vårkvällen

Molpe paviljong  
måndag kl. 18.00-19.00  
4.5-8.6.2020  
Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

Kom med och känn zumbaglädjen! Vi kombinerar olika latinoinspirerade rytmer med enkla danssteg till ett svettigt och roligt motionspass. Passar alla åldrar, både nybörjare och aktiva motionärer. **Anmäl dig senast 27.4.**

### 831012 Zumba i vårkvällen

Bergö skola  
måndag kl. 19.50-20.50  
4.5-8.6.2020  
Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

Se kursbeskrivning nr 831010. **Anmäl dig senast 27.4.**

### 831014 Zumba i vårkvällen

Solhem, Övermalax  
onsdag kl. 18.15-19.15  
6.5-10.6.2020  
Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

Se kursbeskrivning nr 831010. **Anmäl dig senast 29.4.**

### Tyky- och Smartumsedlar

Du kan använda Tyky- och Smartumsedlar som betalning av motions- och danskurser. Sedlarna är personliga och ska vara undertecknade med ditt namn. Inga kontanter tas emot eller ges tillbaka på sedlarna.

**OBS! Ge dina sedlar till kursledaren då kursen börjar, dock senast tre veckor efter kursstarten. Vi accepterar också SMARTUM saldo om betalningen gjorts via Smartum nättjänsten inom 2 veckor från kursstarten.**

### Subventionerad motion

Du som får en del eller hela avgiften betald av arbetsgivaren; meddela om det åt kursledaren.

Meddela om förmånerna senast tre veckor efter kursstart. Efter att du fått en faktura kan förmånerna inte längre beaktas.



## SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

### 118002 Posliininmaalauk

Övermalax skola  
torstai klo 18.00-21.00

16.1.-16.4.2020

Marja Piispanen, 48 oppit. 53 €

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kulta, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**



### 119810 Monipuolinen taidegrafiikka

Yttermalax skola  
lauantai ja sunnuntai klo 10.00-15.00  
28.3. ja 29.3.2020

Janika Herlevi, 12 oppit. 20 €

Tutustumme erilaisiin vedostusmenetelmiin taidegrafiikassa, kuten monotypia ja collografia sekä tutustumme PVC-levyn mahdollisuuksiin taidegrafiikassa. Yhdistelemme tekniikoita luovasti ja vapaasti



### 118006 Ihmiset, eläimet ja luonto väreinä ja muotoina

Medborgarinstitutet i Petalax  
perjantai klo 17.45-21.00, lauantai  
klo 9.00-15.30

13.3. ja 14.3.2020

Esa Tiainen, 12 oppit. 30 €

Piirrämme ja maalaamme mustavalkoisia ja värillisiä kuvia. Aiheet painottuvat ihmisiin ja eläimiin. Muotokuvan piirtäminen ja maalaus, hiili, lyijy, värikynät ja pastelli. Paneudumme mm. valööreihin, muotoihin, väreihin, aiheen kohdistamiseen, synteesiin ja rajattuun palettiin. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 6.3.**

tutustuen taidegrafiikan monipuolisiin ominaisuuksiin. Osallistajat voivat mielellään ottaa mukaan erilaisia kankaita ja kasveja (esim. lehtiä) joita liimaamme vedoslaatalle ja vedostamme prässin läpi paperille. Materiaalikustannus papereista ja väreistä, noin 8 €. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 20.3.**

### 119808 Raku kurssi

Konstverkstaden Malakta, Malax  
maanantai 4.5. klo 17.00-20.15  
perjantai 15.5. klo 17.30-20.00  
lauantai 16.5. klo 9.30-15.30  
Satu Ojala, 16 oppit. 25 €

Valmistamme rakusavesta käyttö- ja koriste-esineitä joista jokaisesta tulee uniikkeja. Muotoilemme hahmoja, lehtiä, lyhtyjä, kukkia tai mitä vaan tulee mieleen. Ma 4.5. muotoilu rakusavesta, pe 15.5. lasitus, la 16.5. poltto. Materiaalimaksu käytön mukaan; savi, lasite, kaasua ja työvälinekulut noin 20-30 €. Maksetaan kurssin vetäjälle. Opettaja tuo materiaalit mukanaan. Opetus suomenkielillä. **Ilmoittaudu viimeistään 27.4.**

### 110128 Kansalaisopiston bändi

Högstadiet i Petalax  
maanantai klo 19.30-21.00  
13.1.-6.4.2020

Tomas Fant, 24 oppit. 36 €

Kuinka orkesterissa soitetaan yhdessä? Tällä kursilla opit eri soittimien komppityylejä ja soundiasetuksia vaihtelevalla repertuaarilla: dansbands-kappaleita, pop ja rock klassikkoja, jopa vanhaa tanssimusiikkia (valssia, tangoa, sottiiseja jne.), ikivihreitä ja schlager-musiikkia. Ennako-osaaminen on tärkeää, mutta ei sinun kuitenkaan tarvi olla ammattilaistasolla. Instrumentit: kitara, basso, rummut, keyboards ja laulu, mutta myös muut instrumentit voivat tulla kyseeseen. Esiintymiset ovat mahdollisia. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 6.1.**

### 810226 Kombucha

Högstadiet i Petalax  
tiistai klo 18.00-20.30  
28.1.2020

Anita Storm, 3 oppit. 12 €

Opi, miten juomia fermentoidaan ja miten se vaikuttaa kehoosi ja terveyteesi. Koe maistamme eri juomia ja käymme läpi fermentoimisen vaiheet. Valmistamme kotiin vietävää kombuchaa. Ota mukaan 1,5 litran lasipurkki isolla suuaukolla ja nenäliinalla. 10 euron materiaalimaksu maksetaan kurssin vetäjälle. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 21.1.**

### 810220 Ruokaa Italiasta

Högstadiet i Petalax  
lauantai klo 13.00-17.00  
25.1.2020

Anne Levlin, 5 oppit. 32 €

Italia on ruoan ja ihmisten kohtaamispaikka. Tule mukaan niin yhdessä valmistamme ja nautimme neljän ruokalajin aterian. Illan menu on Anne Levlinin tulevasta kirjasta joka kertoo italialaisesta keittiöstä. Raaka-ainekustannukset sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 17.1.**



### 810222 Gourmetruokaa villivihanneksista

Bergö skola  
maanantai ja tiistai klo 17.30-21.00  
1.6. ja 2.6.2020  
Anita Storm, 9 oppit. 18 €

Villivihanneksista voi tehdä mitä vain! Niitä voi käyttää salaatteihin, lisukkeina, mausteyrteinä jne. Kurssilla valmistamme villivihanneksista erilaisia marmeladeja, lättöjä, salaatteja ja juomia. Ensimmäisellä kerralla opimme tuntemaan vihanneksia. Menemme ulos keräämään niitä ja aloitamme juomien valmistuksen. Toisella kerralla valmistamme alku-, pää- ja jälkiruokia. Aineksista tulee noin 10 euron lisämaksu. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 25.5.**

### 830410 Vanhempi - lapsi jumppa

Yttermalax skola  
torstai klo 18.00-18.45  
16.1.-16.4.2020  
Jenni Haglund, 12 oppit. 32 €/40 €

Tulkaa pitämään hauskaa yhdessä! Leikkejä, pelejä ja välinerata. Jumppa on suunnattu 4-6-vuotiaalle 1-2 lapselle ja hänen vanhemmalleen. Kurssimaksu: 32 € (1 aikuinen ja 1 lapsi). 40 € (1 aikuinen ja 2 lasta). Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoita vain aikuinen viimeistään 9.1.**

### 830412 Vanhempi - lapsi jumppa

Yttermalax skola  
torstai klo 18.45-19.30  
16.1.-16.4.2020  
Jenni Haglund, 12 oppit. 32 €/40 €

Katso kurssikuvaus nro 830410. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoita vain aikuinen viimeistään 9.1.**

### 830422 Telinevoimistelu

Bergö skola  
maanantai klo 17.30-18.15  
13.1.-6.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 12 oppit. 32 €

Kokeilemme telinevoimistelun perusteita: permanto, hyppy, puomi, rekki ja renkaat. 6-10-vuotiaille lapsille. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien, (lapsen nimi) on ilmoittauduttava viimeistään 6.1.**

### 830426 Telinevoimistelu

Bergö skola  
maanantai klo 18.15-19.00  
13.1.-6.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 12 oppit 32 €

Katso kurssikuvaus nro 830422. **Vain uusien osallistujien, (lapsen nimi) on ilmoittauduttava viimeistään 6.1.**

### 830418 Potkunyrkkeily, lapsille

Petalax skola  
torstai klo 19.00-20.00  
5.3.-14.5.2020  
Jarkko Jussila, 15 oppit. 36 €

Hauskaa ja hikistä harjoittelua potkunyrkkeilyn maailmanmestari Jarkko Jussilan kanssa! Kurssi sopii 7-14-vuotiaille lapsille. Potkunyrkkeily on rankka harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karatea. Monipuolisia kunto- ja tekniikka-harjoituksia parin kanssa. Mitsejä ja potkutyyntyä voi vuokrata kurssin vetäjältä, 10 euroa/kurssi. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 19.2.**



### 830124 Mixjumppa, sisällä ja ulkona

Taklax skola  
maanantai klo 17.30-18.30  
2.3.-11.5.2020  
Laura Harju, 13 oppit. 33 €

Monipuolinen ja vaihteleva tunti. Tehdään mm. lihaskuntoharjoitteita sekä lisätään liikkuvuutta. Sään salliessa ollaan ulkona. Sopii kaikenkuntoisille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 19.2.**

### 830142 Kickboxing

Petalax skola  
torstai klo 20.00-21.00  
5.3.-14.5.2020  
Jarkko Jussila, 15 oppit. 36 €

Kickboxing eli potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Erilaisia kuntoharjoituksia. Käytämme hanskoja ja potkusuoja, jotka voit vuokrata hintaan 10 euroa/lukukausi. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Kaksikielinen kurssi. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 19.2.**

### 830116 Voimistelu 50+ ♦

Yttermalax skola  
tiistai klo 19.00-20.00  
14.1.-7.4.2020  
Majvor Levälähti, 16 oppit. 36 €

Monipuolista voimistelua sinulle, joka olet jo ylittänyt elämän puolivälin. Yhdistelemme voima- ja tasapainoharjoittelua mukavalla tavalla. Ota mukaan makuualusta, keppi ja käsipainot. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 7.1.**

### 830150 Voima- ja kuntoharjoittelu

Skärgårdsgymmet, Bergö  
tiistai klo 18.30-19.30  
14.1.-7.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

Voima- ja kuntoharjoittelua. Käytämme kuntosalin laitteita, mutta myös palloja, vapaita painoja, omaa kehoa ym. Kaikki tunnit päättyvät venyttelyyn. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 7.1.**

### 830190 Tasapainoharjoittelu ♦

Taklax skola  
keskiviikko klo 17.30-18.15  
15.1.-8.4.2020  
Laura Harju, 12 oppit. 32 €

Tuolijumppa seisten ja istuen. Tehdään tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Lisäksi lisätään kehon liikkuvuutta sekä vahvistetaan tasapainoa tukevia lihaksia. Suunnattu senioreille. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 8.1.**

### 830156 Seniorikuntoilua ♦

Skärgårdsgymmet, Bergö  
tiistai klo 10.00-11.00  
14.1.-7.4.2020  
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskaasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 7.1.**

### 830158 Seniorikuntoilua ♦

Verkstadsgymmet, Petalax  
keskiviikko klo 9.50-10.50  
15.1.-8.4.2020

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhuja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 8.1.**

### 830160 Seniorikuntoilua ♦

Verkstadsgymmet, Petalax  
keskiviikko klo 11.00-12.00  
15.1.-8.4.2020

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

Katso kurssikuvaus nro 830158. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 8.1.**

### 999908 Jäljestyskurssi koirille

Yttermalax jaktstuga  
lauantai klo 10.00-13.45  
16.5.2020

Tina Korpela, 5 oppit. 22 €

Opimme tekemään koirille verijälkeä, tutustumme riistan jäljestämiseen sekä harrastuksena että kilpailulajina. Jäljestämme käytännössä oman koiran kanssa. Aiempia taitoja ei vaadita. Jälkivaljaat ja -liina (noin 6 m) on otettava mukaan. Rokotustodistus on esitettävä. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.5.**

### Tyky- ja Smartum-setelit

Tyky- ja Smartum-seteleitä voi käyttää liikunta- ja tanssikurssien maksamiseen. Setelit ovat henkilökohtaisia, ja niissä on oltava käyttäjän allekirjoitus. Käteistä ei oteta vastaan eikä anneta takaisin seteleillä maksettaessa.

**Huom! Anna setelit kurssin ohjaajalle kurssin alkaessa, kuitenkin viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Hyväksymme myös SMARTUM saldon, jos maksu on tehty Smartum-verkkopalvelussa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta.**

### Tuettu liikunta

Jos työnantajasi maksaa osan kurssimaksusta tai koko kurssimaksun, ilmoita siitä kurssin ohjaajalle.

Ilmoita eduista viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Kun olet saanut laskun, etua ei enää voida ottaa huomioon.

## GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen i bildkonst följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv och anpassats till lokala förhållanden. En ny, uppdaterad läroplan togs i bruk 1.8.2018. Gå gärna in på MI:s hemsida och bekanta dig med läroplanen för grundläggande konstundervisning, allmän lärokurs; mi.malax.fi

### BILDKONST

Inga nya elever tas emot på vårterminen.

#### 110302 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola  
onsdag kl. 18.00-19.30  
15.1.-8.4.2020

Nadja Törnqvist, 30 lekt. 68 €

En temadag ingår i undervisningen.

Gemensam vårutställning. **Datum meddelas senare.**

#### 110304 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola  
torsdag kl. 17.30-19.00  
9.1-2.4.2020

Laura Olesen, 30 lekt. 68 €

En temadag ingår i undervisningen.

Gemensam vårutställning. **Datum meddelas senare.**

#### 110306 Bildkonstskolan, nybörjar- och fortsättningsgrupp

Korsnäs skola  
tisdag kl. 18.00-19.30  
torsdag kl. 18.00-19.30  
14.1-7.4.2020

Nadja Törnqvist, 30 lekt. 68 €

En temadag ingår i undervisningen.

Gemensam vårutställning. **Datum meddelas senare.**

#### 110308 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola  
torsdag kl. 19.00-21.15  
9.1-2.4.2020

Laura Olesen, 44 lekt. 73 €

En temadag ingår i undervisningen.

Gemensam vårutställning.

**Datum meddelas senare.**







