

Malax-Korsnäs  
medborgarinstitut

---



Kursprogram våren 2019



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information .....	2
Föreläsningar och Fortbildning.....	4
Samhälle och Kultur .....	6
Musik.....	8
Språk .....	10
Datateknik .....	12
Första hjälpen.....	13
Hantverk .....	14
Konst och målning .....	18
Dans .....	19
Gymnastik och träning .....	20
Yoga och avslappning .....	27
Mat och Dryck.....	29
Övriga kurser .....	31
Kaksikieliset kurssit .....	33
Grundläggande konstundervisning för barn och unga .....	38
Barn och Unga .....	38

**Pärmbild:** Eva Kammonen

**Tryck:** Waasa Graphics Oy, 12/2018

Tack till dem som bidragit med bilder till vårens kursprogram!

**VÄLKOMMEN TILL EN NY VÅRTERMIN!  
TERVETULOA UUDELE KEVÄTLUKUKAUDELLE!**

**KURSANMÄLAN BÖRJAR TORSDAG 3.1.2019 KL. 8.30  
KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TORSTAINA 3.1.2019 KLO 8.30**

**Du kan anmäla dig antingen:**

- elektroniskt; [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi) dygnet runt eller
- per tfn; **040 650 8100** och **040 650 8099** vardagar kl. **8.30–15.00**

Må 14.1.2019 Vårterminen inleds  
Må 25.2.-3.3.2019 Sportlov, ingen undervisning

**Voit ilmoittautua seuraavasti:**

- sähköisesti osoitteessa; [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi) läpi vuorokauden tai
- puhelimitse; **040 650 8100** ja **040 650 8099** arkisin klo **8.30–15.00**

Må 14.1.2019 Kevätlukukausi alkaa  
Må 25.2.-3.3.2019 Hiihtoloma, ei opetusta

**KANSLIET är öppet  
må–to kl. 8.00–16.00,  
fre kl. 8.00–15.30**

**ADRESS:** Mamrevägen 13  
66240 PETALAX

**TELEFON:** 040 650 8100 och  
040 650 8099

**E-POST:** [mi@malax.fi](mailto:mi@malax.fi)

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

Personal

**REKTOR:** Eva Kammonen  
tfn 040 650 8099  
[eva.kammonen@malax.fi](mailto:eva.kammonen@malax.fi)

**INSTITUT-  
SEKRETERARE:** Angelica Hagman  
(fr.o.m. 1.12.2018)  
tfn 040 650 8100  
[angelica.hagman@malax.fi](mailto:angelica.hagman@malax.fi)

**KANSLIA on auki  
ma–to klo 8.00–16.00,  
pe klo 8.00–15.30**

**OSOITE:** Mamrentie 13  
66240 PETOLAHTI

**PUHELIN:** 040 650 8100 ja  
040 650 8099

**SÄHKÖPOSTI:** [mi@malax.fi](mailto:mi@malax.fi)

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

Henkilökunta

**REHTORI:** Eva Kammonen  
puh. 040 650 8099  
[eva.kammonen@malax.fi](mailto:eva.kammonen@malax.fi)

**OPISTO-  
SIHTEERI:** Angelica Hagman  
(1.12.2018 lähtien)  
puh. 040 650 8100  
[angelica.hagman@malax.fi](mailto:angelica.hagman@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 - YLEISTÄ TIETOA

## 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.

**Observera att ingen extra påminnelse om kursstarterna ges.** Kansliet kontaktar dig endast om kursen inhiberas eller om det blir ändringar i kursen.

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

Institutet informerar regelbundet om kurser, föreläsningar och evenemang på hemsidan [www.malax.fi](http://www.malax.fi), på Facebook och genom annonser och puffar i dagstidningar och lokal-TV.

## KURSAVGIFT

Kursavgift betalas skilt för varje kurs, den gäller per termin och **betalas inte tillbaka**. Avgiften faktureras och faktura kommer på posten. 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](mailto:mi@malax.fi). **Kursledaren tar inte emot annulleringar!**

## KURSINTYG

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

## ILMOITTAUTUMINEN JA INFOA

Kaikkille kurseille ja luennoille on ennakko ilmoittautuminen. Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ennakkoilmoittautumisia, se perutaan. Opisto ilmoittaa kurssin peruuntumisesta tekstiviestillä tai puhelimitse.

Opettajain sairastuessa yritetään ensi sijassa 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 [www.maalhti.fi](http://www.maalhti.fi), Facebookissa ja ilmoituksin ja puffein päivälehdissä ja paikallistelevisiossa.

## KURSSIMAKSU

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

## KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Ennakkoilmoittautuminen 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. 040 650 8100, oman käyttäjätiliisi kautta tai sähköpostitse, [mi@malax.fi](mailto:mi@malax.fi). **Kurssin ohjaaja ei ota vastaan perumisilmoituksia!**

## KURSSITODISTUS

Saat pyynnöstä kurssitodistuksen, jos olet osallistunut kurssille säännöllisesti. Aiempien vuosien kurssitodistuksista veloitetaan 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

Meddela vid anmälan eller till kursledaren om du tänker utnyttja studiesedel.

Rabatt beviljas så långt anslagen räcker.

## FÖRMÅNSSEDLAR

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-motions- sedlar: se mera info s. 21.

Vi accepterar också SMARTUM saldo om betalningen gjorts via Smartum nättjänsten inom 2 veckor från kursstarten.

## UPPDRAGSUTBILDNING

Institutet ordnar kurser och fortbildning för personalgrupper inom kommun, olika företag och föreningar. Ta kontakt med kansliet om intresse och behov finns!

## LÄSÅRSKURSER

En hel del av institutets kurser är läsårskurser, vilket betyder att kursen pågår både höst- och vårtermin. I kursprogrammet ser du vilka kurser som är läsårskurser genom att både höstens och vårens datum är utskrivna.

Om du är anmäld till en läsårskurs har du automatiskt 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

## OPINTOSETELIT

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

- **eläkeläiset ja seniorit (63 vuotta 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

Alennuksia myönnetään niin kauan kuin määrära- hat riittävät.

## ETUSETELIT

Hyväksymme TYKY- ja SMARTUM-setelit: katso lisätietoa s. 21.

Hyväksymme myös SMARTUM saldon, jos maksu on tehty Smartum-verkkopalvelussa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

## TILAUSKOULUTUS

Kansalaisopisto järjestää kursseja ja täyden- nyskoulutusta kunnan, yritysten ja yhdistysten henkilöstöryhmille. Ota yhteyttä kansliaan, mikäli tilauskoulutukseen on kiinnostusta ja tarvetta!

## LUKUVUOSIKURSSIT

Suuri osa kansalaisopiston kurseista on lukuvuosikursseja, mikä tarkoittaa sitä, että kurssi kestää sekä syys- että kevätluku- kauden ajan. Kurssiohjelmasta näet, mitkä kurssit ovat lukuvuosikursseja. Sekä syksyn että kevään päivämäärät on tällöin mainittu.

Jos ilmoittaudut lukuvuosikurssille, saat automaattisesti paikan samalta kurssilta myös keväällä. Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan niin pian kuin mahdollista. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.



## 130108 MEDELTIDA FÄKTNING - DÅ OCH NU

Medborgarinstitutet i Petalax  
måndag kl. 19.00-20.30  
11.2.2019

Cay-Håkan Englund, 2 lekt. 10 €

Medeltida fäktning är en utdöd europeisk kampkonst, som i vår tid upplever en renässans. Gamla handböcker transkriberas, översätts och tolkas för att sedan omsättas i praktiken. För en del är det en utmanande kampsport, för andra en kampkonst som likar närmare verkligheten än det som visas på film och i datorspel. Under föreläsningen bekantar vi oss med det man känner till om fäktningen på medeltiden, bl.a. Kunst des Fechtens, den tyska skolan inom medeltida fäktning. Var svärderna tunga och svärhan-

terliga? Var riddarna så tungt rustade att de var klumpiga? Dessa och andra frågeställningar ser vi närmare på. Medeltiden var inte så mörk som många tror. Den var full av kreativitet och intellektuell skärpa. Det märks också i den medeltida fäktningen som idag rekonstrueras och som för allt fler blir en passion. **Anmäl dig senast 4.2.**

## 310100 SPARA PENGAR UTAN FÖRSÄMRAD LIVSKVALITET

Medborgarinstitutet i Petalax  
tisdag kl. 19.00-20.30  
29.1.2019

Nils-Johan Englund, 2 lekt. 10 €

Få tips på hur du genom relativt enkla sätt kan spara pengar så att det knappt märks i det vardagliga livet. Att spara in på löpande utgifter innebär dessutom att du har pengar för sådant du verkligen tycker om att göra. **Anmäl dig senast 22.1.**

## 310102 SPARANDE OCH PLACERINGAR

Medborgarinstitutet i Petalax  
tisdag kl. 19.00-20.30  
19.2.2019

Nils-Johan Englund, 2 lekt. 10 €

Har du funderat på att börja spara, men vet inte riktigt hur du ska börja? Då är denna kväll för dig! Vi lär oss hur man kan börja spara i olika fonder eller direkt i aktier.

**Anmäl dig senast 12.2.**

## 329802 KONSTEN ATT ÖVERTYGGA

Medborgarinstitutet i Petalax  
torsdag kl. 19.00-21.00  
7.2.2019

Nina Dahl-Tallgren, 3 lekt. 11 €

Kommunikation är det viktigaste att lära sig idag. Nina Dahl-Tallgren från Wasa Teater

föreläser om kommunikation med teaterkonsten som verktyg. Bli trygg, bekväm, flexibel och närvarande som kommunikatör. Utveckla förmågan att hålla tal, presentationer och föredrag på ett naturligt sätt. Lär dig knep för hur man använder rösten (röstkvalitet, röstläge, tempo, pauser, betoning, artikulation) och kroppsspråket (kroppskänedom, andning, hållning, ansiktsuttryck, gester, uttrycka/avläsa kroppsspråk). Erövra kunskaper och insikter som bidrar till effektiv, tydlig och inspirerande kommunikation. **Anmäl dig senast 31.1.**

### **830228 IDENTIFIERA, HANTERA OCH UTTRYCKA KÄNSLOR**

*Medborgarinstitutet i Petalax  
tisdag 19.00-21.00*

*12.3.2019*

*Nina Dahl-Tallgren, 3 lekt. 11 €*

Nina Dahl-Tallgren från Wasa Teater föreläser om känslor med teaterkonsten som verktyg. Hon har utvecklat ett material med känslkort och handbok. Det är ett konkret verktyg för att arbeta med känslor, självkänsla, empati och impuls kontroll. Du får lära dig knep för att identifiera, hantera och uttrycka känslor samt förstå och hantera andras känslor. Att lära sig om känslor stärker självkänsla och självförtroende. Att sätta ord på vad vi upplever och hitta konstruktiva strategier för att handskas med känslor leder till att vi kommunicerar tydligare med varandra. **Anmäl dig senast 5.3.**

### **114118 IDÉBANK, FORTBILDNING FÖR LÄRARE**

*Korsnäs skola*

*fredag kl. 15.15-17.30*

*8.2-15.2.2019*

*Emma Simberg, 6 lekt. 13 €*

Behöver du inspiration och idéer till din undervisning i kreativa ämnen? Kom med och få tips om vad du kan pyssla med och skapa tillsammans med dina elever i lågstadiet. Du får tips och idéer om olika pyssel och vad man kan göra av olika material och bygga upp en egen idébank. Du får också prova på att göra pyssel i varierande svårhetsgrad som är passande för lågstadielever. **Anmäl dig senast 1.2.**

### **410206 KOMPOSTERA MERA!**

*Molpe skola*

*måndag kl. 19.00-20.30*

*8.4.2019*

*Tessa Turtonen, 2 lekt. 12 €*

Matavfallet hör inte hemma bland soporna, utan passar betydligt bättre som råvara i komposten där det förvandlas till prima mylla. En kompost som sköts på rätt sätt håller igång hela vintern. Men fryser den finns det några bra knep hur du enkelt får igång den igen på våren. Under denna kväll berättar Tessa det du konkret behöver veta om kompostering och besvarar dina frågor. **Anmäl dig senast 27.3.**

## 130102 **AKTIV NÄRKULTUR**

Medborgarinstitutet i Petalax  
varannan tisdag kl. 18.30-20.00  
22.1-16.4.2019

Margareta Björkholm, 14 lekt. 22 €  
Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

## 130104 **DIGITALISERING AV GAMLA FOTON PÅ BERGÖ**

Torparstugan, Bergö  
varannan måndag kl. 19.00-20.30  
21.1-15.4.2019

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 14.1.**

## 130106 **LOKALHISTORIA OCH GAMLA BILDER FRÅN MOLPE**

Molpe skola  
varannan torsdag kl. 19.00-20.30  
24.1-18.4.2019

Susanne Häggdahl, 14 lekt. 22 €  
Vi samlar in och digitaliserar gamla fotoskatter för framtida generationer att beundra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1.**

## 830202 **SENIORTRÄFFEN**

Omsorgscenter Buketten, Korsnäs  
varannan tisdag kl. 13.30-15.00  
29.1-9.4.2019

Ebba Carling, 12 lekt. 13 €  
Kom med i vår seniorgrupp med omväxlande program och en trevlig kaffestund. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 22.1.**

## 830204 **TRIVSELTRÄFFEN**

Norrback bystuga  
varannan torsdag kl. 13.00-14.30  
24.1-4.4.2019

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €  
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 17.1.**

## 830206 **TRIVSELTRÄFFEN**

Församlingshemmet i Bergö  
onsdag kl. 13.15-14.45  
30.1, 20.2, 20.3 och 10.4.2019

Maria Risberg, 8 lekt. 10 €  
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 23.1.**



## 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*

- 22.1 Naturupplevelser. Ossian Westlin berättar och visar levande bilder med ljud på djur och fåglar.
- 19.2 Klinisk specialistsjukskötare Monica Skinnars föreläser om neurologiska sjukdomar.
- 19.3 Stina Mellberg och Holger Rönnqvist ger oss en reseskildring från Kuba.
- 16.4 Balans och rörelse med friskvårdspedagog Anna-Lena Blusi från Folkhälsan.



320204

## AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

*Pensionärshemmet i Petalax*

*tisdag kl. 13.00-15.00*

*8 lekt. 5 €/gång*

- 15.1 Henrik Fågelbärj berättar om och visar bilder från en resa på världens längsta järnväg, Transsibiriska järnvägen.
- 12.2 Balans och rörelse med friskvårdspedagog Anna-Lena Blusi från Folkhälsan.
- 12.3 Hemserviceledarna Sofia Lidman och Ros-Marie Ljungkvist informerar om kommunens service, bl.a. hemvård, närståendevård. Annika Nyfors från seniormottagningen förevisar hjärtstartare, sk. defibrillator.
- 9.4 Allsång och underhållning med Tomas Fant.

320206

## AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

*Korsnäs, Harrström och Bjurbäck*

*torsdag kl. 13.30-15.30*

*6 lekt. 5 €/gång*

- 24.1 Sjukskötare Carina Nordman-Byskata diskuterar kring ledproblematik med fokus på osteoporos, artros och artrit. **Omsorgscenter Buketten, Korsnäs.**
- 7.3 Henrik Fågelbärj berättar om och visar bilder från Lofoten i Norge. **Andelsbanken i Harrström.**
- 11.4 Positiv livssyn med Lisen Kullas-Nyman. **Bjurbäck byagård.**

# MUSIK

*De olika avgifterna beror på om undervisningen är i grupp eller individuell och på speltidens längd. Avgifterna för vuxna är högre än för barn och ungdomar.*

## MUSIKMIX

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

### 110102 MUSIKMIX

Yttermalax skola  
måndag kl. 14.00-18.15  
14.1-8.4.2019  
Johnny Risberg, 12 ggr, 43-66 €

### 110104 MUSIKMIX

Övermalax skola  
fredag kl. 13.15-16.40  
18.1-12.4.2019  
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. 15.15-19.30  
17.1-11.4.2019  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110108 MUSIKVERKSTAD

Bergö skola  
tisdag kl. 17.00-20.00  
15.1-9.4.2019  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110110 MUSIKVERKSTAD

Korsnäs skola  
onsdag kl. 14.00-18.30

16.1-10.4.2019

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110112 MUSIKVERKSTAD

Molpe skola  
tisdag kl. 13.45-16.15  
15.1-9.4.2019  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 €

### 110114 MUSIKVERKSTAD

Taklax skola  
måndag kl. 13.30-15.00  
14.1-8.4.2019  
Jan-Ola Granholm, 12 ggr, 32-66 €



## ÖVRIGT

### 110116 SÅNGGRUPP FÖR PENSIONÄRER OCH DAGLEDIGA

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag kl. 13.00-14.30

17.1, 14.2, 14.3 och 11.4.2019

Johnny Risberg, Maria Risberg, 8 lekt. 16 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

### 110118 MALAX HORNSEPTETT

Yttermalax skola

tisdag kl. 20.15-21.45

15.1-9.4.2019

Runo Östvall, 24 lekt. 36 €

Vi spelar septettmusik i moderniserad form.

### 110120 KORSDRAGET

c/o Sven Svahn

varannan onsdag kl. 19.00-21.15

23.1-17.4.2019

Sven Svahn, 21 lekt. 33 €

Vi spelar traditionella spelmanslåtar och medryckande dansmusik. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1.**

### 110122 BLUES BROTHERS

c/o J-H Häggdahl, Molpe

tisdag kl. 19.00-21.00

15.1-9.4.2019

Jan-Henrik Häggdahl, 32 lekt. 45 €

Rockskola för vuxna. Vi spelar pop och rock på gitarr, bas, trummor och synth.

### 110126 SING FOR JOY

tisdag kl. 19.00-20.30

15.1-9.4.2019

Johnny Sandsten, 24 lekt. 36 €

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. **Obs! Kursen hålls varannan vecka i kyrkhemmet i Malax och varannan vecka i församlingshemmet i Petalax. Med start i Petalax.** Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 110128 LÅTSKRIVARKURS FÖR BARN OCH UNGA

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 15.15-16.45

6.2-13.3.2019

Christian Jansson, 10 lekt. 22 €

Under kursen ger musikproducenten och låtskrivaren Christian Jansson dig som är i åldern 8-15 år grunder till hur du skriver en bra låt. Han inleder det första tillfället med att gå igenom reglerna för tävlingen MGP, Melodi Grand Prix. Kursen är avsedd att ge allmänna tips, råd och hjälp om att skriva musik - men kursledaren får inte producera, spela in eller mixa låtar under kursen. Om du vill delta i musiktävlingen måste du själv skriva låten och musikaliskt utforma det bidrag som du tänker sända in till tävlingen senast 5.4.2019. Du får naturligtvis delta i kursen utan krav på att delta i MGP. **Anmäl dig senast 30.1.**



*Studiesedel (se sidan 3) kan användas i språkkurserna.*

## FINSKA

### 120106 FINSKA FÖR NYBÖRJARE, FORTSÄTTNING

*Molpe skola*

*onsdag kl. 17.30-19.30*

*9.1-17.4.2019*

*Ritva Slotte, 37 lekt. 56 €*

Fortsätter från hösten. Du lär dig grunderna i finska. Vi jobbar med ordförråd, grammatik, talövningar, läs- och hörförståelser. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 120104 FINSKA INDIVIDUELLT

*Yttermalax skola*

*måndag kl. 17.15-21.15*

*21.1-1.4.2019*

*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 anmälningsdag. **Anmäl dig senast 14.1.**

## SVENSKA

### 120206 SVENSKA, NYBÖRJARE

*Korsnäs skola*

*fredag kl. 18.00-19.30*

*18.1-12.4.2019*

*Aida Balagic, 24 lekt. 38 €*

Fortsätter från hösten. Vi lär oss ord och uttryck och övar oss att tala svenska i olika vardagssituationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

## ENGELSKA

### 120304 ENGELSKA TILL VARDAGS

*Yttermalax skola*

*tisdag kl. 18.00-19.30*

*15.1-9.4.2019*

*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: Profiles 2. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 120302 ENGELSKA FÖR NYBÖRJARE

*Yttermalax skola*

*torsdag kl. 18.30-20.00*

*17.1-11.4.2019*

*Hillevi Lasén, 24 lekt. 38 €*

Kursen 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 1. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

### 120306 FRÄSCHA UPP DIN ENGELSKA

*Norrback bystuga*

*onsdag kl. 20.00-21.30*

*16.1-10.4.2019*

*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 9.1.**

## SPANSKA

### 120702 SPANSKA FÖR DAGLEDIGA, NYBÖRJARKURS

Yttermalax skola

onsdag kl. 15.15-16.45

16.1-10.4.2019

Rocio Velasquez-Riveros, 24 lekt. 38 €

Den här kursen passar dig som inte har läst spanska tidigare eller vill fräscha upp dina grundkunskaper. En lättsam introduktion av det spanska språket och den spansktalande världen, kultur, samhällsliv och traditioner. Vi övar enkel nybörjargrammatik och enkel konversation i konkreta vardagssituationer. Kursbok: Caminando 1. **Anmäl dig senast 9.1.**



### 120704 SPANSKA, FORTSÄTTNING

Yttermalax skola

fredag kl. 15.30-17.00

18.1-12.4.2019

Rocio Velasquez-Riveros, 24 lekt. 38 €

Kursen passar för dig som läst spanska ca 1 år eller lärt dig spanska på annat sätt. Du övar på att berätta om saker i din vardag, dina intressen, ditt boende. Du lär dig fråga efter vägen, köpa bussbiljett och får också en inblick i den spansktalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Nivå 1-2. Kursbok: Caminando 1. **Anmäl dig senast 11.1.**



### 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 040 650 8099 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.

## ANDRA SPRÅK

### 129806 TECKEN SOM STÖD

Medborgarinstitutet i Petalax

lördag och söndag kl. 10.00-14.15

23.3, 24.3, 30.3 och 31.3.2019

Hannele Rabb, 20 lekt. 36 €

Två intensiva veckoslut då vi lär oss tecken som behövs i vardagen: färger, personer, känslor, kläder, mat och dryck, djur och natur, leksaker, siffror, tidsuttryck, olika verb och adjektiv. Vi övar tecknen med berättande, dialog, teckenlekar och tecknade sånger. Särskilt för dig som jobbar inom småbarnspedagogiken. Deltagaren får ett kursintyg endast om man deltagit alla 20 lektioner. Kursmaterial, som ingår i kurspriset, fås av läraren. Ta med matsäck för en 30 minuters matpaus varje dag.

**Anmäl dig senast 15.3.**

*Studiesedel (se sidan 3) kan användas i datakurserna.*

## 340104 DIGI-STÖD TILL SENIORER UNDER VÅRTERMINEN 2019

### Ingen avgift

Inom projektet Välmående i vardagen med virtuella vänner erbjuder Malax-Korsnäs medborgarinstitut stöd och handledning till seniorer under vårterminen 2019.

Stödet är avsett både **för nybörjaren**, som inte alls har hanterat en dator, platta eller smarttelefon och **för dig som redan har en viss vana** att hantera dessa.

Vi strävar till att minska den digitala klyftan, så att även äldre blir delaktiga i det digitala samhället – sakta men säkert!

Vi träffas i små grupper om 2-4 personer runtom i byarna i Malax och Korsnäs, dagtid eller kvälltid, enligt överenskommelse. Tillsammans hjälper vi varandra i lugn takt under ett par lektioner åt gången tillsammans med **projektledaren Carina Nordman-Byskata**.

Målsättningen är att möta gruppernas olika behov och önskemål, med fokus på medborgerliga färdigheter som:

- att få service genom elektronisk kommunikation (till exempel sköta bankärenden, bibliotek, följa upp försändelser, boka resor och biljetter, kontakt till FPA eller Skatteverket)
- att kommunicera gratis med andra människor (e-post, Skype, WhatsApp)
- att sköta sina egna hälsorelaterade ärenden (Kanta, boka tider)
- att stöda seniorens intressen via Internet eller olika appar

**Anmäl ditt intresse att delta i en grupp till Carina (tel: 040-650 8124) senast 25.1.2019!**

Grupperna tillsätts (både för nybörjare och för dem med lite mer erfarenhet) och startar vartefter anmälningar droppar in. Kanske är ni redan en egen liten grupp som vill bli mer datorsmarta tillsammans?

I slutet av vårterminen ordnas ett seminarium, där seniorer får utbyta erfarenheter och vi bjuder in aktörer som stöder äldres datasmarta vardag. Närmare information ges direkt till deltagarna!

## 340102 SURFPLATTANS ABC, FORTSÄTTNING

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-20.30

18.3-1.4.2019

Tom Lillas, 9 lekt. 25 €

Repetitions- och fortsättningskurs för dig som har kommit igång med din iPad men ännu känner dig osäker på vissa moment.

Vi går i lagom tempo igenom praktiska nyttigheter. Bl.a. hur du söker och sparar favoritsidor i webbläsaren, bifogar bilder med e-post eller till din Facebooksida. Vi repeterar också hur du hittar och installerar nya intressanta appar på iPad och uppdaterar befintliga appar. **Du bör ha med egen surfplatta.** Förhandskunskaper: Grundläggande. **Anmäl dig senast 11.3.**



## 340124 SMARTTELEFONENS ABC

Övermalax skola

måndag kl. 19.00-21.15

4.2-18.2.2019

Jesper Enholm, 9 lekt. 20 €

Har du en smarttelefon (Ipad/Android)? Ta den med och kom på kurs! Vi går igenom inställningar och lär oss hur man använder telefonen, såsom att använda nätbank, gratis sms, appar och annat intressant.

**Anmäl dig senast 28.1.**

## FÖRSTA HJÄLPEN



### 830224 FÖRSTA HJÄLPEN 1

Kommungården i Malax

tisdag kl. 9.00-16.00

12.2 och 19.2.2019

Gun-Viol Storm, 16 lekt. 50 €

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 (25 €). Intyg ingår i kursavgiften och är i kraft i tre år. **Anmäl dig senast 5.2.**

### 830226 FÖRSTA HJÄLPEN 1

Molpe skola

tisdag kl. 18.15-21.15

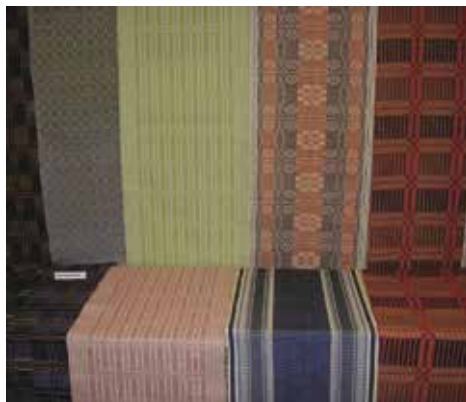
12.3-2.4.2019

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 50 €

**Se kursbeskrivning nr 830224.** Anmäl dig senast 5.3.

# HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.



## I | 4002 VÄVNING OCH HANDARBETE

Lolax f.d. butik, Petalax  
måndag kl. 18.30-20.45  
14.1-8.4.2019

Annika Westerberg, 36 lekt. 62 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.

## I | 4004 VÄVNING OCH HANDARBETE

Rönholm bystuga  
onsdag kl. 18.30-20.45  
16.1-10.4.2019

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

## I | 4006 VÄVNING OCH HANDARBETE

Bjurbäck byagård  
tisdag kl. 18.30-20.45  
15.1-9.4.2019

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.

## MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Vi handarbetar i olika tekniker: stickning, virkning, krokning, broderi, sömnad, lappteknik, tovning, makramé m.m. Du kan också göra trevliga saker av kaffepaket.

## I | 4102 MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Allaktivitetshuset, Övermalax  
måndag kl. 12.45-15.00  
14.1-8.4.2019

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.

## I | 4104 MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Församlingshemmet i Bergö  
torsdag kl. 13.45-16.00  
17.1-11.4.2019

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.

## I | 4106 MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Församlingshemmet i Korsnäs  
torsdag kl. 9.30-12.45  
17.1-11.4.2019

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.

## I | 4108 FLITIGA FINGRAR

Hantverkssmedjan, Molpe  
varannan torsdag kl. 18.30-20.45  
24.1-11.4.2019

Annika Westerberg, 21 lekt. 30 €  
Kom med och handarbeta 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 17.1.**

## ÖVRIGT PRAKTISKT

### I | 9804 TIFFANY

Övermalax skola  
onsdag kl. 18.30-20.45  
16.1-10.4.2019

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 9.1.**



### I | 4218 SMYCKEN AV BORDSSILVRET

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 10.00-16.30  
9.3.2019

Sofia Storfors, 8 lekt. 15 €

Vill du ge gamla bestick ett nytt liv, kanske en ring av silverskeden du fick när du blev konfirmerad eller varför inte ett par örhängaren av mormors gamla kaffeskedar? Kursledaren har ett litet lager av kaffeskedar som kan köpas, ifall du inte har egna. Ta med matsäck. **Anmäl dig senast 21.2.**

### I | 4220 SMYCKEN AV SILVERTRÅD

Yttermalax skola  
lördag kl. 10.00-15.30  
16.3, 30.3 och 13.4.2019

Nina Höstman-Nysjö, 21 lekt. 30 €

Vi gör arm-, hals- och vristkedjor av silvertråd. Material till smycken kan köpas av kursledaren, materialkostnader tillkommer. Kontakta kansliet i god tid före kursen startar, om du vill beställa såg och tänger för ca 38 euro av kursledaren. Ta med ett litet skruvstäd och matsäck. **Anmäl dig senast 8.3.**



### I | 4110 JEANS & ALLEHANDA SÖMNAD

Högstadiet i Petalax  
varannan onsdag kl. 18.00-21.00  
23.1-3.4.2019

Lilian Torkko, 24 lekt. 28 €

Kom på kurs och få sytt de projekt som länge funnits på "måste" listan eller starta upp något nytt och fräscht. På kursen syr vi och reparerar kläder åt oss själva eller barnen. Vi syr allt man kan tänka sig av gamla jeans och den som är intresserad av lappteknik har möjlighet att syssla med det. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 16.1.**



## I 14116 SY NECESSÄRER OCH BÖRSAR

Övermalax skola

lördag och söndag kl. 10.00-15.00

9.3 och 10.3.2019

Lilian Torkko, 12 lekt. 20 €

Kom på en trevlig veckoslutskurs där vi syr olika modeller av börsar och necessärer. Vi jobbar i tyg, begagnat som nytt.

Vi lär oss att på ett varierande sätt sy i dragkedjor och andra intressanta detaljer.

Det kommer att finnas färdiga mönster och beskrivningar, men om man vill kan man också göra egna modeller. Uppge e-postadress vid anmälan för materiallista. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 21.2.**

## I 14120 KÄPPHÄST

Korsnäs skola

torsdag kl. 15.15-17.30

7.3-21.3.2019

Emma Simberg, 9 lekt. 16 €

Är du en hästentusiast? Vill du pröva på att göra en käpphäst? Du kan skapa en käpphäst, genom att sy en av tyg eller göra en av en stickad strumpa. Ta med nålar, sax och tråd, ett kvastskafth och tyg om du har. Kursen passar både barn och vuxna.

**Anmäl dig senast 21.2.**

## I 10406 EKOFÄRGNING

Högstadiet i Petalax

fredag kl. 18.00-20.15,

lördag kl. 10.00-15.00

29.3 och 30.3.2019

Emma Simberg, 9 lekt. 16 €

Med ekofärgning kan man använda sig av naturens material och färgämnen för att få fram vackra, organiska former och färger. Under kursen färgar och mönstrar vi papper med till exempel löv, blommor, kryddor och lökskal. Färgningen sker utan farliga kemikalier. Material som lämpar sig för ekofärgning är starkt papper, t ex. akvarellpapper eller papper för blandteknik. **Anmäl dig senast 21.3.**



## I 19802 GLÄDJE I SKAPANDET

Molpe Industricentral

onsdag kl. 9.30-11.00

6.2-13.3.2019

Britt Al-Busulthan, 10 lekt. 25 €

Vi gör konst och bruksföremål i olika tekniker och material. Vi skapar fritt det som ger oss glädje. På ett lekfullt sätt undersöker vi olika former av skapande utgående ifrån deltagarnas kunskaper och önskemål. Kursen är anpassad för arbetstagarna på Molpe industricentral. **Anmäl dig senast 30.1.**

## TRÄ OCH METALL

### 114214 VETERANFORDON I SKICK

Revahls verkstad, Ribäckens  
måndag kl. 18.30-21.30  
14.1-8.4.2019

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.**

### 114216 VETERANFORDON I SKICK

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 18.30-21.30  
15.1-16.4.2019, ingen kurs 12.2  
Matts Vikman, 48 lekt. 53 €  
Se kursbeskrivning 114214. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 114202 TRÄSLÖJD

Högstadiet i Petalax  
varannan lördag kl. 9.30-14.15  
26.1-13.4.2019  
Henrik Nordling, 42 lekt. 46 €  
En kurs för dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttoföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 18.1.**

### 114206 TRÄSNIDERI OCH KONSTHANTVERK

Övermalax skola  
tisdag kl. 18.30-20.45  
15.1-9.4.2019  
Lars-Göran Söderholm, 36 lekt. 40 €  
Vi tillverkar saker i trä enligt deltagarnas förkunskaper och intresse. Vi gör träfåglar, lockfåglar (vettar) eller tavlor på ett personligt och naturtroget sätt. Vi gör också kåsor eller andra föremål av trä. Material kan köpas av kursledaren. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 114208 RENOVERING AV MÖBLER OCH BRUKSFÖREMÅL

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-21.30  
14.1-8.4.2019  
Gabriella Jokela, 48 lekt. 53 €  
Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Anmäl dig senast 7.1.**



### 114222 TRADITIONELLA JULKORS ELLER ANDRA FÖREMÅL I TRÄ

Taklax skola  
tisdag kl. 18.30-21.30  
5.2-9.4.2019,  
Gabriella Jokela, 36 lekt. 40 €  
Vi tillverkar utejulkors i trä med elektrisk belysning, utgående från traditionella modeller som förekommit i t.ex. Korsnäs, Pörtom eller Petalax. Under kursen kan du också välja att tillverka eller restaurera andra mindre träslöjdsarbeten. Kursen fortsätter hösten 2019. **Anmäl dig senast 29.1.**

## I | 8002 MÅLA PÅ PORSLIN

Övermalax skola  
torsdag kl. 18.00-21.00  
17.1-11.4.2019

Marja Piispanen, 48 lekt. 53 €

Vi målar nyttoföremål och prydnadssaker och dekorerar porslin med överföringsbilder. Vi använder spetsar, pärlor, reliefbilder och kombinerar färgmönster, silver- och guldark så att föremålen får vacker färg och lyster. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

## I | 8004 MÅLA TAVLOR

Övermalax skola  
måndag kl. 18.00-20.15  
14.1-8.4.2019

Henna Hellman, 36 lekt. 40 €

Vi målar stilleben, blommor, landskap och andra motiv i akvarell, olja, akryl, pastell och gouache. Du kan välja den teknik du är mest intresserad av eller pröva på flera. Vi lär oss komposition, färger och material. Kursen passar för både nybörjare och för dig som har målat tidigare. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

## I | 8006 FÅNGA FÄRG, FORMA LJUS

Medborgarinstitutet i Petalax  
fredag kl. 17.45-20.00,  
lördag kl. 9.00-15.45,  
söndag kl. 9.30-15.00  
29.3-31.3.2019

Esa Tiainen, 17 lekt. 30 €

Vi fördjupar vi oss i bildkomposition, originella teman, t.ex. interiörer, speciella föremål, olika typer av människor, figurer, landskap, stilleben mm. Fredagskvällen är teorikväll med bl.a. färglära; nyanser, intensitet, anpassade färger, komplementfärger. Teknikerna kan vara akvarell, olja, akryl, pastell, gouache, m.fl. Tvåspråkig kurs. I samarbete med Malax konstklubb rf. **Anmäl dig senast 22.3.**



# DANS

*Ta med inneskor och vattenflaska.*

## I 10502 DANS SOM MOTION

*Molpe paviljong*  
onsdag kl. 19.00-20.30  
16.1-10.4.2019

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

## I 10504 NYBÖRJARBUGG INFÖR SOMMARENS DANSER

*Molpe paviljong*  
onsdag kl. 19.00-20.30  
17.4, 24.4, 8.5, 15.5 och 22.5.2019

*Linda Backgren-Holm, 10 lekt. 21 €*  
Kom och lär dig grunderna i bugg så att du gladeligen kan svänga loss på dansgolvet i sommar. Kursen passar också för dem som vill fräscha upp buggturen. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och gott humör. Om möjligt kom gärna i par. **Anmäl dig senast 10.4.**

## I 10506 LINEDANCE FÖR NYBÖRJARE

*Yttermalax skola*  
måndag kl. 18.00-19.30  
14.1-8.4.2019

*Birgitta Schoultz-Ekblad, 24 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 och utvecklar din rytmkänsla samtidigt som du har väldigt roligt! Kursen är på nybörjarnivå och lämpar sig från 12 års åldern och avancerar enligt deltagarnas önskemål. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

## I 10510 MIXDANCE

*Övermalax skola*  
onsdag kl. 19.00-20.00  
16.1-10.4.2019

*Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 €*  
The MIX dance passar alla som älskar att dansa. Du behöver inte ha någon danserfarenhet. 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! **Anmäl dig senast 9.1.**



# GYMNASTIK OCH TRÄNING

Studiesedel (se sidan 3) kan användas i kurser som är märkta med symbolen ☒

## 830120 BODYMIX

Molpe skola

onsdag kl. 19.30-20.30

16.1-10.4.2019

Majvor Levälähti, 16 lekt. 36 €

Vi höjer pulsen och tränar upp kroppens styrka och rörlighet med hjälp av den egna kroppsvikten och enkla redskap. Träningen anpassas så att du kan träna på din egen nivå. Ta med liggunderlag. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

## 830124 BODYMIX

Harrström f.d. skola

måndag kl. 18.30-19.30

21.1-15.4.2019

Julia Sydholm, 16 lekt. 36 €

Vi tränar hela kroppen och höjer pulsen genom att variera cirkelträning, aerobic-inspirerad träning, rörlighetsövningar och balansträning. Vi använder oss av egen kroppsvikt, fria vikter och enkla redskap. Träningen anpassas så att du kan träna på din egen nivå. Vi avslutar alla pass med en skön stretchstund. Ta med liggunderlag, hantlar och vattenflaska. **Anmäl dig senast 7.1.**

## 830106 POWERFIT

Korsnäs skola

torsdag kl. 19.30-20.30

17.1-11.4.2019

Ann-Charlotte Backholm, 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 10.1.**

## 830170 POWERFIT

Övermalax skola

söndag kl. 18.30-19.30

3.2-17.3.2019

Ann-Charlotte Backholm, 7 lekt. 21 €

Se kursbeskrivning 830106. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 25.1.**

## 830196 BODYMOVE

Övermalax skola

onsdag kl. 18.00-19.00

16.1-10.4.2019

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. **Anmäl dig senast 9.1.**

## 830172 KETTLEBELL & MUSKELKONDITIONSTRÄNING - AFTER WORK

Yttermalax skola

onsdag kl. 16.30-17.30

16.1-10.4.2019

Sari Dahlsten, 16 lekt. 36 €

Kom med på en mångsidig träning av cirkeltränings karaktär! Träningen stärker musklerna, förbättrar rörligheten, ökar konditionen och uthålligheten. Som redskap använder vi bl.a. kettlebell, hopprep och andra enkla redskap men också egen kroppsvikt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Ta med gympamatta och egen kettlebell; kvinnor kan börja med vikten 8 kg,

män 12 kg. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



## 830118 CIRKELTRÄNING I GYMPASAL

*Petalax skola*  
tisdag kl. 18.30-19.30  
15.1-9.4.2019

*Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €*  
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 8.1.**

## 830192 BOXERCISE FÖR VUXNA

*Övermalax skola*  
torsdag kl. 19.00-20.00  
17.1-11.4.2019

*Linda Rosbäck, 16 lekt. 36 €*  
Boxercise är träning till musik där vi använder slag- och sparkkombinationer från karate och kickboxing 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. **Anmäl dig senast 10.1.**



## TYKY- OCH SMARTUMSEDLAR

Du kan använda Tyky- och Smartum-sedlar 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.*

## TYKY- JA SMARTUMSETELIT

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.*

## 830142 KICKBOXNING

*Petalax skola*

*torsdag kl. 20.00-21.00*

*17.1-11.4.2019*

*Jarkko Jussila, 16 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. **Anmäl dig senast 10.1.**

## 830116 GYMNASTIK 50 + ☒

*Yttermalax skola*

*tisdag kl. 19.05-20.05*

*15.1-9.4.2019*

*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, käpp och hantlar. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

## 830126 KOM I FORM – GYMNASTIK FÖR MÄN

*Korsnäs skola*

*tisdag kl. 19.00-20.30*

*15.1-9.4.2019*

*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 8.1.**

## 830102 MÅ BRA-GYMNASTIK ☒

*Korsnäs skola*

*torsdag kl. 18.15-19.15*

*17.1-11.4.2019*

*Ann-Charlotte Backholm, 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 10.1.**

## 830110 GYMNASTIK FÖR PENSIONÄRER ☒

*Högstadiet i Petalax*

*måndag kl. 15.30-16.30*

*14.1-8.4.2019*

*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 7.1.**

## 830122 LÄTTMOTION – SITTYGYMNASTIK ☒

*Kroppsverkstaden, Yttermalax*

*torsdag kl. 11.10-12.20*

*17.1-11.4.2019*

*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 10.1.**

## 830108 GYMNASTIK FÖR ÄLDRE ☒

*Hälsogården, Korsnäs*

*torsdag kl. 10.00-11.00*

*17.1-11.4.2019*

*Ann-Charlotte Backholm, 16 lekt. 36 €*

Lättare gymnastik för personer med artros och andra ledrelaterade åkommor. Övningarna utförs sittande och stående. **Kursen är fullteknad.**

## 830208 BALANSTRÄNING ☒

*Korsnäs bibliotek, galleriet*

*onsdag kl. 13.30-14.30*

*13.2-13.3.2019*

*Susanna Maris, 4 tillfällen, 12 €*

Det är viktigt att försöka förbättra och upprätthålla balansen. Den här kursen på fyra gånger innehåller lättsam balansträning med övningar som utförs sittande och stående. **Anmäl dig senast 6.2.**



## 830194 GYMNASTIK FÖR PERSONER MED SPECIALBEHOV



Yttermalax skola

lördag kl. 10.30-11.15

2.2-23.2.2019

Majvor Levälähti, 4 tillfällen, 12 €

Vi motionerar på en lämplig, individuell nivå och har roligt tillsammans. Genom mångsidiga, motoriska övningar tränar vi balans, rörlighet och muskelstyrka. **Anmäl dig senast 25.1.**

## SOMMARTRÄNING

### 830176 SOMMARTRÄNING

Strimman, Långåminne

tisdag kl. 17.00-18.00

7.5-11.6.2019

Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Sommarträningen är till för att du ska komma ut och träna mångsidigt tillsammans med andra som också tycker om att röra på sig. Under denna träning kommer vi att göra allt från intervaller i backe till att träna intensivt med sand som underlag. Programmet är inte spikat utan gruppen diskuterar sig fram till vad den vill fokusera på. Kom med på en rolig och effektiv träning! **Anmäl dig senast 30.4.**

### 830174 SOMMARTRÄNING

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

7.5-11.6.2019

Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Se kursbeskrivning 830176. **Anmäl dig senast 30.4.**

### 830178 SOMMARTRÄNING

Molpe skola

tisdag kl. 20.00-21.00

7.5-11.6.2019

Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Se kursbeskrivning nr 830176. **Anmäl dig senast 30.4.**

## TRÄNING PÅ GYM

### 830150 STYRKE- OCH KONDITIONSTRÄNING

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 18.30-19.30

15.1-9.4.2019

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 8.1.**



### 830156 TRÄNING FÖR SENIORER



Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 10.00-11.00

15.1-9.4.2019

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. **Kursen är fulltecknad.**

### 830158 TRÄNING FÖR SENIORER



Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 10.00-11.00

16.1-10.4.2019

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. **Kursen är fulltecknad.**

### 830160 TRÄNING FÖR SENIORER

Verkstads gymmet, Petalax  
onsdag kl. 11.00-12.00  
16.1-10.4.2019

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €  
Se kursbeskrivning nr 830158. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### 830166 TRÄNING FÖR SENIORER

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
måndag kl. 10.00-11.00  
14.1-8.4.2019

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 7.1.**

### 830162 EFFEKTIV CIRKELTRÄNING

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
måndag kl. 19.00-20.00  
14.1-8.4.2019

Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 €  
Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningsintensitet önskvärd. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 7.1.**

### 830164 EFFEKTIV CIRKELTRÄNING

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
måndag kl. 20.15-21.15  
14.1-8.4.2019

Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 €  
Se kursbeskrivning 830162. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 830168 TRÄNING FÖR DAGLEDIGA

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
måndag kl. 11.00-12.00  
14.1-8.4.2019

Jennie Wilson, 16 lekt. 55 €  
Varierad helkroppsträning med och utan utrustning. Vi tränar styrka, balans och uthållighet. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**



### 830184 STYRKELYFT

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
lördag kl. 10.00-12.30  
2.2.2019

Christoffer Bergman, 3 lekt. 24 €  
Knäböj, marklyft och bänkprens är övningar som tränar flera muskler samtidigt. Eftersom hela kroppen rör på sig på samma gång är det också viktigt att dessa övningar görs rätt. Under denna kurs lär du dig grunderna i hur knäböj, marklyft och bänkprens fungerar. Du kan sedan lägga till dessa övningar i din egen träning. Workshopen innehåller både en teoretisk och en praktisk del. **Anmäl dig senast 25.1.**

### 830186 STYRKELYFT

PowerZone fitnessclub, Korsnäs  
lördag kl. 15.00-17.30  
2.2.2019

Christoffer Bergman, 3 lekt. 24 €

Se kursbeskrivning 830184. **Anmäl dig senast 25.1.**

### 830188 STYRKELYFT

Verkstads gymmet, Petalax

lördag kl. 10.00-12.30

9.2.2019

Christoffer Bergman, 3 lekt. 24 €

Se kursbeskrivning 830184. **Anmäl dig senast 1.2.**

### 830190 STYRKELYFT

Verkstads gymmet, Petalax

lördag kl. 15.00-17.30

9.2.2019

Christoffer Bergman, 3 lekt. 24 €

Se kursbeskrivning 830184. **Anmäl dig senast 1.2.**

### PILATES, CORE & STRETCH

### 830130 PILATESINRIKTAD TRÄNING

Bergö skola

torsdag kl. 19.45-20.45

17.1-11.4.2019

Charlotta Jaakkola, 16 lekt. 36 €

Pilatesinriktad träning har fokus på kroppskontroll, smidighet, koordination och balans. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 10.1.**

### 830132 PILATESINRIKTAD TRÄNING

Taklax skola

måndag kl. 19.00-20.00

14.1-8.4.2019

Charlotta Jaakkola, 16 lekt. 36 €

Se kursbeskrivning nr 830130. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 830138 CORE & STRETCH

Yttermalax skola

tisdag kl. 17.50-18.50

15.1-9.4.2019

Majvor Levälähti, 16 lekt. 36 €

En välgörande timme då vi tränar hållning, bålstabilitet och rörlighet genom mångsidi-

ga rörelser och töjningar. Ta med liggunderlag. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### 830140 CORE & STRETCH

Petalax skola

tisdag kl. 19.40-20.40

15.1-9.4.2019

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Först tränar vi i ca 20-30 minuter med fokus på mage, rygg och höftparti. Träningen är enklare i början och därefter ökar vi intensiteten vartefter vi blir starkare. Efter träningsdelen avslutar vi med att stretcha hela kroppen med fokus på att bli så avslappnade som möjligt. Av kursen kan du förvänta dig att bli vigare, få en bättre hållning och mera energi i din vardag. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 8.1.**

### 830134 BARRE

Yttermalax skola

söndag kl. 17.30-18.30

20.1-14.4.2019

Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 €

Barre tränar upp balans, magmuskler, lyfter rumpan och stärker benen. Har inslag av pilates, core fokus, balletträning och mobilisering. Vi jobbar både med gummiband och på ribbstolar. Passar bra för den som vill ha en mjuk men ändå effektiv träning. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

### 830136 PILOXING

Yttermalax skola

söndag kl. 18.30-19.30

20.1-14.4.2019

Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 €

Piloxing är en träningsform som kombinerar pilates, boxning och dans. Du tränar uthållighet, smidighet och bygger samtidigt upp dina mag- och ryggmuskler. Du förbränner fett, konditionen ökar och musklerna stärks. Ta med liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

## VATTENGYMNASTIK

### 830306 VATTENGYMNASTIK

Malax simhall, Övermalax

onsdag 17.30-18.15

16.1-10.4.2019

Caroline Långs, 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 9.1. Några lediga platser finns.**

### 830302 VATTENGYMNASTIK

Malax simhall, Övermalax

onsdag kl. 18.30-19.15

16.1-10.4.2019

Caroline Långs, 12 lekt. 70 €

Se kursbeskrivningnr 830306. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1. Några lediga platser finns.**

### 830304 HYDROBIC

Malax simhall, Övermalax

onsdag kl. 19.30-20.15

16.1-10.4.2019

Caroline Långs, 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 9.1. Några lediga platser finns.**

## ZUMBA

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.

### 831072 ZUMBA

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-19.00

14.1-8.4.2019

Linda Tuomela, 16 lekt. 36 €

**Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**

### 831076 ZUMBA

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.00-19.00

16.1-10.4.2019

Linda Tuomela, 16 lekt. 36 €

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

### 831080 ZUMBA I VÅRQVÄLLEN

Molpe paviljong

måndag kl. 18.00-19.00

6.5-10.6.2019

Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

**Anmäl dig senast 29.4.**

### 831082 ZUMBA I VÅRQVÄLLEN

Bergö skola

måndag kl. 19.45-20.45

6.5-10.6.2019

Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

**Anmäl dig senast 29.4.**

### 831084 ZUMBA I VÅRQVÄLLEN

Solhem, Övermalax

onsdag kl. 18.15-19.15

8.5-12.6.2019

Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

**Anmäl dig senast 29.4.**

# YOGA OCH AVSLAPPNING

## 830524 YOGA FÖR ALLA

Konstverkstaden Malakta, Malax

torsdag kl. 18.00-19.15

17.1-11.4.2019

Tanja Borgar, 20 lekt. 39 €

Kursen är fulltecknad.

## 830536 YOGA FÖR ALLA

Konstverkstaden Malakta, Malax

torsdag kl. 19.15-20.30

17.1-11.4.2019

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 10.1. Några lediga platser finns.**

## 830522 YOGA

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 19.00-19.45

17.1-11.4.2019

Barbro Skinnars, 12 lekt. 32 €

Vi gör olika avslappnings- och koncentrationsövningar och stretchar efteråt. Ta med liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

## 830502 YINYOGA

Bergö skola

måndag kl. 19.15-20.15

21.1-1.4.2019

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. **Anmäl dig senast 14.1.**

## 830506 YINYOGA

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.00-19.00

22.1-2.4.2019

Johanna Håkans, 13 lekt. 34 €

Se kursbeskrivning 830502. **Anmäl dig senast 15.1.**

## 830504 YINYOGA

Molpe skola

tisdag kl. 19.35-20.35

22.1-2.4.2019

Johanna Håkans, 13 lekt. 34 €

Se kursbeskrivning 830502. **Anmäl dig senast 15.1.**

## 830526 YOGA - VECKOSLUTSKURS

Övermalax skola

lördag och söndag kl. 11.00-13.00

13.4-14.4.2019

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 5.4.**

## 830534 KUNDALINIYOGA

Harrström f.d. skola

torsdag kl. 18.30-20.00

24.1-4.4.2019

Yvonne Rönnlund, 20 lekt. 39 €

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 17.1.**

### 830544 AVSLAPPNING OCH MINDFULNESS

*Harrström f.d. skola*

29.1-19.2.2019

tisdag kl. 18.30-19.30

*Susanna Maris, 4 tillfällen, 15 €*

Ge dig själv en rofylld stund! Vi låter oss varva ner och njuta av nuet. Vi fokuserar på avslappning och återhämtning. Lugna rörelser och vila stående, sittande och liggande. Ta med egen matta, kudde och varma kläder. **Anmäl dig senast 22.1.**

### 830212 HARMONI OCH BALANS FÖR KROPP OCH SJÄL

*Högstadiet i Petalax*

lördag kl. 10.00-15.15

9.3.2019

*Tina Lindell, Yvonne Näsman, 7 lekt. 22 €*

Yvonne är doktor i hälsovetenskaper, FISAF Personal Trainer och yogalärare. Hon inleder och avslutar vår hälsodag med föreläsningar om hälsa i en fartfylld vardag och praktiska övningar för att fokusera och slappna av. Tina är kock och kostrådgivare. Hon håller en föreläsning kring kostens betydelse för hälsan och hur du gör medvetna kostval för att må bättre. Tillsammans tillreder vi en lätt lunch. Kostnad för råvaror 8 euro/person betalas på plats. Ta med bekväma kläder och en vattenflaska. **Anmäl dig senast 22.2 och meddela ev. diet!**

### 830546 HEAL YOUR BACK

*Högstadiet i Petalax*

lördag kl. 10.00-12.00

19.1-2.2.2019

*Sointu Kuokkanen, 8 lekt. 20 €*

Ont i ryggen? Felaktig arbetsställning, stress, fel sorts säng, emotionella bekymmer är sådant som sliter och sätter sig i ryggen som olika former av smärta, stelhet osv. Under kursen ser vi på ryggont ur ett yogiskt perspektiv; hur du med hjälp av andning, fysiska övningar, avslappning och meditation kan göra din rygg mjukare, friskare och starkare. Du behöver inte vara vig. Kom som du är! Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 11.1.**

### 830540 HAPPY HIPS

*Högstadiet i Petalax*

lördag kl. 12.30-14.30

19.1-26.1.2019

*Sointu Kuokkanen, 5 lekt. 14 €*

Stela höfter, ischias, Piriformis syndrom? PMS syndrom? Sitter du mycket? I höftområdet samlas bl.a. stress och ilska. Med olika yogatekniker stärker vi nervsystemet, mjukar upp, tänjer och öppnar höfterna. Timmen avslutas med avslappning och meditation. Kursen är speciellt bra för kvinnor. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 11.1.**

### 830542 DETOX - ENERGI, BALANS OCH ALLMÄNT VÄLBEFINNANDE

*Högstadiet i Petalax*

lördag kl. 12.30-15.00

2.2.2019

*Sointu Kuokkanen, 3 lekt. 8 €*

Detox har till uppgift att rensa kroppen och samtidigt tillföra näring av allra bästa slag. När vi i kombination med specifik diet gör stärkande yoga känner vi oss lättare i kroppen, gladare och klarare i sinnet. Vi får mera energi, bättre magfunktion och sover bättre. Du får recept på mat och dryck som stödjer utrensningen. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 25.1.**

## 810202 MATGLADA HERRAR

*Molpe skola*

*torsdag kl. 18.30-21.30*

*24.1-14.2.2019*

*Johanna Berlin, 16 lekt. 25 €*

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 17.1.**

## 810204 BONDOST

*Högstadiet i Petalax*

*torsdag kl. 18.15-21.15*

*7.3.2019*

*Tina Lindell, 4 lekt. 12 €*

Vi gör bondost, bakar bröd av vasslan och kokar sylt. Sedan provsmakar vi den nygräddade osten, brödet och sylten. Ingredienskostnader ca 8 € tillkommer. **Anmäl dig senast 20.2.**

## 810206 TILLSAMMANS I KÖKET

*Övermalax skola*

*onsdag kl. 18.15-20.30*

*20.3-3.4.2019*

*Tina Lindell, 9 lekt. 15 €*

Kom med och låt dig inspireras att laga enkla, goda och hälsosamma smårätter. Vi kockar och äter tillsammans. Ingredienskostnader ca 8 € tillkommer. Kursen är anpassad för personer med specialbehov. **Anmäl dig senast 13.3.**

## 810212 DRYCKER TILL FISK OCH SKALDJUR

*Norrback bystuga*

*fredag kl. 18.30-20.45*

*12.4.2019*

*Tommy Enroth, 3 lekt. 30 €*

Tommy ger passande, smakliga dryckestips till fisk och skaldjur. Provsbakning ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 5.4.**

## 810220 GOTT FRÅN GRILLEN

*Övermalax skola*

*tisdag kl. 18.00-21.30*

*4.6.2019*

*Mikael Styris, 5 lekt. 13 €*

Vi grillar kött, fisk, fågel och grönsaker, gör sallader, marinader och goda såser. Vi prövar nya recept och ingredienser och får grilltips inför sommaren. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 28.5.**



## 810222 GLUTENFRIA BAGERIET

*Högstadiet i Petalax*

*onsdag kl. 18.00-21.30*

*30.1.2019*

*Malin Vesterback, 5 lekt. 13 €*

Trött på att misslyckas med glutenfritt bröd? Kom med på en kurs där vi tillsammans bakar naturligt glutenfria bröd och semlor som hela familjen kan tycka om. Efter bakningen dricker vi kvällsté tillsammans och äter goda smörgåsar. Ingredienskostnader 10 € tillkommer. **Anmäl dig senast 23.1.**



## 810224 INSPIRATIONSBRUNCH - VEGETARISKT OCH GLUTENFRITT

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 10.00-13.30  
16.2.2019

Malin Vesterback, 5 lekt. 13 €

Behöver du ny inspiration på trevliga smårätter och tilltugg utan gluten och mjölk? Mat som är god och vacker för ögat? Ta med en vän och kom och njut av en härlig brunch som vi tillreder tillsammans. Ingredienskostnader 12 € tillkommer. **Anmäl dig senast 8.2.**

## 810226 BRYGGA EGET ÖL

Bjurbäck bygård  
fredag kl. 18.30-20.45, lördag kl. 9.00-15.00

1.2, 8.2, 9.2 och 15.3.2019

Patrik Willför, 16 lekt. 42 €

Har du funderat på processerna kring att brygga eget öl? Vad ger de olika smaker? Vad bör man tänka på för att skapa en bra smak? Dessa frågor besvaras i teori och praktik under en ölbryggarkurs ledd av ölentusiasten och bryggaren Patrik Willför. Under kursen bryggs minst två olika öl, som provsmakas under den sista kvällen. Kursavgiften inkluderar materialkostnader. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 25.1.**

## 810228 VARMA OCH KALLA SÅSER

Yttermalax skola, Malax  
onsdag kl. 19.00-21.15  
6.2-20.2.2019

Vasco Borralho, 3 tillfällen, 16 €

Med en god sås kan en maträtt nå kulinariska höjder. Kocken Vasco Borralho älskar att tillreda såser och tar inspiration från många länder i världen. I över tjugo år har han utvecklat recept på såväl varma som kalla såser genom att prova ut smaker och kryddningar till olika rätter. Lär dig under tre kvällar att laga en sky, emulgera eller tillreda en sås till dessert. Ta med penna och papper för att göra egna anteckningar. **Anmäl dig senast 30.1.**

## 810214 BLI VINEXPERT PÅ EN KVÄLL

Sparbanksgården (Aktia), Petalax  
tisdag kl. 18.30-20.00  
12.2.2019

Glenn Sundstedt, 2 lekt. 25 €

Kom med på en introduktionskurs om vin. Lär dig hur man provar viner på rätt sätt med hjälp av ögon, näsa och mun. Vi provar och lär oss skilja mellan billigare och dyrare viner – allt på ett lättsamt, men lärorikt sätt! Provsmakning ingår. Ta med fyra egna vinglas. **Anmäl dig senast 5.2.**

## 810216 MOUSSERANDE VINER

Sparbanksgården (Aktia), Petalax  
tisdag kl. 18.30-20.00  
2.4.2019

Glenn Sundstedt, 2 lekt. 25 €

Lär dig mera om champagne och mousserande viner. Vi provar och jämför olika sorter och lär oss hur man framställer mousserande viner. Vad betyder sabring, vad är ett coupeglas, små eller stora bubbilor? Vi lär oss också sabring och någon av deltagarna får testa på att sabrera en champagneflaska med kniv/sabel. Provsmakning ingår. Ta med 4 st egna champagneglas. **Anmäl dig senast 26.3.**



## 410202 GRUNKURS I VANDRING

*Bergö vandringsled*  
 lördag kl. 9.00-16.00  
 25.5.2019

*Ulrika Fellman, 8 lekt. 22 €*

Vi vandrar Bergö vandringsled i behagligt tempo. Under vandringen går vi igenom grunderna i friluftsgrenen vandring, samt tips inför framtida vandringar på egen hand. Vi lär oss grundläggande orientering, går igenom olika friluftskök och vandringsmat. Vi pratar även 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.** Som guide och kursledare fungerar Ulrika Fellman, utbildad vildmarksguide.

Du behöver: kläder efter väder, bekväma skor/kängor samt ryggsäck. I den har du med sittunderlag, mellanmål, vatten och termos med något varmt att dricka, samt en extra varm tröja eller jacka att ta på vid pauser. Du bör även ha plats för lite gemensam utrustning som delas ut på plats. **Anmäl dig senast 17.5.**

## 320302 LYCKOVANDRING

*Bergö vandringsled*  
 söndag kl. 9.00-16.00  
 26.5.2019

*Ulrika Fellman, 8 lekt. 12 €*

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 17.5.**

## 410400 SKÄRGÅRDSNAVIGATION

*Medborgarinstitutet i Petalax*  
 torsdag kl. 18.00-20.30  
 17.1-4.4.2019

*Bernt Martin, 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 12.4.2019. **Anmäl dig senast 10.1.**

## 110402 FLUGBINDNING

*Molpe skola*  
 onsdag kl. 19.00-21.15  
 6.2-20.3.2019

*Jari Nikko, 18 lekt. 26 €*

Lär dig olika tekniker för att tillverka våt- och torrflugor, streamers och enklare laxflugor. Under den första kurskvällen informerar kursledaren om bänk och



redskap som deltagarna kan köpa om man inte har från tidigare. Tvåspråkig kurs, som passar både yngre och äldre deltagare. **Anmäl dig senast 30.1.**

## 999916 HYGIENPASS

Medborgarinstitutet i Petalax

måndag kl. 18.00-21.15

18.3 och 25.3.2019

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, förorening av livsmedel, matförgiftningar och hygieniska arbetsmetoder. Tentamen ordnas i slutet av andra kurskvällen. Kursavgiften inkluderar tentamen och intyg. **Anmäl dig senast 11.3.**

## 999906 PÄLSVÅRD FÖR HUNDEN

Yttermalax jaktstuga

tisdag kl. 18.00-21.00

12.2.2019

Tina Korpela, 4 lekt. 15 €

Kursen ger grundläggande kunskaper i pälsvård för hunden. Förutom vardaglig pälsvård bekantar vi oss också med olika trimningstekniker beroende på pälskvalitet. Alltifrån sax- och maskinklippning till plockning. Ingen förhandskunskap behövs. Kursen innehåller både teori och praktiskt arbete. Ta gärna med egna verktyg (maskin, saxar, borste, kam), trimningsbord och testhund. Kontakta kursledaren på förhand, tfn 040-9131630 om du inte har dessa saker. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.2.**

## 999908 VARDAGSLYDNAD

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.00-19.00

12.3-2.4.2019

Tina Korpela, 5 lekt. 18 €

Kursen lämpar sig för hundar i alla åldrar. Kursen lägger grunden för ett fungerande samarbete mellan hund och förare. Inga

förhandskunskaper behövs. Halsband och koppel (ej sele) medtas. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.3.**

## 999910 HUNDUTSTÄLLNINGSKURS

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 19.15-20.15

12.3-2.4.2019

Tina Korpela, 5 lekt. 18 €

På kursen bekantar vi oss med hundutställningens regler och rutiner. Kursen innehåller teori blandat med praktiska övningar. Inga förhandskunskaper behövs. Rasspecifikt utställningskoppel medtages. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.3.**

## 999912 VALPKURS

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.15-19.00

3.4-8.5.2019

Tina Korpela, 6 lekt. 20 €

Kursen är ämnad för valpar från ca 18 veckor till 1 år. Vi lägger grunden för framtida skolning och strävar efter att bygga upp ett bra samarbete mellan valp och förare. Ingen förhandskunskap krävs. Halsband och koppel (ej sele) medtages. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 27.3.**

## 999914 VILTSPÅRSKURS FÖR HUNDAR

samling vid Pixne idrottsområde, Yttermalax

lördag kl. 10.00-13.45

27.4.2019

Tina Korpela, 5 lekt. 18 €

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. Spårningssele och spårningslina (ca 6 m) medtages. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 17.4.**

# KAKSIKIELISET KURSSIT

## I 18004 TAULUJEN MAALAUUS

Övermalax skola

maanantai klo 18.00-20.15

14.1.-8.4.2019

Henna Hellman, 36 oppit. 40 €

Maalaamme asetelmia, kukkia, maisemia ja muita aiheita akvarelli-, öljy-, akryyli-, pastelli- ja guassi-väreillä. Voit valita kiinnostavimman tekniikan tai kokeilla useita. Opimme sommittelusta, väreistä ja materiaaleista. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemminkin maalanneille. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 7.1.**

## I 18002 POSLIININMAALAUUS

Övermalax skola

torstai klo 18.00-21.00

17.1.-11.4.2019

Marja Piispanen, 48 oppit. 53 €

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla.

Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

## I 18006 TAIDEKURSSI: VÄREJÄ JA VALOA

Medborgarinstitutet i Petalax

pe 17.45-20.00, la 9.00-15.45, su 9.30-15.00  
29.3.-31.3.2019

Esa Tiainen, 17 oppit. 30 €

Syvennymme sommitteluun ja erilaisiin teemoihin, esimerkiksi interiööreihin, erikoisiin esineisiin, erilaisiin ihmisiin, hahmoihin, maisemiin, asetelmiin. Perjantai-iltana on teoriaa, muun muassa värioppia: sävyjä, voimakkuuksia, vastavärejä. Mahdollisia tekniikoita ovat esimerkiksi akvarelli-, öljyväri-, akryyli-, pastelli- ja guassimaalaus. Kaksikielinen kurssi. Yhteistyössä Maalahden Taidekerhon kanssa. **Ilmoittaudu viimeistään 22.3.**

## I 14110 FARKKU- JA MUU OMPELU

Högstadiet i Petalax

keskiviikko klo 18.00-21.00

23.1.-3.4.2019

Lilian Torkko, 24 oppit. 28 €

Tule ompelemaan ne jutut, jotka ovat pitkään olleet "työn alla" tai aloita jokin uusi ja tuore projekti. Ompelemme ja korjaamme kurssilla vaatteita itsellemme tai lapsille. Ompelemme vanhoista farkuista kaikkea mahdollista. Tilkkutekniikasta kiinnostuneet voivat tehdä tilkkutöitä. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 16.1.**



## I 14116 OMPELE TOILETTILAUKKUJA JA KUKKAROITA

Övermalax skola

la 10.00-15.00, su 10.00-15.00

9.3.-10.3.2019

Lilian Torkko, 12 oppit. 20 €

Tule hauskalle viikonloppukurssille ompelemaan erilaisia kukkaroita ja toilettilaukkuja. Käytämme materiaalina kankaita, niin käytettyjä kuin uusiakin. Opettelemme ompelemaan vetoketjuja ja muita mielenkiintoisia yksityiskohtia eri tavoin. Kurssilla on käytössä valmiita malleja ja ohjeita, mutta voit suunnitella myös omia malleja. Mainitse ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi materiaallistua varten. **Ilmoittaudu viimeistään 21.2.**

## 830138 CORE & STRETCH

Yttermalax skola

tiistai klo 17.50-18.50

15.1.-9.4.2019

*Majvor Levälähti, 16 oppit. 36 €*  
Hyvää tekevä tunti, jolla kehitämme ryhtiä, keskivartalon kestävyyttä ja liikkuvuutta monipuolisten liikkeiden ja venytysten avulla. Ota mukaan makuualusta. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 8.1.**

### 830116 VOIMISTELU 50+ ☒

*Yttermalax skola*  
*tiistai klo 19.05-20.05*  
*15.1.-9.4.2019*

*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 8.1.**

### 830120 BODYMIX

*Molpe skola*  
*keskiviikko klo 19.30-20.30*  
*16.1.-10.4.2019*

*Majvor Levälähti, 16 oppit. 36 €*  
Nostamme sykettä ja kehitämme kehon voimaa ja liikkuvuutta oman kehonpainon ja yksinkertaisten välineiden avulla. Harjoitukset on mahdollista sovittaa kunkin omaan tasoon. Ota mukaan makuualusta. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**

### 830142 KICKBOXING

*Petalax skola*  
*torstai klo 20.00-21.00*  
*17.1.-11.4.2019*

*Jarkko Jussila, 16 oppit. 36 €*  
Kickboxing eli potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Erilaisia kuntoharjoituksia. Käytämme hanskoja ja potkusuojia, jotka voit vuokrata hintaan 10 euroa/lukukausi. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 10.1.**

### 830172 LIHASKUNTOA KAHVAKUULALLA JA KEHONPAINOLLA - AFTER WORK

*Yttermalax skola*  
*keskiviikko klo 16.30-17.30*  
*16.1.-10.4.2019*

*Sari Dahlsten, 16 oppit. 36 €*  
Tule treenaamaan lihaskuntoa monipuolisesti kehonpaino- ja kahvakuulatreeniin! Välineinä käytetään mm. kahvakuulaa, hyppynarua ja muita pienvälineitä, mutta ennen kaikkea omaa kehoa. Mukaan tarvitset oman kahvakuulan (aloituspaino yleisesti 8 kg naisilla, miehillä 12 kg) ja makuualustan. Luvassa tehokas kiertoharjoittelutyyppinen tunti, joka sopii kaikille. Aiempaa kokemusta ei vaadita. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**



### 830150 VOIMA- JA KUNTOHARJOITTELU

*Skärgårdsgymmet, Bergö*  
*tiistai klo 18.30-19.30*  
*15.1.-9.4.2019*

*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 8.1.**

## 830156 SENIORIKUNTOILUA ☒

*Skärgårdsgymmet, Bergö*

*tiistai klo 10.00-11.00*

*15.1.-9.4.2019*

*Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €*

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! 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. **Kurssi on täynnä.**

## 830158 SENIORIKUNTOILUA ☒

*Verkstadsgymmet, Petalax*

*keskiviikko klo 10.00-11.00*

*16.1.-10.4.2019*

*Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €*

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! 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. **Kurssi on täynnä.**

## 830160 SENIORIKUNTOILUA ☒

*Verkstadsgymmet, Petalax*

*keskiviikko klo 11.00-12.00*

*16.1.-10.4.2019*

*Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €*

Katso kurssikuvaus nro 830158. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**

## 830546 HEAL YOUR BACK

*Högstadiet i Petalax*

*lauantai klo 10.00-12.00*

*19.1.-2.2.2019*

*Sointu Kuokkanen, 8 oppit. 20 €*

Kun selkä oireilee on se kehon tapa viestittää sinulle ettet pidä huolta kehostasi. Stressi, väärät työasennot, istumatyö, huono sänky ja tunneperäiset ongelmat ovat asioita jotka tuntuvat selässä mm.

kipuna ja jäykkyytenä. Kurssilla tarkastelemme selkäkkipua joogisesta perspektiivistä; kuinka voit hengityksen, fyysisten harjoitusten, rentoutuksen ja meditaation avulla vahvistaa, notkistaa ja lisätä selän liikkuvuutta. Et tarvitse erityistä notkeutta, tule juuri sellaisena kun olet. **Ilmoittaudu viimeistään 11.1.**

## 830540 HAPPY HIPS

*Högstadiet i Petalax*

*lauantai klo 12.30-14.30*

*19.1.-26.1.2019*

*Sointu Kuokkanen, 5 oppit. 14 €*

Tuntuuko lantion seutu jäykältä? Vaivako iskias? Piriformis syndrooma? PMS oireita? Istutko paljon? Lantion seudulle kerääntyy myös stressiä ja kiukkua. Joogan avulla vahvistamme hermostoa, pehmennetään, venytellään ja avataan lantiota. Tunti päätetään renotutukseen ja meditaatioon. Kurssi sopii erityisen hyvin naisille. **Ilmoittaudu viimeistään 11.1.**

## 830542 DETOX - LYHYTKURSSI

*Högstadiet i Petalax*

*lauantai klo 12.30-15.00*

*2.2.2019*

*Sointu Kuokkanen, 3 oppit. 8 €*

Detox tarkoittaa puhdistumista ja sen tarkoituksena on puhdistaa keho myrkyistä. Kun yhdessä erityisruokavalion kanssa teet joogaa tunnet kehosi kevyemmäksi, olet iloisempi ja mieli kirkaampi. Saat lisää energiaa, vatsa toimii paremmin ja nuket paremmin. Saat mukaasi reseptit ruuasta ja juomasta joka tukee puhdistumista. **Ilmoittaudu viimeistään 25.1.**

## 810226 OLUEN VALMISTUS

*Bjurbäck byagård*

*pe klo 18.30-20.45, la klo 9.00-15.00*

*1.2.-15.3.2019*

*Patrik Willför, 16 oppit. 42 €*

Oletko pohtinut oman oluen valmistamista? Mikä tuo oluen makua? Mitä pitää miettiä hyvän maun saamiseksi? Näihin kysymyksiin vastataan teoriassa ja käytännössä oluen val-

mistuskurssilla, jonka pitää oluenpanija Patrik Willför. Kurssilla valmistetaan vähintään kahta erilaista olutta, joita koemaistetaan viimeisellä kurssikerralla. Kurssilaiset saavat mukaansa loput kurssilla valmistetuista oluista. Valmistusaineet sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 25.1.**



## 110402 PERHONSIDONTA

*Molpe skola*

*keskiviikko klo 19.00-21.15*

*6.2.-20.3.2019*

*Jari Nikko, 18 oppit. 26 €*

Opi erilaisia tekniikoita uppo- ja pintaperhojen, streamereiden ja yksinkertaisempien lohiperhojen valmistamiseen. Ensimmäisellä kerralla kurssin vetäjä kertoo sidontapenkeistä ja muista tarvittavista työkaluista, joita osallistujat voivat ostaa, jos heillä ei ole niitä ennestään. Kaksikielinen kurssi, joka sopii sekä nuorille että vanhemmille osallistujille.

**Ilmoittaudu viimeistään 30.1.**

## 999906 KOIRAN TURKIN HOITO

*Yttermalax jaktstuga*

*tiistai klo 18.00-21.00*

*12.2.2019*

*Tina Korpela, 4 oppit. 15 €*

Kurssi antaa perustaidot koiran turkin hoitoon. Arkisen turkinhoidon lisäksi tutustumme erilaisiin trimmaustekniikoihin koiran turkin laadusta riippuen: saksi- ja koneleikkauksesta nyppimiseen. Aiempia

taitoja ei tarvita. Kurssilla opetellaan sekä teoriaa että käytäntöä. Ota mielellään mukaan omia välineitä (kone, sakset, harja, kampa), trimmauspöytä ja testikoira. Ilmoita kurssin opettajalle etukäteen, jos sinulla ei ole näitä välineitä. Rokotustodistus vaaditaan. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 5.2.**

## 999908 ARKITOTTELEVAISUUS

*Högstadiet i Petalax*

*tiistai klo 18.00-19.00*

*12.3.-2.4.2019*

*Tina Korpela, 5 oppit. 18 €*

Kurssi sopii kaikenikäisille koirille. Kurssi luo perustan koiran ja omistajan toimivalle yhteistyölle. Aiempia taitoja ei tarvita. Pantta ja hihna (ei valjaat) mukaan. Rokotustodistus vaaditaan. Kaksikielinen kurssi.

**Ilmoittaudu viimeistään 5.3.**

## 999910 KOIRANÄYTTELYKURSSI

*Högstadiet i Petalax*

*tiistai klo 19.15-20.15*

*12.3.-2.4.2019*

*Tina Korpela, 5 oppit. 18 €*

Kurssilla tutustumme koiranäyttelyn sääntöihin ja rutiineihin. Kurssi sisältää teoriaa ja käytännön harjoituksia. Aiempia taitoja ei tarvita. Kaksikielinen kurssi. Koirarodulle sopiva näyttelyhihna mukaan. Rokotustodistus vaaditaan. **Ilmoittaudu viimeistään 5.3.**

## 999912 PENTUKURSSI

*Högstadiet i Petalax*

*keskiviikko klo 18.15-19.00*

*3.4.-8.5.2019*

*Tina Korpela, 6 oppit. 20 €*

Kurssi on tarkoitettu noin 18 viikon – yhden vuoden ikäisille koiranpennuille. Rakenamme pohjaa tuleville koulutuksille ja pyrimme saamaan hyvän yhteistyön pennun ja sen omistajan välille. Aiempia taitoja ei vaadita. Kaulapanta ja talutushihna (ei valjaita) on otettava mukaan. Rokotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen kurssi.

**Ilmoittaudu viimeistään 27.3.**



## 9999|4 JÄLJESTYSKURSSI KOIRILLE

kokoontuminen Pixnen urheilualue, Malax  
lauantai klo 10.00-13.45  
27.4.2019

Tina Korpela, 5 oppit. 18 €

Opimme tekemään koirille verijälkeä, tutustumme riistan jäljestämiseen sekä harrastuksena että kilpailumuotona ja jäljestämme käytännössä oman koiran kanssa. Aiempiä taitoja ei vaadita. Jälkivaljaat ja -liina (noin 6 m) on otettava mukaan. Rokotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 17.4.**

## 830420 POTKUNYRKKEILY, 7-14-VUOTIAILLE

Petalax skola  
torstai klo 19.00-20.00  
17.1.-11.4.2019

Jarkko Jussila, 16 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 tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Mitsejä ja potkututynyjä voi vuokrata kurssin vetäjältä, 10 euroa/kurssi. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 10.1.**

## 110508 NYKYTANSSI, 8-11-VUOTIAAT

Petalax skola  
torstai klo 17.00-17.45  
17.1.-11.4.2019

Viivi Sjöblom, 12 oppit. 32 €

Tutustumme nykytanssiin leikin avulla: pyö-

rähtelemme, juoksemme, hypimme, keksimme erilaisia liikkeitä. Otamme vaikutteita myös muista tanssityyleistä, kuten baletista, hiphopista, jazzista ja akrobatiasta. Keskitymme musiikkiin ja erilaisiin rytmeihin. Nykytanssi sopii kaikille! Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 10.1.**

## 110512 NYKYTANSSI, 6-8-VUOTIAAT

Korsnäs skola  
lauantai klo 10.30-11.30  
19.1., 2.2. ja 16.2.

Viivi Sjöblom, 4 oppit. 14 €

Jatkamme nykytanssia kolmena lauantaina. Pyörähtelemme, juoksemme, hypimme ja keksimme erilaisia liikkeitä leikin avulla. Otamme vaikutteita myös muun muassa baletista, hiphopista, jazzista ja akrobatiasta. Keskitymme musiikkiin ja erilaisiin rytmeihin. Nykytanssi sopii kaikille! Kaksikielinen kurssi. **Uusien osallistujien ilmoittautumiset viimeistään 11.1.**

## 830404 JUMPPAKIVAA

Bergö skola  
maanantai klo 17.30-18.15  
14.1.-8.4.2019

Susanne Kuusikorpi, 12 oppit. 32 €

5-7-vuotiaille lapsille. Leikin ja temppuratojen avulla harjoitamme perusmotoriikkaa: juoksua, hyppimistä, ryömimistä, kiipeilyä ja tasapainoilua. Leikkiä, yhteistyötä, itsensä haastamista ja ennen kaikkea hauskaa! Huom! Uusi kellonaika. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien, (huom! lapsen nimi) on ilmoittauduttava viimeistään 7.1.**

## 830432 TELINEVOIMISTELU

Bergö skola  
maanantai klo 18.15-19.00  
14.1.-8.4.2019

Susanne Kuusikorpi, 12 oppit. 32 €

Kokeilemme telinevoimistelun perusteita: permanto, hyppy, puomi, rekki ja renkaat. 6–10-vuotiaille lapsille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoita lapsesi viimeistään 7.1.**

## GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen i bildkonst följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv och anpassats till lokala förhållanden.

### BILDKONST

Inga nybörjare tas emot på vårterminen.

Temadagar ingår i undervisningen.

**Gemensam vårutställning för alla grupper torsdag 11.4.2019. Övermalax skola.**

### I 10302 BILDKONSTSKOLAN, NYBÖRJARE

Övermalax skola

onsdag kl. 18.00-19.30

9.1-3.4.2019

temadag lö 9.2.2019 kl. 13.30-16.30

Arvid van der Rijt, 30 lekt. 68 €

### I 10304 BILDKONSTSKOLAN, FORTSÄTTNINGSGRUPP

Övermalax skola

torsdag kl. 17.25-18.55

10.1-4.4.2019

temadag lö 9.3.2019 kl. 9.30-12.30

Britt Al-Busultan, 30 lekt. 68 €

### I 10306 BILDKONSTSKOLAN, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSGRUPP

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.00-19.30

8.1-2.4.2019

temadag lö 9.2.2019 kl. 9.30-12.30

Arvid van der Rijt, 30 lekt. 68 €

### I 10308 BILDKONSTSKOLAN, FÖRDJUPAD GRUPP

Övermalax skola

torsdag kl. 18.55-21.10

10.1-4.4.2019

temadag lö 9.3.2019 kl. 12.30-16.30

Britt Al-Busultan, 43 lekt. 73 €



## BARN OCH UNGA

### I20112 LEKFULL FINSKA

Petalax skola

onsdag kl. 13.15-14.00

16.1-10.4.2019

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 9.1.**

### 830404 GYPASKOJ

Bergö skola

måndag kl. 17.30-18.15

14.1-8.4.2019

Susanne Kuusikorpi, 12 lekt. 32 €

För barn i åldern 5-7 år. Via lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna springa, hoppa, krypa, klättra och balansera. Vi leker, samarbetar, utmanar oss själva och har framförallt roligt! **Obs! Nytt klockslag!** Kursen är tvåspråkig. **Anmäl ditt barn senast 7.1.**

### 830406 GYPASKOJ FÖR FÖRÄLDRAR OCH BARN

Yttermalax skola

torsdag kl. 18.15-19.00

17.1-11.4.2019

Viivi Sjöblom, 12 lekt. 32 €

Kom med och ha roligt tillsammans! Lekar,



spel och redskapsbana. För barn i åldern 4-6 år tillsammans med en förälder. **Anmäl endast nya deltagare. Obs! Den vuxne, senast 10.1.**

### 830412 GYMPA FÖR BARN

Övermalax skola

tisdag kl. 18.00-18.45

15.1-9.4.2019

Wilma Wikström, 12 lekt. 32 €

För barn i åldern 7-9 år. Rolig träning till musik, lekar, bollspel och stationsträning.

**Anmäl endast nya deltagare. Obs! Barnets namn, senast 8.1.**

### 830430 GYMPASKOJ

Petalax skola

tisdag kl. 17.30-18.15

15.1-9.4.2019

Angelica Nyroos, 12 lekt. 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra.

**Anmäl endast nya deltagare. Obs! Barnets namn, senast 8.1.**

### 830408 GYMPASKOJ FÖR BARN

Molpe skola

måndag kl. 18.15-19.00

14.1-8.4.2019

Angelica Nyroos, 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. **Anmäl endast nya deltagare. Obs! Barnets namn, senast 7.1.**

### 830410 GYMPASKOJ

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.15-19.00

15.1-9.4.2019

Elvira Söderlund, 12 lekt. 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern

4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Anmäl endast nya deltagare. Obs! Barnets namn, senast 8.1.**



### 830420 KICKBOXNING FÖR BARN

Petalax skola

torsdag kl. 19.00-20.00

17.1-11.4.2019

Jarkko Jussila, 16 lekt. 36 €

Ett roligt och svettigt träningspass 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 10.1.**

### I 10208 TEATERSPEX FÖR BARN

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 17.30-19.00, lördag kl. 13.00-

17.00, söndag kl. 14.00-18.00

17.1-17.2.2019

Sören Storbäck, 21 lekt. 28 €

Under höstterminen improviserade deltagarna fram olika scener. Vi hittade på repliker och funderade på hur vårt spex ska utvecklas från idé till färdig föreställning på scen under vårvintern. Under sex övningar förbereder vi en teaterföreställning 17.2 kl 18.00 tillsammans

med kursledaren Sören. Det krävs ingen tidigare scenvana av deltagarna, som är i åldern 9-13 år. **Nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

## 110210 TEATERLEK

*Konstverkstaden Malakta, Malax*

*måndag kl. 18.00-19.30*

*14.1-8.4.2019*

*Jenny Holm, 24 lekt. 34 €*

Vi bekantar oss med drama och teater på ett lekfullt sätt. Genom teaterlekar provar vi på att vara olika karaktärer, hitta på historier och visa upp små scener för varandra. Inga tidigare teatererfarenheter krävs. Kursen riktar sig till barn i åldern 7-10 år. **Anmälan senast 7.1.**

## 110512 NUTIDSDANS, 6-8 ÅR

*Korsnäs skola*

*lördag kl. 10.30-11.30*

*19.1, 2.2 och 16.2.*

*Viivi Sjöblom, 4 lekt. 14 €*

Under tre lördagar fortsätter vi med nutidsdans. Vi snurrar, springer, hoppar, hittar på olika rörelser på ett lekfullt sätt. Vi tar också influenser från bl.a. balett, hiphop, jazz och akrobatik. Vi fokuserar på musik och olika rytmer. Nutidsdans passar alla! Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

## 110508 NUTIDSDANS, 8-11 ÅR

*Petalax skola*

*torsdag kl. 17.00-17.45*

*17.1-11.4.2019*

*Viivi Sjöblom, 12 lekt. 32 €*

Vi bekantar oss med nutidsdansen och tar influenser från bl.a. balett, hiphop, jazz och akrobatik. Vi fokuserar på musik och olika rytmer. Nutidsdans passar alla! Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 10.1.**

## 830426 CIRKUS OCH DANS

*Petalax skola*

*lördag kl. 10.00-12.00*

*2.2 och 16.2.2019*

*Elin Smedlund, 5 lekt. 18 €*

För barn, förskola - åk 2. Vill du prova på att jonglera, stå på huvudet eller kanske göra ett clownnummer? Då är detta något för dig! Vi prövar på cirkuskonster och akrobatik. Kanske också lite dans om intresse finns. Inga förhandskunskaper. Klä dig i mjuka kläder och ta gärna med ett mellanmål och en vattenflaska. **Anmälan senast 25.1.**

## 830428 CIRKUS OCH DANS

*Petalax skola*

*lördag kl. 12.30-14.30*

*2.2 och 16.2.2019*

*Elin Smedlund, 5 lekt. 18 €*

För dig i åk 3-5. Vill du prova på att jonglera, stå på huvudet eller kanske göra ett clownnummer? Då är detta något för dig! Vi prövar på cirkuskonster och akrobatik. Kanske också lite dans om intresse finns. Inga förhandskunskaper. Klä dig i mjuka kläder. Ta gärna med ett mellanmål och en vattenflaska. **Anmälan senast 25.1.**

## 830424 AKROBATIK

*Korsnäs skola*

*lördag kl. 10.30-12.30*

*9.3, 16.3 och 23.3.2019*

*Anna Weidinger, 8 lekt. 24 €*

För dig som är 7-9 år. En workshop för den som vill prova på akrobatik. Vi jobbar med rörelser såsom kullerbyttor, hjulningar och handstående och leker med grundläggande akrobatik på matta. Om gruppen vill och det finns tid provar vi också på parakrobatik. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Kom i bekväma kläder och ta med ett mellanmål. **Anmälan senast 21.2.**

## 830416 BOXERCISE FÖR BARN OCH VUXEN SOM PAR

*Molpe skola*

*lördag kl. 11.00-12.00*

*19.1-23.2.2019*

*Linda Rosbäck, 8 lekt. 24 €*

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. **Anmäl barnet senast 11.1.**

### 830418 BOXERCISE FÖR BARN OCH VUXEN SOM PAR

Övermalax skola

torsdag kl. 18.00-19.00

17.1-11.4.2019

Linda Rosbäck, 16 lekt. 45 €

Se kursbeskrivning 830416. **Anmäl barnet senast 10.1.**

### 830432 REDSKAPSGYMNASTIK

Bergö skola

måndag kl. 18.15-19.00

14.1-8.4.2019

Susanne Kuusikorpi, 12 lekt. 32 €

Vi prövar på redskapsgymnastikens grunder med matta, hopp, bom, räck och ringar. För barn, 6-10 år. Kursen är tvåspråkig.

**Anmäl ditt barn senast 7.1.**

### 810230 KLIMATSMART MAT PÅ DITT FAT

Övermalax skola

onsdag kl. 18.00-20.15

13.2 och 20.2.2019

Isabel Flemming, 6 lekt. 14 €

Mattlagning för barn i åldern 9-12 år. Du kan göra mera för miljön än vad du tror! Under två kvällar är vi kreativa och testar nya recept samtidigt som vi tänker på miljön. Vi övar på att ta tillvara mat som finns i vårt kyl- eller köksskåp för att minska matsvinnet. Två flugor i en smäll! Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 6.2.**



### 410204 ÄVENTYRSDAG FÖR BARN OCH FÖRÄLDRAR

Bergö vandringsled

söndag kl. 10.00-14.30

19.5.2019

Ulrika Fellman, 5 lekt. 28 €

En dag för barn och vuxna med äventyrslusta! Vi drar ut i skogen och bär med oss utrustning och mat för dagen. Vi är ute i fyra timmar och pausar med jämna mellanrum under vandringen, som blir ca 3 km lång. Vi gör upp eld, lagar mat ute och löser en och annan utmaning på vägen som både väcker upptäckarsinnet och ställer vår samarbetsförmåga på prov. Närmare information skickas ut till alla anmälda i god tid innan kursen. Max 7 barn + vuxen. Rekommenderad ålder 5-7 år. Utrustningslista: kläder efter väder, bekväma skor/stövlar, bekväm ryggsäck med lite extra utrymme för gemensam utrustning och mat, vattenflaska, liggunderlag. **Lunch, mellanmål och gemensam utrustning ingår i kursavgiften.** Avgiften gäller för en vuxen + ett barn. **Anmälan görs enbart i den vuxnes namn senast 9.5.** Samlingsplats meddelas senare.

Offentligt meddelande,  
delas ut till alla hushåll

