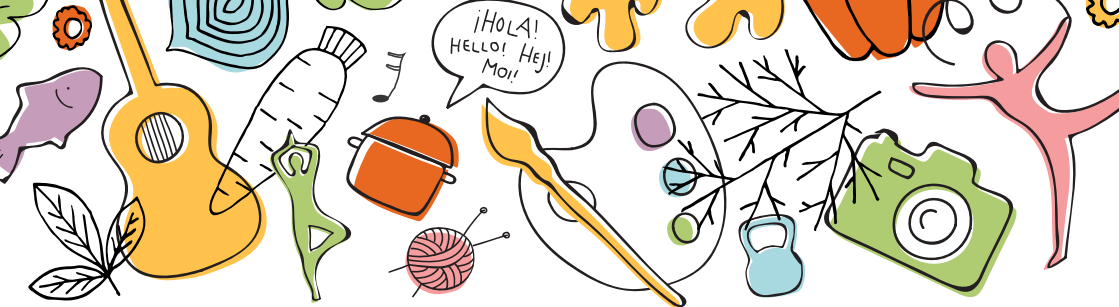




KURSPROGRAM

HÖSTEN 2025



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information	2
Föreläsningar	4
Samhälle och kultur	8
Musik	11
Hantverk	12
Konst, målning, foto och annat kreativt	15
Språk	18
Mat och dryck	20
Datateknik	22
Hälsa och första hjälpen	22
Blandat	23
Natur och djur	24
Barn och unga	27
Yoga och avslappning	32
Dans	36
Gymnastik och träning	37
Suomenkieliset - In English	42
Samarbete med Aktiva seniorer och Motionsrådgivning.....	46
Grundläggande konstundervisning	48

Ombrytning: Malax-Korsnäs MI

Illustrationer: Nathalie Aurén och Amanda Byskata

Pärmbild: Ann-Christin Hagstrand

Tryck: KTMP Oy 8/2025

Tack till er som bidragit med bilder till kursprogrammet!



KURSANMÄLAN BÖRJAR MÅNDAG 25.8.2025 KL. 08:00

Du kan anmäla dig:

- via internet på adressen mi.malax.fi
- per telefon 040 650 8100 och 040 650 8099

Höstlov vecka 42: 13.10 – 19.10.2025, ingen undervisning

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 25.8.2025 KLO 08:00

Voit ilmoittautua seuraavasti:

- sähköisesti osoitteessa mi.malax.fi
- puhelimitse 040 650 8100 ja 040 650 8099

Syysloma viikko 42: 13.10 – 19.10.2025, ei opetusta

Kansli / Kanslia

Malmgatan 5, 66100 MALAX
Malminkatu 5, 66100 MAALAHTI

E-post / S-posti: mi@malax.fi

Hemsida / Verkkosivu: mi.malax.fi

Kansliet är öppet må-fre

Kanslia on auki ma-pe **9.00-15.00**

Personal / Henkilökunta

Carina Nordman-Byskata, rektor/rehtori
tfn / puh. 040 650 8099

Ann-Christin Hagstrand, sekr/siht
tfn / puh. 040 650 8100

fornamn.etternamn@malax.fi
etunimi.sukunimi@malax.fi





ALLMÄN INFORMATION

Anmälan

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Anmäl dig i god tid, senast en vecka före kursstart.

Om en kurs eller föreläsning inte har tillräckligt med anmälningar inhiberas den. Om det blir ändringar i kurserna eller om de inhiberas meddelar MI de anmälda om detta. Om en lärare insjuknar försöker kansliet hitta en vikarie. Om detta inte lyckas meddelar vi om att lektionen är inhiberad. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

Kursavgift

Kursavgift betalas skilt för varje kurs. Den gäller per termin och **betalas inte tillbaka**. Du får en faktura per post efter att kursen har startat. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning, vilket behövs för faktureringen. I en del kurser tillkommer material- eller ingredienskostnader.

Annullering av kursplats

Förhandsanmälan är bindande! Om du 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 faktureras hela avgiften. Annulleringen kan göras till kansliet per tfn 040 650 8100 eller via ditt användarkonto på webbsidan. **Kursledaren tar inte emot annulleringar!**

Studiesedlar

Utbildningsstyrelsen har beviljat oss understöd, som möjliggör rabatterade kursavgifter. **Rabatten är 25 % på en valfri kurs för:**

- pensionärer
- invandrare
- arbetslösa arbetssökande (färskt intyg från TE-byrån inlämnas)
- personer med inlärningssvårigheter

OBS! Du måste meddela att du tillhör någon av målgrupperna för att beviljas studiesedel.

Det gör du på kursen eller genom att ringa eller mejla MI:s kansli inom en vecka från start. Om du inte meddelat oss att du vill erhålla studiesedelrabatt innan vi sänder faktura till dig beaktas inte rabatten.

Förmånssedlar

Du kan betala kursavgifter med TYKY- eller SMARTUM motions- och kultursedlar. Sedlarna är **personliga** och ska vara **undertecknade med ditt namn**. Ge dina sedlar till kursledaren senast en vecka efter kursstart. Vi accepterar också ePassi och SMARTUM saldo. Du bör betala senast en vecka efter kursstart. **Om kursen hunnit faktureras kan förmånerna inte längre beaktas.** En faktura kan **inte** betalas med sedlar eller andra förmåner. Har du frågor och funderingar kring ePassi och Smartumsaldo: ring till kansliet innan du betalar in!

Subventionerad motion

Du som får en del eller hela avgiften betald av arbetsgivaren: meddela om detta genom att fylla i på kursledarens lista eller genom att ringa eller maila MI:s kansli senast en vecka efter kursstarten. Om du redan fått en faktura kan förmånerna inte längre beaktas.

Utvärdering

Vi vill gärna höra dina synpunkter om våra kurser och föreläsningar. Om du har fått en utvärdering skickad till dig per e-post önskar vi att du besvarar den. På så sätt hjälper du oss att förbättra och utveckla vår verksamhet.

Kursintyg

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

Uppdragsutbildning

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

Observera att du inte kan svara på de grupp-sms du får av oss.



YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

Kaikille kurseille ja luennoille on ennakko-ilmoittautuminen. Ilmoittaudu hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua!

Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ilmoittautumisia, se perutaan. Jos kursseihin tulee muutoksia tai ne perutaan, kansalaisopisto ilmoittaa siitä ilmoittautuneille. Opettajan sairastuessa kanslia yrittää löytää sijaisen. Jos se ei onnistu, ilmoitamme tunnin peruuttamisesta. Opisto ei takaa, että peruuntunut tunti korvataan uudella tunnilla.

Kurssimaksu

Kurssimaksu maksetaan erikseen jokaisesta kurssista. Maksu on lukukausikohtainen, **eikä sitä palauteta**. Saat laskun postitse sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Ilmoittautuessasi sinun tulee ilmoittaa henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutuksessa. Joillain kursseilla, kerätään lisäksi materiaali- tai raaka-ainemaksu.

Kurssipaikan peruminen

Ennakkoilmoittautuminen on sitova! Jos et jostain syystä voikaan osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viim. 3 päivää ennen kurssin alkua. Jos jäät tulematta kurssille ilmoittamatta siitä opiston kansliaan, sinulta laskutetaan koko hinnan. Peruutuksen voi tehdä kansliaan: puh. 040 650 8100 tai kansalaisopiston verkkosivuston käyttäjätilin kautta. **Kurssin vetäjä ei ota vastaan peruutuksia!**

Opintosetelit

Opetushallitus on myöntänyt opistolle määrärahaa, joka mahdollistaa alennettuja kurssimaksuja. **25 %:n alennuksen annetaan vapaa-valintaisesta kurssista:**

- eläkeläisille
- maahanmuuttajille
- työttömille työnhakijoille
(TE-toimistosta tarvitaan tuore todistus)
- henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia

Huom.! Sinun täytyy ilmoittaa, kuulutko johonkin kohderyhmään, jotta voit saada opinto-

setelialennuksen. Tämän voit tehdä kurssilla tai soittamalla tai lähettämällä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan. Jos et ole ilmoittanut meille haluavasi opintosetelialennusta ja olemme ehtineet lähettää laskun, et voi saada alennusta.

Etusetelit

Kurssimaksuja voi maksaa TYKYN ja SMARTUMIN liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Setelit ovat **henkilökohtaisia**, ja **niissä on oltava käyttäjän allekirjoitus**. Anna setelisi kurssin ohjaajalle viimeistään viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Hyväksymme myös ePassin ja Smartum-liikuntasaldon, jos olet suorittanut maksun viikon kuluessa kurssin alkamisesta. **Jos kurssi on ehditty laskuttaa, etuja ei enää voida ottaa huomioon.** Laskua **ei** voi maksaa seteleillä tai muilla eduilla.

Tuettu liikunta

Jos työnantajasi maksaa osan kurssimaksusta tai koko kurssimaksun, ilmoita siitä kurssilla, soita tai lähetä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan, viimeistään viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Kun olet saanut laskun, etua ei enää voida ottaa huomioon.

Arviointi

Haluamme mielellämme kuulla mielipiteesi kurssiestämme ja luennoistamme. Jos saat sähköpostiisi kurssiarviointipyyynnön, toivomme, että vastaat siihen. Sillä tavoin autat meitä parantamaan ja kehittämään toimintaamme.

Kurssitodistus

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

Tilauuskoulutus

Kansalaisopisto järjestää kurseja ja täydennyskoulutusta kunnan, yritysten ja yhdistysten henkilöstöryhmille. Ota yhteyttä kansliaan, mikäli tilauuskoulutukseen on kiinnostusta ja tarvetta!

Huomioi että et voi vastata meiltä saamiisi ryhmätekstiviesteihin.



FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



320207 Fäit, ful och femti

Gymnasiet i Petalax

tisdag 30.9 kl. 18.30-20.00

Katarina Vestersund, 15 €

Katarina (född Forsberg) har ända sedan barndomen varit överviktig. Depressioner och beroendeproblematik gjorde att situationen förvärrades. Vändpunkten kom då vågen visade på 160 kg och hon fattade ett livsavgörande beslut som förändrade både hennes egen och andras syn på hennes kropp. **Anmäl dig senast 23.9.**



320209 Att bygga en karriär i främmande EU-kultur

Kommungården i Malax

tisdag 7.10 kl. 18.30-20.00

Ann-Sofie Rönnlund, 15 €

Hela Ann-Sofies karriär har kretsat kring EU, både i offentliga och privata sektorn. I EU-kommissionen, där hon jobbat i 20 år, har hon varit handläggare, enhetschef och medlem i en kommissionärs kabinett. Och samtidigt försökt vara en närvarande mamma. Hon berättar om hur viktigt nyfikenhet, människokontakt och självkännedom har varit för rollombytena. Och vilken betydelse misslyckanden har haft. **Anmäl dig senast 30.9!**



320195 Ingredienser i entreprenörskap och styrelsearbete

Dermoshop, Korsnäs
onsdag 8.10 kl. 18.30-20.00
Henry Backlund, 15 €

Företagande kopplas ofta till hårt arbete och risktagning. Men också till viss frihet och möjligheter. Blir man entreprenör av en speciell orsak? Vad gör en styrelse i ett företag? När behövs styrelsen? Kan man knyta ihop entreprenörskap och styrelsearbete? Henry belyser entreprenörskap ur olika synvinklar och ger insikter i olika typer av styrelser. Henry är entreprenör och grundare av bland annat Dermoshop, som är ett företag inom e-handel. Han är engagerad i ett flertal styrelser och Executive in Residence på Hanken. **Anmäl dig senast 1.10.**



320199 Nya bygglagen: Vad du behöver veta!

Kommungården i Malax
tisdag 21.10 kl. 18.30-20.00
Nicklas Ingves, 10 €

Välkommen till en informativ föreläsning om den nya bygglagen som trädde i kraft 1 januari 2025! Den förnyade lagstiftningen syftar till att främja hållbar utveckling och digitalisering, förbättra kvaliteten på byggandet och göra tillståndsprocesserna smidigare. Under föreläsningen kommer vi att gå igenom de viktigaste förändringarna, inklusive de nya reglerna för små byggnader och sammanslagningen av tillståndsformer. Föreläsningen hålls på svenska, men det går bra att ställa frågor på finska. Mejla frågor på förhand till mi@malax.fi. **Anmäl dig senast 10.10.**



320193 Olyckor och händelser till sjöss

Molpe skola

onsdag 5.11 kl. 18.30-20.00

Iris Sjöberg, 15 €

Iris skrev en bok, som utkom år 2024, där hon tecknat ner olyckor till havs och incidenter på fartyg med Bergöbor ombord från år 1926 fram till 1980-talet. Hon ger röst åt sjömän, fyrvaktare och räddare till sjöss - men belyser också livet för familj och anhöriga till dem som färdats på havet. Kom med och ta del av livsöden och en stund att begrunda havets krafter. **Anmäl dig senast 29.10.**



320197 Vardagsjuridik

Molpe skola

tisdag 11.11 kl. 18.30-20.00

Hanna Stenholm, 15 €

Vad händer ifall jag själv eller en anhörig blir sjuk, separerar eller avlider? Vem kan ta hand om mina ärenden ifall jag inte klarar det själv? Hur tryggas min familjs ekonomi ifall jag dör? Under kvällen tar vicehäradshövding Hanna Stenholm upp hur man kan förbereda sig för olika skeden i livet och underlätta både för sig själv och sina anhöriga. **Anmäl dig senast 5.11.**



129801 Tecken som stöd - fortsättning på vårens kortkurs

Korsnäs skola
torsdag kl. 15.15-16.45
11.9-4.12
Hannele Rabb, 45 €



Vi lär oss tecken som behövs i vardagen, lite av varje från olika ämnesområden (bl.a personer, verb, adjektiv, mängd, tidsuttryck, frågeord, föremål, platser). Vi övar att teckna med hjälp av bildkort, bildberättelser, sagor, sånger och ram-sor. För dig som jobbar inom småbarns-pedagogik och skola, eller har en kompis eller ett barnbarn som använder tecken som stöd i kommunikationen. Nybörja-re är också välkomna, eftersom vi börjar med att repetera tecknen som ingick i vårens kortkurs. Ett teckenkompendi-um ingår. **Anmäl dig senast 4.9.**

320191 Mera brännvin!

Korsnäs bibliotek
onsdag 26.11 kl. 18.30-20.00
Karl-Gustav Olin, 15 €

Författaren K-G Olin berättar om spritsmugglingen utgående från sina böcker "Brännvinskriget" och "Mera brännvin". Det handlar om smuggling både under förbudstiden 1919-1932 och under 1930- och 1940-talet. Utöver den allmänna översikten får vi också höra en del lokala historier. Det handlar bland annat om kanisterkungarnas sista dagar och om hur brännvinsfloden ändrade riktning efter kriget. **Anmäl dig senast 19.11.**





SAMHÄLLE OCH KULTUR

AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320204 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax
tisdagar kl. 13.00-15.00: 5 €/gång

23.9 Katarina Vestersund (f. Forsberg)
kåserar om livet i dur och moll

21.10 Janne Sjöström berättar om sin
synskada och att ha ledarhund

18.11 Maria Risberg sjunger och spelar

320206 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax
tisdagar kl. 13.00-15.00: 5 €/gång

30.9 Rune Lygdbäck berättar om
viner, tillverkning och lagring

28.10 Vasa Elektriska informerar om
solpaneler och elpris

25.11 Maria Risberg sjunger och
spelar

320208 Aktuellt för pensionärer

Korsnäs bibliotek
torsdagar kl. 13.30-15.30: 5 €/gång

25.9 Diabetesskötare Catrin Smeds
berättar om symptom, vård och
att leva med diabetes

23.10 Synrådgivare Malena Stenkull
talar om ögats hälsa och de
vanligaste sjukdomarna

20.11 Benita Kavander berättar om
äldreomsorg förr och nu. Var det
bättre förr?

LOKALHISTORIA OCH KULTUR

Kom med i någon av våra tre grupper, som är intresserade av närkultur: människor, fotografier och händelser från förr.

130101 Aktiv närkultur

Petalax, Jossinas stugon
9.9-2.12 (varannan tisdag)
kl. 18.30-20.00

Margareta Björkholm, 28 €

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Anmäl dig senast 2.9.**

130103 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola
11.9-4.12 (varannan torsdag)
kl. 18.30-20.00

Daniel Forsman, 28 €

Vi samlar in och digitaliserar gamla foto-skatter och gör dem mer tillgängliga för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 4.9.**

130107 Liv och leverne förr i tiden

Norrback bystuga
tisdag 16.9, 7.10, 4.11 och 2.12
kl. 18.30-20.00

Ann-Sofi Røj-Lindberg, 20 €

Vi fortsätter att samla gamla berättelser från norra Pörtom. **Anmäl dig senast 9.9.**



TRIVSELTRÄFFAR

är precis vad rubriken säger: vi träffas och trivs, kvinnor och karlar i alla åldrar. Ibland sjunger vi en sång och sedan talar vi om smått och stort i vardagen.

830201 Trivselträffen

Norrback bystuga

18.9-27.11 (varannan torsdag)

kl. 13.30-15.00

Maria Risberg, 20 €

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. **Anmäl dig senast 11.9.**

830203 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö

17.9-26.11 (varannan onsdag)

kl. 14:15-15:45 (inte 13.30-15.00)

Maria Risberg, 20 €

Se kurs 830201 ovanför.

Anmäl dig senast 10.9.

830205 Trivselträffen

Församlingshemmet i Korsnäs

10.9-19.11 (varannan onsdag)

kl. 13.30-15.00 (inte 13.00-14.30)

Maria Risberg, 20 €

Se kurs 830201 ovanför.

Anmäl dig senast 3.9.

KOM IN PÅ KAFFE!

är också precis vad rubriken säger: vi far till Emiliacentret eller Buketten för att trivas med de som bor där över en kopp kaffe, te eller ett glas saft med dopp!

Tanken är att träffas och ha trevligt en stund, med samtal, bakning, pyssel, frågesport, spel, minnen eller musik. Delta-garna bestämmer vad de vill göra följande träff. Kanske ska vi bjuda in en gäst nästa vecka?

Ta grannen med och kom till ett boende - en gång eller varje vecka! Dessa träffar är gratis för alla att delta i, tack vare sponsorer av Röda korsets lokalavdelningar i Petalax och Korsnäs. Tack till våra samarbetspartners!

Ingen anmälan behövs. Vi sätter på mer kaffe de eftermiddagar vi är fler!

830217 Kom in på kaffe till Emiliacentret!

Emiliacentret i Petalax

måndagar kl 13.30-15.00 (8.9-1.12)

Catrin Smeds

830215 Kom in på kaffe till Buketten!

Buketten i Korsnäs

tisdagar kl 13.30-15.00 (9.9-2.12)

Inger Röösgren





EN KVÄLL MED HISTORISKA ROMANER

Myskvällarna med boktips fortsätter och höstens tema är historiska romaner. Vi tar även upp lokalhistoria och presenterar en blandning av faktaböcker och skönlitteratur. **Det kostar inget att delta, men du måste anmäla dig till MI. Välkomna med!**

130201 En kväll med historiska romaner

Petalax bibliotek
måndag 24.11 kl. 18.00-20.00.
Anmäl dig senast 19.11.

130203 En kväll med historiska romaner

Malax bibliotek
tisdag 25.11 kl. 18.00-20.00.
Anmäl dig senast 20.11.

130205 En kväll med historiska romaner

Bergö bibliotek
måndag 1.12 kl. 18.00-20.00.
Anmäl dig senast 26.11.



FÖRFATTARBESÖK

130209 Författarbesök av Kaisu Tuokko Korsnäs bibliotek

måndag 8.9 kl. 18.00-19.00

Kaisu skriver deckare som utspelar sig i Kristinestad. Tuokko är tvåspråkig och hennes böcker kommer först ut på finska. Det finns hittills tre delar. Våren 2025 kom första delen "Hämnden i Kristinestad" ut på svenska. **Ingen avgift. Ingen anmälan.**

130211 Författarbesök av Kaisu Tuokko Malax bibliotek

tisdag 9.9 kl. 18.00-19.00

Se beskrivning ovan. **Anmäl dig senast 5.9.**

130207 Författarbesök av Ulrika Hansson Petalax bibliotek

tisdag 23.9 kl. 18.30-19.30

Ulrika Hansson är hemma från Terjärv och skriver romaner med fokus på mänskliga relationer och livet på den österbottniska landsbygden. Hennes senaste bok för vuxna, "Det är synd om Edna Svartsjö", är en historisk roman som följer en fattig ung kvinnas liv under förryskningen. **Ingen avgift. Anmäl dig senast 18.9.**

130213 Författarbesök av Christian Rönnbäck

Malax bibliotek
tisdag 7.10 kl. 17.30-18.30

Christian är en författare med bakgrund som polis och han skriver bl.a. spänningsromer på finska. Två böcker i hans serie om kommissarie Antti Hautalehto har blivit tv-serie, "Kylmä syli" och "Rakennus 31". Christian är på plats i biblioteket från kl. 17.00 och inleder med Meet & Greet, då du kan diskutera med författaren och köpa signerade böcker. Själva författarsamtalet börjar kl. 17.30. **Ingen avgift. Anmäl dig senast 1.10.**



MUSIK

MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, unga och vuxna. Du musicerar med kursledare Johnny Risberg och får grundfärdigheter i sång och olika instrument. **Anmäl dig till alla senast 5.9!**

110101 Musikverkstad

Yttermalax skola

måndag kl. 14.00-17.15: 12 ggr, 36-70 €
ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

110103 Musikverkstad

Övermalax skola

måndag 18.00-20.30: 12 ggr, 36-70 €
ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

110105 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.30-20.30: 12 ggr, 36-70 €
ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

110107 Musikverkstad

Bergö skola

tisdag kl. 16.30-20.00: 12 ggr, 36-70 €
ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

110109 Musikverkstad

Korsnäs skola

onsdag kl. 14.30-17.45: 12 ggr, 36-70 €
ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

110111 Musikverkstad

Molpe skola

tisdag kl. 14.00-15.30, 12 ggr: 36-70 €
ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

110131 Malax hornseptett

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.30-21.00

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2025

Petter Eklund, 38 €

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Anmäl dig senast 3.9.**

110129 Sing for Joy

Församlingshemmet, Övermalax

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Johnny Sandsten, 40 €

Välkomna med i kören för damer. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledare Johnny, 050 562 3290 om du har frågor. **Anmäl dig senast 5.9.**

110125 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax

varannan torsdag kl. 14.00-15.30

11.9-4.12

Johnny Risberg och Maria Risberg

26 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Anmäl dig senast 5.9.**





HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.

VÄVNING OCH HANDARBETE

Här kan du väva, sy, sticka, virka eller pyssla med det du själv vill. Genom att experimentera med olika tekniker och material får du förverkliga idéer. Kanske tillverka en Korsnäs-, Petalax eller Pörtomtröja? Vi får inspiration och inspirerar varandra. Kursen passar alla, också nybörjare.

114001 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård
tisdag kl. 18.30-20.45
ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026
Annika Westerberg, 45 €.
Anmäl senast 2.9.

114003 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga
onsdag kl. 18.30-20.45
ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026
Annika Westerberg, 45 €
Anmäl dig senast 3.9.

114005 Vävning och handarbete

Petalax UF-lokal
torsdag kl. 18.30-20.45
ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026
Annika Westerberg, 62 €
Anmäl dig senast 4.9.

MÅNGSIDIGT HANDARBETE

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

114105 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax
måndag kl. 12.45-15.00
ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-20.4.2026
Carola Renlund, 45 €
Anmäl dig senast 1.9.

114103 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö
torsdag kl. 13.30-15.45
ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026
Annika Westerberg, 45 €
Anmäl dig senast 4.9.

114106 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs
torsdag kl. 9.30-11.45
ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026
Annika Westerberg, 45 €
Anmäl dig senast 4.9.





ANDRA HANTVERKSKURSER

114107 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe
varannan torsdag kl. 18.30-20.45
ht 11.9-4.12.2025, vt 8.1-2.4.2026
Anna Nystrand, 35 €

Kom med och handarbete tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. **Anmäl dig senast 5.9.**

114111 Garnkalas - en helkväll med handarbete

Marthagården, Molpe
fredag 12.9.2025 kl. 18.00-21.00
Anna Nystrand, 15 €

Vi träffas en kväll för att umgås och inspirera varandra. Vi tittar på mönster, garner och tekniker. Du kanske stickar, virkar eller broderar? Ta med ditt/dina pågående projekt samt något gott att äta, så ordnar vi knytka. **Anmäl dig senast 5.9.**

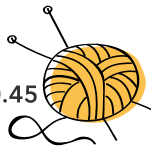
114119 Garnkalas - julverkstad

Marthagården, Molpe
fredag 14.11.2025 kl. 18.00-21.00
Anna Nystrand, 15 €

Vi inspireras inför julen. Kanske vill du planera några julkappar eller få idéer till trevliga juldekorationer? Ta med garner och material för något pågående projekt som du kan jobba med under kvällen samt något gott att äta så ordnar vi knytka. **Anmäl dig senast 7.11.**

114113 Stick ilaag

Marthagården, Molpe
varannan måndag 18.30-20.45
8.9-1.12.2025
Anna Nystrand, 35 €



Vi träffas och stickar (eller annat handarbete) och umgås tillsammans. Kanske har du kört fast med något projekt eller har svårt att hitta ett mönster för din idé? Ta med egna projekt som du vill jobba med eller material du vill använda. **Anmäl dig senast 1.9.**

114115 Lär dig sticka sockor

Marthagården, Molpe
varannan måndag 18.30-20.00
15.9-24.11.2025
Anna Nystrand, 25 €

Vill du lära dig att sticka sockor, men vet inte hur du ska börja? Kanske du drar dig för att sticka hälen för att det känns så krångligt? Under fem kvällar tar vi ett moment åt gången: se info på mi.malax.fi. **Anmäl dig senast 8.9.**

114109 Lär dig spinna tråd

Konstverkstaden Malakta
tisdag 23.9 och 30.9 kl. 18.00-20.15
Moa Cederberg, 25 €

Testa att spinna garn och lär dig hur man gör tråd. Under workshopen går vi igenom momenten från ull till tråd. Vi spinner på slända och spinnrock. Huvudsakligen använder vi ull som material. Alla deltagare ett handspunnet nystan. Workshopen kräver inga förkunskaper. Materialkostnader om ca 10 € tillkommer och betalas till kursledaren. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 16.9.**



114117 Laga nytt av kaffepaket

Yttermalax skola

tisdag 16.9-7.10.2025 kl. 18.00-19.30

Camilla Lindberg, 25 €

Är du kreativ och har tomma kaffepaket hemma? Vi flätar pynt med ljusbelysning till jul, skapar en lampskärm med vackert ljusmönster, lagar en mjölkkyllare eller en elegant hållare för servetter. Du kan också fläta en klassisk väska, grytunderlägg eller en vedbärare. **Anmäl dig senast 9.9.**

114121 Förnya dina festkläder

Yttermalax skola

lördag 25.10.2025 kl. 10.00-18.00

Yvonne Björkman-Lolax, 35 €

Vill du förvandla mormors brudklänning till ett intet festplagg? Eller sy om den fina, men inte riktigt passande outfiten du fyndade via postorder? Eller ändra några favoritplagg så att de känns fräscha och bekväma? Inför de äldstes dans och vårens fester kan vi hålla kostnader nere och bevara gamla modeskatter! Kursen passar även för ovana deltagare. Ta med tillbehör som t.ex. spetsar, pärlor, foder eller knappar samt en symaskin, om du har. Först planerar och visionerar vi tillsammans, sedan ändrar vi under handledning av erfarna textilläraren Yvonne. **Anmäl dig senast 15.9.**

110409 Gör din egen trumma

Yttermalax skola

lördag 25.10.2025 kl. 10.00-18.00

Theres Möllerström, 28 €

Tillverka en trumma i naturmaterial. Den kan användas till dans, sång, lek, meditation eller annat. Kursledaren har med redskap och material: kostnad om cirka 100 € betalas till henne. Ta med matsäck. **Anmäl dig senast 20.10.**

TRÄ- OCH METALL

114209 Knivslöjd

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-20.45

9.9-2.12.2025

Esfil Grahn, 45 €

Lär dig det gedigna hantverket att tillverka en kniv: skaft, skydd och egg. Du får grunder i knivmakeri och inspiration att fortsätta på egen hand efter kursen. Ta med eget material om du har, eller köp av kursledaren. **Anmälan senast 2.9.**



114211 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-21.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Gabriella Jokela, 60 €

Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. Kursen passar för nybörjare och mer erfarna deltagare. **Anmälan senast 1.9.**

114201 Träslöjd

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 9.30-14.00

ht 11.10-13.12.2025, vt 17.1-14.3.2026

Dage Stenbäck, 60 €

För dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Anmäl dig senast 3.10.**



114203 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken

måndag kl. 18.30-21.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Matts Vikman, 60 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick.

Anmäl dig senast 1.9.

114205 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

ht 9.9-2.12.2024, vt 13.1-14.4.2026

Matts Vikman, 60 €

Se kurs 114203. Anmäl dig senast 2.9.

114207 Skruvarkurs för unga

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.30-21.30

10.9-3.12.2025

Matts Vikman, 60 €

Vi servar och underhåller motorcyklar och mopeder och får dem i fint skick. En bil/kväll kan även tas in i det varma garaget. Kursen riktar sig till deltagare under 30 år, men om ledig plats finns kan äldre också delta. Anmäl dig senast 3.9.



KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

118011 Måla abstrakt med hällmålning

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

17.9-8.10.2025

Sofia Storfors, 30 €

Drömmer du om att kunna måla? Då ska du prova tekniken med akrylfärg, som inte kräver exakta penseldrag: hällmålning. Under tre kvällar visar Sofia hur du steg för steg kan skapa dina unika alster, mer eller mindre färgstarka och med mönster enligt din egen smak. Material kan köpas av läraren. Konstverken hämtas sista kvällen. Anmäl dig senast 10.9.

1198007 Måla abstrakt med hällmålning

Petalax skola

tisdag kl. 18.30-20.45

28.10-18.11.2025

Sofia Storfors, 30 €

Se kurs 118011. Anmäl dig senast 21.10.





118015 Med penna, krita eller pensel!

Övermalax skola

måndag 18.00-20.15

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Hans Westergård, 45 €

Du väljer själv den teknik som passar dig bäst. Ta med material och motiv som tilltalar dig. Tillsammans skapar vi personliga konstverk. Du kan vara nybörjare eller ha erfarenhet från tidigare. **Anmäl dig senast 5.9.**



118003 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag kl. 18.00-21.00

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026

Marja Piispanen, 60 €

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.9.**

119801 Keramik för nybörjare och mer erfarna

Strimman, Långåminne

tisdag kl. 18.00-20.15

9.9-30.9.2025

Kajsa Lassander, 25 €

Kreativ workshop där du kan prova på keramik! Två kvällar skapar vi i lera och tredje kvällen målar vi alstren med glasyrer. Inga förkunskaper behövs, men mer erfarna deltagare är också välkomna. Kostnader för material och bränning i specialugn, ca 20-25 €, tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 5.9.**

119803 Keramik - workshop med jultema

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 12.00-15.00

8-22.11.2025

Kajsa Lassander, 25 €

Kreativ workshop när du kan prova på keramik. Första lördagen skapar vi i lera och andra lördagen målar vi alstren med glasyrer. Inga förkunskaper behövs. Materialkostnad ca 20-25 € tillkommer. **Anmäl dig senast 3.11.**





119815 Tiffany

Övermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

Eskil Grahn, 45 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lamp-skärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Anmäl dig senast 3.9.**

119811 Tiffany

Högstadiet i Petalax

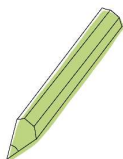
torsdag kl. 18.30-20.45

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026

Eskil Grahn, 45 €

Samma beskrivning som kurs nr 119815.

Anmäl dig senast 4.9.



119813 Nyfiken på konst - för vuxna

torsdag kl. 18.00-21.00

9-23.10.2025

Jon Gredmark, A-M Granstubb, Moa Cederberg, 34 €

Kom med på tre kreativa temakvällar med tre olika konstnärer. Nu får du chansen att skapa fritt utan prestation och med fokus på din egen kreativitet! Ta med ett eget halvfärdigt alster eller börja på med något nytt. Material att skapa med finns på plats. Varje träff har ett eget tema, som leds av en konstnär inom fältena bildkonst, textilkonst och konst av naturmaterial. Kaffeservering ingår. Även ungdomar är välkomna med. **Anmäl dig senast 2.10.**

119809 Kreativa onsdagar för personer med funktionsvariation

Lyrån, Malax

onsdag kl. 17.00-18.30

10.9, 8.10, 5.11 och 10.12.2025

Ann-Maj Granstubb, 25 €

En kurs för dig som tycker om att skapa. Tillsammans kommer vi överens om vad vi vill göra under våra träffar. Önskvärt att en assistent följer med om det behövs. Materialavgift tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 3.9.**

110411 Nåltovning inför julen

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.00-20.30

29.10, 12.11 och 19.11.2025

Camilla Lindberg, 25 €

Med ull och tovningsnål tovar vi tomtar, änglar, julkransar eller prydnader till granen. Eller något helt annat - du bestämmer! Ull och nålar kan köpas av kursledaren på förhand: meddela i så fall när du anmäler dig! Ta med sax, tråd, sytråd, band, knappar eller pärlor för dekoration. **Anmäl dig senast 20.10.**

110403 Tillverka eget papper

Konstverkastaden Malakta

tisdag kl. 18.00-20.15

18.11-25.11.2025

Ann-Maj Granstubb, 12€

Av återvunnet material lär du dig att tillverka vackert, unikt papper som du kan använda till olika ändamål såsom julkort eller presenter. Under två tillfällen går vi igenom hela processen från att göra pappersmassa till en färdig produkt. Kursledaren talar svenska, men man kan ställa frågor också på finska. **Anmäl dig senast 11.11.**



SPRÅK

SVENSKA

120201 Svenska med Carola (för nybörjare/basic)

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.30-19.00

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026

Carola Lidman, 42 €

Vi lär oss att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och uttrycka oss. Kursbok: Mål 1. **Anmäl dig senast 4.9.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves. Course Book: Mål 1. Last day for sign up: 4.9.

120203 Svenska med Carola (fortsättning/intermediate)

Korsnäs skola

torsdag kl. 19.00-20.30

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026

Carola Lidman, 42 €

Vi fortsätter att förstå vardagsspråk, öka ut ordförrådet och uttrycka oss. Kursbok: Mål 1. **Anmäl dig senast 4.9.**

We extend our Swedish vocabulary by expressing ourselves in Swedish. Course Book: Mål 1. Last day for sign up: 4.9

120205 Svenska i vardagen/ Everyday Swedish

Kommungården i Malax

torsdag kl. 15.00-16.30

11.9-4.12.2025

Carola Lidman, 42 €

Kan du lite svenska och vill lära dig mera? Då är den här kursen för dig! Vi talar

svenska och lär oss ord som behövs i vardagen - i arbetet, som förälder eller för att prata med personer om pratar svenska. **Anmäl dig senast 4.9.**

Do you know a little Swedish, and would like to learn more? This is the course for you! We talk and learn new words for everyday life - at work, as a parent or with people who speak Swedish. You will also practice some reading and writing in Swedish. Last day for sign up: 4.9.

Osaatko hieman ruotsia ja haluat oppia lisää? Sitten tämä kurssi on sinua varten! Puhumme ruotsia ja opimme uusia sanoja, joita tarvitset jokapäiväisessä elämässä - töissä, vanhempana tai ruotsia puhuvien ihmisten kanssa. Harjoittelemme myös ruotsin lukemista ja kirjoittamista. **Ilmoittaudu 4.9. mennessä.**

120207 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola

måndag kl. 17.30-19.00

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Camilla Riihiluoma, 42 €

Vi lär oss grunderna i svenska: att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: "Vi ses!" (2018) av Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 1.9.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. Course Book: "Vi ses!" (2018) by Keränen, Lindroos & Peltola. Last day for sign up: 1.9.



120209 Svenska, fortsättning

Yttermalax skola

måndag kl. 19.00-20.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Camilla Riihiluoma, 42 €

Vi övar på grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och att uttrycka oss på svenska. Kursbok: Vi ses! (2018) av Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 1.9.**

We practice Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. Course Book: Vi ses! (2018) by Keränen, Lindroos & Peltola. Last day for sign up: 1.9.

SPANSKA

120701 Español 2

Yttermalax skola

tisdag kl. 15.15-16.45

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Rocio Velasquez-Riveros, 42 €

Har du grundläggande kunskaper i spanska och vill fortsätta utvecklas i en trevlig grupp? Då är detta kursen för dig! Vi är på fortsättningsnivå och arbetar med pretérito indefinido (hablé, entendí, comí) – en av de spanska dåtidsformerna. Fokus ligger på att bygga vidare på ordförråd, förståelse och muntlig kommunikation, samtidigt som vi arbetar med grammatiken i lagom takt. Samtidigt lär vi oss mer om den spanstalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 3. **Anmäl dig senast 2.9.**

FINSKA

120107 Yksi-kaksi-kolme

Korsnäs skola

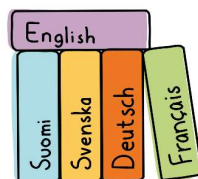
onsdag kl. 17.30-19.00

10.9-3.12.2025

Hannele Sillanpää, 42 €

Kom med och lär dig enkla ord och uttryck på finska. Vårt fokus är på att förstå vad någon säger på finska och att säga korta, enkla meningar och fraser på finska. Vi övar också att läsa och skriva på finska. **Anmäl dig senast 3.9.**

Join us to learn simple words and expressions in Finnish. Our focus is on understanding spoken Finnish and on saying short, simple sentences in Finnish. We also practice on reading and writing in Finnish. Last day for sign up: 3.9.



ENGELSKA

120301 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga

måndag kl. 19.00-20.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Christina Nygård, 42 €

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare och vill utöka ditt ordförråd samt slipa ditt uttal. Fortsättningskurs, nivå 3. **Anmäl dig senast 1.9.**



MAT OCH DRYCK

810201 Ungerska viner

Norrback bystuga

fredag 14.11.2025 kl. 18.30-20.45

Glenn Sundstedt, 20 €

Vi bekantar oss med olika viner från Ungern: mousserande, vita och röda viner. Självklart avslutar vi kvällen med Ungerns världsberömda dessertvin. Kvällen ger också tips och idéer inför julens vin och mat. **Anmäl dig senast 10.11.**

810203 Portvin

Båthuset, Harrström

fredag 12.9.2025 18.30-20.45

Glenn Sundstedt, 20 €

Vi bekantar oss med det uppskattade portvinet. Vilka typer finns det? Hur tillverkas portvin? Vad är en portvinstång? Vad är dekantering? Vad passar med portvin? Bilder och en kortfilm om portvinet visas på ett roligt sätt! Vi börjar kvällen med att alla får blanda sin egen Portonic drink. Vi provar och jämför minst fem sorter: vit port, roséport LBV, tawny och ett äkta vintage portvin. **Anmäl dig senast 8.9.**



810205 Fyra olika rödvinSDruvor

Allaktivitetshuset, Vägvik

fredag 24.10.2025 kl. 18.30-20.45

Glenn Sundstedt, 20 €

Lärdig mera om fyra vanliga rödvinSDruvor. Vi provar och jämför skillnader på druvorna Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir och Syrah/Shiraz + ett dessertvin på slutet. **Anmälan dig senast 17.10.**



810207 Från äpplen i Österbotten till isvin i världsklass - Cider Tasting

Kommungården i Malax

torsdag 9.10.2025 kl. 18.30-20.00

Anders Wingren, 30 €

Upptäck något helt nytt - isvin och cider från Österbotten! Under kvällen berättar vi och visar bilder på hur vi tillverkar våra drycker. Du får en insikt i hur man i Österbotten kan tillverka prisbelönt iscider - Guld 2025 vid Swiss Cider Awards! Under kvällen får du provsmaka våra två isvin som vann guld samt äkta hantverkscider. Iscider är ett isvin gjort på inhemska äpplen och Österbottnisk kyla. **Anmäl dig senast 2.10.**



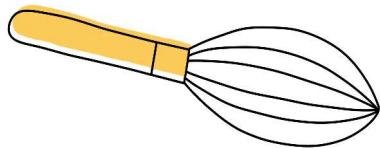
810211 Ukrainska bakverk

Bygdegården

lördag 18.10.2025 kl. 13.00-16.00

Tetiana Haievska

Vi går igenom några klassiska bakverk från Ukraina, både salta och söta, och vad som är kännetecknande för dem. Sedan bakar vi och avsmakar våra bakverk medan vi har trevligt tillsammans. Kursen är avsedd för alla personer, både yngre och äldre, oberoende var vi tidigare har bott eller vilket land vi råkar bo i idag. Vi lär oss om varandras kulturer och bakningstraditioner. Kursen är avgiftsfri. **Anmäl dig senast 10.10.**



810213 Ukrainska bakverk

Molpe skola

lördag 29.11.2025 kl. 13.00-16.00

Tetiana Haievska

Se kurs 810211. Kursen är avgiftsfri. **Anmäl dig senast 21.11.**

Kurserna ovan ordnas inom ett integrationsprojekt som förverkligas med hjälp av EU-finansiering. Understödet är ämnat för att främja integrationen av personer som har beviljats tillfälligt skydd samt andra flyktingar.



810215 Varma och kalla såser

Övermalax skola

torsdag 18.9.-2.10.2025 kl. 18.00-20.15

Jonas "Josip" Rönqvist, 25 €

Med en god sås kan en maträtt nå kulinariska höjder. Josip är utbildad restaurangkok och tillreder gärna såser med inspiration från olika länder. Han utvecklar sina recept på såväl varma som kalla såser genom att prova ut smaker och kryddningar till olika rätter. Ta med penna och papper för att göra egna anteckningar. **Anmäl dig senast 11.9!**

810209 Matglada herrar

Molpe skola

torsdag kl. 18.30-21.20

ht 30.10-20.11.2025, vt 22.1-12.2.2026

Johanna Berlin, Isabelle Antfolk, 35 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och provar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 23.10.**



DATATEKNIK

340107 Digistöd för seniorer

Kommungården i Malax
onsdag kl. 13.00-14.30
22.10-19.11
Jonas Edman, 25 €

Vill du i lugn och ro gå igenom möjligheter och utmaningar med din dator eller platta? Då är detta kursen för dig. Ta med din egen dator, strömkabel och de användarnamn och lösenord som behövs för de tjänster du vill träna på. Kursen anpassas efter deltagarnas behov. **Anmäl dig senast 15.10.**

340109 Digistöd för seniorer

Korsnäs bibliotek
torsdag kl. 13.00-14.30
30.10-4.12
Jonas Edman, 25 €

Se kursbeskrivning nr 340177.
Anmäl dig senast 23.10.



FÖRSTA HJÄLPEN

830207 FRK Första Hjälp-kurs FHJ 1® (16 h)

Korsnäs kommungård
tisdag 9.9 och 16.9 kl. 9.00-16.00
Carina Nordman-Byskata, 120 €

Första hjälpen I enligt FRK:s certifiering. För livräddande första hjälpen deltar du bara 9.9 (60 €). **Anmäl dig senast 2.9.**

830209 FRK Första Hjälp-kurs FHJ 1® (16 h), online/hybrid

24.9, 25.9, 1.10 och 2.10 kl. 13.00-16.00
Carina Nordman-Byskata, 120 €

Se 830207. För livräddande första hjälpen deltar du 24-25.9. (60 €). Obs: **25.9** övar vi i Malax kommungård, i övrigt online via Microsoft Teams. **Anmäl dig senast 17.9.**

830211 FRK Första Hjälp-kurs FHJ 1® (16 h) närträff + online

20.11 Malax kommungård kl. 9.00-16.00
27.11 online kl 09.00-16.00
Carina Nordman-Byskata, 120 €

Se 830207. För livräddande första hjälpen deltar du bara 20.11 (60 €). **Anmäl dig senast 13.11.**



Önskar ni en skräddarsydd kurs?

Kontakta Carina: 040-650 8099 eller
carina.nordman-byskata@malax.fi



BLANDAT

830213 Klimakteriet - övergång, inte undergång

Gymnasiet i Petalax

torsdag 23.10-13.11 kl. 18.30-20.45

Carina Nordman-Byskata, 35 €

Lika naturligt som att flickor påverkas i puberteten kommer kvinnor att påverkas i klimakteriet. Alla får inte en jobbig tid, men många upplever förändringarna starkt. Kom med under fyra kvällar och diskutera kring följande teman: 1. När och hur börjar det? 2. Vad finns det för hjälp? 3. Relationerna skakar 4. Stark övergång. Du får hemuppgift att fundera på mellan träffarna. Carina är barnmorska, sexrådgivare och doktorand i hälsovetenskaper. Och själv 50+ **Anmäl dig senast 10.10.**

110407 Bygg en modelljärnväg

Konstverkstaden Malakta

torsdag kl. 18.00-20.15

11.9-4.11

Jon Gredmark, 35 €

Kom med och skapa en gemensam modelljärnväg tillsammans med andra. Du kan också ta med eget material eller byggsatser och bygga modeller till din egen järnväg. Fokus under kursen är på en modelljärnväg i skala HO, men deltagarna kan också arbeta med allt från modellflygplan till Warhammer-arméer. Visst basmaterial finns, som deltagarna kan köpa av kursledaren. Vi kan tillsammans beställa önskat material, vilket inte ingår i kursavgiften. Kursen riktar sig till unga och vuxna, men deltagaren bör vara minst 10 år. **Anmäl dig senast 4.9.**

830223 Grundkurs i efterspaning

Gymnasiet i Petalax

lördag 22.11 kl. 9.00-17.00

Anders Blomberg, 15 €

En utbildning för dig som är intresserad av efterspaningsverksamhet och som utfört FRT:s grundkurs (ej obligatoriskt). Då du har genomfört utbildningen, som omfattar 8 lektioner under en dag, känner du till de mest allmänna metoderna för efterspaning och kan agera som efterspanare. Du känner till verksamheten i FRT (Frivilliga Räddningstjänsten) och principerna för samarbete med myndigheterna, delområdena inom den personliga beredskapen och kan förbereda dig på efterspaningar samt agera under efterspaningslarm. Ta lämpliga kläder för praktisk övning i terräng, matsäck och en ryggsäck med bland annat första hjälpen-utrustning och annat du behöver i skogen. **Anmäl dig senast 17.11.**

410207 Viltvård för jägarexamen

Korsnäs skola

måndag kl. 18.30-20.45

22.9-3.11

Jessica Ekström, 40 €

Kursen innehåller bl.a. viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapenhantering. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen. Kostnad för bok 30 € och tentamen 20 €/försök tillkommer. Tre tentatillfällen. **Anmäl dig senast 9.9**



NATUR OCH DJUR

830219 Självförsörjning: Naturens apotek

Gymnasiet i Petalax
må 15.9 och to 18.9 kl. 18.00-20.00
Jessica Granlund, 30 €

Vi tillverkar produkter med medicinsk verkan: salvor, barkbollar mot värk och bladrullar vid magproblem. Vi diskuterar om bärande ämnen, artkännedom, allergiska reaktioner och örtmedicin kombinerat med skolmedicin. Ingredienserna kommer från Jessicas egen framställning av råmaterial på sin självförsörjande gård, sin medicinalträdgård och från naturen. Varje deltagare får en örtmedicinväska fylld med tinktur, sirap, vinäger, teer m.m. Mellanmål från gården ingår. Ta med penna för anteckningar. **Anmäl dig senast 8.9.**

410201 Bli rik på frön!

Gymnasiet i Petalax
torsdag 18.9 kl. 18.00-20.15
Ulrica Taylor, 15 €

Lär dig hur man skördar fröer, rensar dem och packar dem. Lägg grunden för din egen fröbank, som kan bli till glädje både för dig själv och andra odlingsintresserade. Att samla och dela fröer är en handling för en mer hållbar framtid. Du får testa på att rensa och packa fröer och får med dig några fröpsår hem. **Anmäl dig senast 11.9.**

110405 Helgkurs med växttema

Konstverkstaden Malakta
lö 27.9 kl 10-15, sö 28.9 kl. 18.00-21.00
A-M Granstubb, Magdalena Lindroos
& Moa Cederberg, 25 €

Dyk in i växternas magiska värld och upptäck hur du kan använda växter för utsmyckning, konst och som näring. Prova växtfärgning, textiltryck med växter, att göra eget papper med inslag av växter och att avbilda växter med fototekniken cyanotopi. Tillsammans tillreder vi lunch av vilda växter. Kursledarna talar svenska, men man kan ställa frågor också på finska. **Anmäl dig senast 12.9.**



320301 Meditativ naturvandring

Järnåldersleden och Pixne naturstig
lördag 27.9 och 11.10 kl. 17.30-19.45
Magdalena Lindroos, 25 €

Upptäck din närmiljö genom avslappnande naturvandringar med inslag av vilda växter och andningsövningar. Vandringen sker främst i tystnad där kursledare guidar dig till närvaro i nuet samt lugn och avslappning via alla sinnen. Vi utforskar ätliga växter som finns omkring oss i naturen. Kursledaren talar svenska, men man kan ställa frågor också på finska. **Anmäl dig senast 19.9.**



410215 Höstens buketter, planteringar och gravdekorationer

Korsnäs blomster

tisdag 9.9 kl. 18.00-20.30

Carina Lagerström & Alexandra Sippus-Baliukoniene, 15 €

Kom med på kurs där vi visar tekniker och blommor för att binda en höstbukett och går igenom olika förslag på höstplanteringar och gravdekorationer till Allhelgona. Du betalar på plats för material eller växter du vill ta med hem. **Anmäl dig senast 2.9.**

410211 Bind en höstbukett

Malax blomstercenter

tisdag 28.10 kl. 18.00-20.30

Jennie McCrea, 15 €

Kom med och lär dig binda en vacker höstbukett, kanske inspirerad av Halloween? Inga tidigare kunskaper behövs. Materialkostnader för buketten, ca 30 €, betalas på plats. Jennie driver företaget Eden Flowers och har en liten butik i Minimossen, Finlands första återbruksgalleria. **Anmäl dig senast 21.10.**

410209 Dörrkrans till jul

Malax blomstercenter

tisdag 18.11 kl. 18.00-20.30

Jennie McCrea, 15 €

Gör din egen dörrkrans inför julhögtiden. Ingen tidigare kunskap behövs. Ta med dig en tång eller sekator samt handskar om du är känslig för stickiga material. Materialkostnader såsom halmstomme, ris, kvistar, dekorationer, rosetter och band tillkommer, från 20 euro/krans, och betalas på plats. **Anmäl dig senast 11.11.**

410213 Planera din drömträdgård

Gymnasiet i Petalax

torsdag 10.11-24.11 kl. 18.00-20.30

Sonja Backlund, 40 €

Hur skulle jag vilja använda min trädgård och vilka möjligheter finns det? Hur kan jag dela in trädgården i olika användningsområden och hur planerar jag det på bästa sätt? Hur ska jag praktiskt gå tillväga för att förverkliga mina drömmar på ett så enkelt sätt som möjligt?

Vi tar upp teman under tre kvällar: Rumsplanering i trädgården. En trädgård med många användningsområden. Hur jag anlägger en blomsterrabatt eller ett grön-saksland. Hur jag förbättrar jordkvaliteten i min trädgård. Olika typer av material jag kan använda i gångar och på öppna ytor.

Ta gärna med en ungefärlig ritning över din trädgård till första träffen. Kontakta MI-kansliet om du önskar delta endast en eller två kvällar. **Anmäl dig senast 3.11.**





999901 Vardagslydnad för valpar och unghundar

rinken i Molpe, Sjövägen 73

onsdag kl. 18.00-19.00

10.9-8.10

Mia Ahlholm, 25 €

För att få en fungerande vardag med en duktig hund tränar vi på relationen mellan hund och ägare samt sätter grunder i vardagslydnad för våra valpar och unghundar. Ta med gott godis, favoritleksak och vanligt koppel (inte Flexi). Vaccinationsintyg bör uppvisas. Hunden får vänta en stund i bilen eller sin transportbur medan kursledaren pratar med hundens ägare före träningen börjar. **Anmäl dig senast 3.9.**

999903 Hundutställningskurs

rinken i Molpe, Sjövägen 73

onsdag kl. 19.00-20.00

10.9-8.10

Mia Ahlholm, 25 €

Vi bekantar oss med hundutställningens regler och rutiner. Kursen innehåller teori blandat med praktiska övningar. Inga förhandskunskaper behövs. Ta med rasspecifikt utställningskoppel. Vaccinationsintyg bör uppvisas. **Anmäl dig senast 3.9.**

810217 Tillverka egen mat till hund och katt

Petalax, adress ges vid anmälan

söndag 19.10 kl. 13.00-16.00

Jessica Granlund, 35 €

Vi kokar blötfoder, bakar godis, diskuterar rå mat samt olika tillskott med hälsofrämjande effekter för dina pälsklingar. Tillverkningsmetoder och ingredienser går under temat självförsörjning. Vi är mestadels utomhus, så välj kläder efter väder. Varje deltagare får en receptsamling. Deltagaren får smakprov, som ingår i kurspriset, att ta med hem till sin fyrbente vän. **Anmäl dig senast 12.10.**





BARN OCH UNGA

830407 Redskapsgymnastik, 4-6 år

Övermalax skola

måndag kl. 17.30-18.15

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Madelen Rosengren, 34 € Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tossor på fötterna. **Anmäl barnet senast 5.9.**

110513 Zumba kids, från 5 år

Korsnäs skola

fredag kl. 17.30-18.15

12.9-21.11

Nadja Söderholm, 25 €

Här får barnen släppa loss och dansa. Basen är musiken och rörelserna vi känner igen från alla Zumbaklasser, men helt anpassat för barn. Vi går igenom steg på ett lekfullt sätt till härlig musik, så förutom dans blir det också lek! Vattenflaska, bekväma kläder och skor med. **Anmäl barnet senast 8.9.**

110515 Dans & Show, från 9 år

Korsnäs skola

fredag kl. 18.30-19.30

12.9-21.11

Nadja Söderholm, 34 €

För dig som gillar att dansa samt skapa egna danskoreografier. Vi övar på en egen show som vi visar upp i slutet av terminen. Vi kommer att dansa och testa olika dansstilar under terminens gång. Vattenflaska, bekväma kläder och skor med. **Anmäl barnet senast 8.9.**

830421 Grunderna i cheerleading, åk 3-6

Korsnäs skola

lö 20.9 och sö 21.9 kl. 13.00-16.00

Elisa Kumpulainen, 25 €

Tycker du om gymnastik, dans och teamwork? Kom med på en veckoslutskurs i cheerleading och lär dig ram-sor, danskoreografi och gymnastik. Här får du chansen att utvecklas individuellt och i grupp. Utmana dig själv i en rolig träningsform! Kursen passar för både flickor och pojkar. Ta med inneskor och ett litet mellanmål. **Anmäl barnet senast 12.9.**

830419 Lek & rörelse för barn och föräldrar, 4-7 år

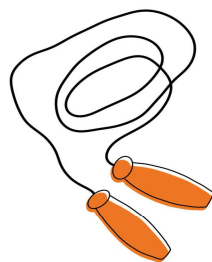
Övermalax skola

torsdag kl. 18.00-18.45

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026

Catharina Gullfors, 36 €

En möjlighet för barn och föräldrar att spendera tid tillsammans och röra på sig genom roliga rörelseaktiviteter. Programmet är varierande och innehåller allt från hinderbanor och rörelsestationer till olika lekar. **Anmäl barnet senast 5.9.**





830433 Föräldra- och barngympa, 2-6 år

Korsnäs skola
torsdag kl 18.00-18.45
11.9-4.12

Agnes Berglund, 34 €

Här deltar barn och vuxna tillsammans!
Vi springer, hoppar, rullar, balanserar
och testar olika aktiviteter. **Anmäl barnet
senast 4.9.**

830435 Gypaskoj, 3-5 år

Petalax skola
torsdag kl. 17.30-18.15
ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026
Kalle Salo, 34 €

Rörelseglädje där barnet deltar med en
vuxen eller att den vuxna finns som stöd
vid sidan av. Genom lek tränar vi grund-
läggande motoriska färdigheter som
att hoppa, springa, krypa och klättra. Ta
med vattenflaska och bekväma inneklä-
der. **Anmäl barnet senast 4.9.**

830427 Gypaskoj, 5-7 år

Petalax skola
torsdag kl. 18.30-19.15
ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026
Alexia Blomqvist, 34 €

Rörelseglädje för barn tillsammans.
Genom lek, bollspel och redskapsbanor
tränar vi motoriska färdigheter som att
hoppa, springa, krypa och klättra. Ta
med vattenflaska och bekväma inneklä-
der. **Anmäl barnet senast 4.9.**

830423 Gypaskoj, 5-7 år

Bergö skola
torsdag kl. 18.00-18.45
ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026
**Matilda Håkans & William Westerlund,
34 €**

Se kurs 830427. **Anmäl barnet senast 4.9.**

830429 Rörelseskoj, åk 1-3

Övermalax skola
måndag kl. 18.15-19.00
8.9-1.12
Elias Söderqvist, 34 €

Rörelseskoj erbjuder rolig samvaro i
grupp medan vi rör på oss. Genom ak-
tiviteter utvecklar barnet koordination,
balans, styrka och kroppskontroll. Vi rör
oss barfota eller med trossor på fötterna.
Anmäl barnet senast 2.9.

830225 Olika bollspel, åk 4-6

Övermalax skola
tisdag kl. 18:45-19:30 (inte 18.15-19.00)
ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026
Elias Söderqvist, 34 €

Kom och prova på olika bollspel. Vi tränar
på regler och teknik, men framför allt har
vi roligt tillsammans! Både nybörjare och
de som har lite mer bollvana är välkomna
med! Ta med inneskor och vattenflaska.
Uteträning vid bra väder under hösten.
Anmäl barnet senast 2.9.

830437 Rörelseglädje, åk 4-6

Övermalax skola
måndag kl. 19.00-19.45
8.9-1.12
Elias Söderqvist, 34 €

Under den här kursen får du prova på oli-
ka roliga sätt att motionera. Vi testar någ-
ra bollspel, vi rör på oss med lekar och tar
oss an hinderbanor. Målsättningen är att
finna rörelseglädje utan att mäta resultat
eller tävla. **Anmäl barnet senast 1.9.**



830415 Gympaskoj, för barn som är födda år 2019-2020

Yttermalax skola

torsdag kl 18.00-18.45

11.9-4.12

Isabelle Nylén & Mira Asp, 34 €

Rörelseglädje för barn tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi grundläggande motoriska färdigheter som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Anmäl barnet senast 5.9.**

830417 Gympaskoj, för barn som är födda år 2020-2021

Yttermalax skola

torsdag kl 17.15-18.00

11.9-4.12

Isabelle Nylén & Mira Asp, 34 €

Se kurs 830415. **Anmäl barnet senast 5.9.**

830431 Gymträning för 9-12 år

PB Gym

onsdag kl. 17.00-17.45

10.9-3.12

Christoffer Bergman, 52 €

Gymträning i ung ålder är bra så länge det görs på rätt sätt. Träningspassen är varierande och fokus ligger på inlärning och rörelse. Ta med inneskor och vattenflaska. **Anmäl dig senast 3.9.**



120101 Lekfull finska, 6-8 år

Petalax skola

onsdag kl. 13.15-14.00

10.9-3.12

Camilla Nykvist-Ekström, 28 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Vi leker, spelar, sjunger, läser sagor och ägnar oss åt andra kreativa aktiviteter på finska. **Anmäl barnet senast 3.9.**

120103 Lekfull finska, 6-8 år

Övermalax skola

tisdag kl. 13.15-14.00

9.9-2.12

Tobias Mietala, 28 €

Se kurs 120101. **Anmäl barnet senast 2.9.**

110119 Musikschoj, 1-3 år, grupp 1

Övermalax skola

tisdag kl. 17.00-17.40

16.9-25.11

Maria Risberg, 24 €

Lekfull musikstund tillsammans med ett barn och en förälder eller annan vuxen. Musikschoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Anmäl barnet senast 9.9.**

110121 Musikschoj, 1-3 år, grupp 2

Övermalax skola

tisdag kl. 17.40-18.20

16.9-25.11

Maria Risberg, 24€

Se kurs 110119. **Anmäl barnet senast 9.9.**



110307 Animationsfabriken, för 9-12 åringar

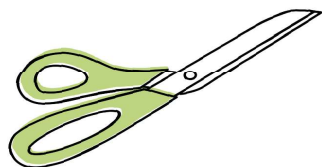
Yttermalax skola

tisdag kl. 18.00-19.30

9.9-2.12

Hasse Lundqvist, 42 €

Kom med och lär dej att göra animation! Använd din egen mobil för att göra stoppanimation med pappersfigurer, leksaker och modellera. Vem hittar på den knasigaste historien, som vi gör kortfilm av? Ta med antingen en mobiltelefon (android eller iphone) och ett stadigt stativ att fästa mobilen på eller en surfplatta. I samband med anmälan meddelas vilka gratis appar som kommer att användas under kursen. **Anmäl barnet senast 2.9.**



110309 Animation start-up, för unga och vuxna

Yttermalax skola

fre 24.10 kl. 18.00-21.00

lördag 25.10 kl 10.00-14.00

Hasse Lundqvist, 25 €

Dyk in i animationens värld och låt dig inspireras! Inga förkunskaper behövs. I den här grundkursen, som är avsedd för deltagare från 12 år och uppåt, ser vi på exempel och bekantar oss med grundtekniker och hemliga trick bakom konsten att få tecknade/animerade figurer i film, tv och spel att se levande ut, vilket kallas character animation. Ta med ett blädderblock utan linjer/rutor eller kopieringspapper med stadig metallklämma samt en mjuk blyertspenna 4B-6B, sudd och pennvässare. Du kan köpa en metallklämma för 5 € av ledaren. Du kan som alternativ till papper ta med en surfplatta (android) eller laptop (pc) + penna samt ritplatta, om du har tillgång till det. Vid anmälan meddelas vilka gratisappar som kommer att användas under kursen. **Anmäl dig senast 20.10.**

118009 Pyssla tillsammans, för barn 4-6 år och en vuxen

Sportstugan, Pixne

tisdag kl. 18.00-19.30

23.9, 14.10, 4.11 och 25.11

Sara Snickars, 25 €

Pyssla tillsammans med barn, barnbarn eller syskonbarn och skapa minnen tillsammans. Kursen innehåller fyra tillfällen med olika teman: höst, Halloween, farsdag och jul. Vid varje tillfälle pysslar vi enligt temat och skapar något som ni får ta hem. Materialkostnad ingår i kursavgiften. **Anmäl barnet senast 16.9.**





999905 Flugfiske, 12-18 år

Malax, Kolnebackens sportfiskesjö

söndag kl. 12.00-18.00

14.9, 21.9 och 28.9

Mats Bergvik & Johan Nygård, 35 €

Under tre söndag lär vi dig tekniken och knepen med flugfiske. Den första dagen består av teori om flugfiske och så tränar vi på rätt kastteknik. Därefter tränar vi praktiskt fiske under två dagar i Kolnebackens sportfiskesjö. Om du har egen utrustning får du ta med, men kursledarna har utrustning med. Ta med mellanmål. **Anmäl dig senast 8.9.**



830221 Unga i brandkåren, 13-18 år

Malax brandstation

måndag kl 18.00-20.30

15.9-8.12

Joakim Sjölund, 40 €

Vill du bli brandman? Redan nu kan du bli medlem i ungdomsbrandkåren! Utbildningen passar både flickor och pojkar. Under fem kvällar får du prova på att släcka olika typer av bränder, öva första hjälpen, träna hur vi förbereder oss för olika utryckningar och arbeta med brandsäkerhet. Ta på oömma kläder! En del kläder och utrustning finns på brandstationerna. Utbildningen sker i samarbete med Malax brandmannaförening och Korsnäs brandklubb. **Anmäl dig senast 8.9.**

410203 Äventyr i skogen, åk 3-6

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

3.9-4.10

Fem onsdagskvällar kl. 18.00-20.15 och en lördag kl. 10.00-14.00

Roger Nyfors, 35 €

Vi lär vi oss om vilda djur i våra trakter och rör oss i närmiljön för att se vad som växer i skog och mark. Vi tränar på att respektera naturen, pratar om allemansrätten och går igenom vilka våra vanligaste fridlysta arter är. Vi spårar i snön och söker lämningar efter djuren. Vi lär oss om olika jaktmetoder (bl.a. jakt med hund) och förstår vad skyddsjakt betyder, av kursledaren och aktiva från Korsnäs jaktförening. Kursen avslutas med en dagsutfärd. Klä dig varmt, eftersom en stor del av kursen sker utomhus. **Anmäl dig senast 1.9.**

410205 Läppomada, örtsalt och tändkottar, 9-12 år

Yttermalax skola

lördag 22.11 kl. 14.00-16.45

Jessica Granlund, 25 €

Lär dig att laga egen läppomada så kan du själv välja vilka egenskaper den ska ha. Vi tillverkar örtsalt av örter som du kan odla själv och använda som t.ex. dippkrydda till chips. Till sist lagar vi tändkottar, som gör det mycket lättare att tända en brasa. Perfekt som gåva, ifall du får någon över! Kostnad för råvaror ingår i kurspriset. **Anmäl dig senast 14.11.**



YOGA OCH AVSLAPPNING

830567 Yoga workshop: Stillhet inifrån med balans i nervsystemet och självkärlek

Heal Inn, Malakta

lördag 4.10 kl. 10.00-11.30

Annika Slussnäs, 20 €

I en värld som ofta rusar, bjuder denna workshop in till att sakta ner. Genom lugn embodied yoga, nervsystemsreglerande andning och hjärtöppnande närvaro utforskar vi hur vi kan möta oss själva med större vänlighet. Inga krav. Inget att prestera. Bara en möjlighet att återvända hem till kroppen och till dig själv. **Anmäl dig senast 26.9.**

830575 Yoga workshop

Heal Inn, Malakta

lö 27.9, 11.10 och 25.10 kl. 14.30-17.00

Cecilia Weckström, 30 €

Under tre lördagar bekantar vi oss med grunderna i klassisk yoga med dess filosofi och olika positioner, chakra yoga med olika övningar för att balansera kroppen och sinnet inifrån och ut samt olika varianter av yinyoga där vi slappnar av och töjer djupt. Inga tidigare kunskap behövs. Ta med en yoga-matta, en filt och en kudde samt drickaflaska. Klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 20.9.**

830563 Släpp rädslan, workshop

Heal Inn, Malakta

söndag 5.10 kl. 14.00-16.00

Yvonne Rönnlund, 20 €

Det är lätt att rädslan tar över när det ständigt tycks vara något som hotar vår tillvaro. Med hjälp av kundaliniyogan så kan vi hitta sinnesro och en förmåga att släppa rädslan med hjälp av yogaövningar, mantran, andning, avslappning och meditation. Alla kan delta oavsett tidigare erfarenheter. Klä dig i mjuka kläder och ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. **Anmäl dig senast 25.9.**

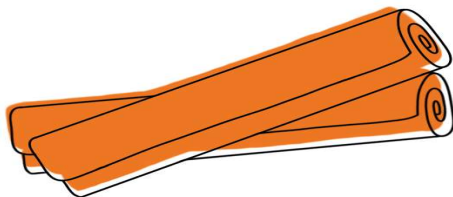
830561 Konsten att slappna av, workshop

Heal Inn, Malakta

lördag 22.11 kl. 14.00-16.00

Yvonne Rönnlund, 20 €

Kundaliniyoga har verktyg för att lära oss att slappna av och släppa spänningarna psykiskt, fysiskt och emotionellt. Under workshopen får du info om hur du slappnar av i vardagen och hur du sover bra. Vi går igenom olika former av vila. Vi andas, chanter mantran, gör olika yogapositioner, vilar och mediterar. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Klä dig i mjuka kläder och ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. **Anmäl dig senast 14.11.**





830541 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Heal Inn, Malakta

måndag kl. 18.30-20.00

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Yvonne Rönnlund, 43 €

För att skapa ro i kropp, sinne och själ gör vi mjuka yogaövningar, olika andningsövningar, djupavslappning och meditation. Du får vara medvetet närvarande i dig själv och känna hur yogan hjälper dig att slappna av. Passar både nybörjare och mer vana yogautövare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Anmäl dig senast 5.9.**

830543 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola

söndag kl. 18.00-19.15

ht 14.9-30.11.2025, vt 18.1-19.4.2026

Lina Ulfsdotter, 43 €

Med lugna rörelser, meditation och djup avslappning ger vi kroppen möjlighet till återhämtning och till att bättre hantera stress i vardagen. Vi lägger mycket fokus på andningsmönster och lär oss hur vi med hjälp av andetaget kan påverka vårt mående och förmågan att känna lugn i pressade situationer. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 8.9.**

830565 Yinyoga

Bergö skola

måndag 17.45-19.00

8.9-1.12.2025

Isabelle Svern, 43 €

Lugn och återhämtande yoga, där vi fokuserar på att landa i kroppen och stilla sinnet. Meditativ yogastil, där vi stannar längre i varje position för att komma åt kroppens djupare bindväv, fascia, och stilla nervsystemet. Du saktar ner, lyssnar inåt och ger kroppen tid att släppa spänningar på djupet. Inga förkunskaper behövs. Klä dig bekvämt, ta med yogamatta, kudde eller yogablock och filt. **Anmäl dig senast 1.9.**

830519 Yinyoga

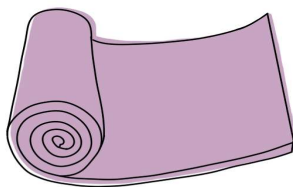
Molpe skola

måndag 18.35-19.50

ht 15.9-24.11.2025, vt 12.1-23.3.2026

Johanna Håkans, 43 €

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. Klä dig bekvämt, ta med yogamatta, kudde och filt. **Anmäl dig senast 10.9.**





830515 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag kl. 18.00-19.15

ht 14.9-14.12.2025, vt 18.1-19.4.2026

Isabelle Svern, 43 €

Yinyogan är återhämtande och rogivande för kropp och sinne. Minskar stress och oro. Långvariga, statiska positioner gör att töjningen når ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Medveten andning stillar sinnet och ger möjlighet att blicka inåt. Passar alla och kompletterar annan träning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med yogamatta, kudde och filt. **Anmäl dig senast 9.9.**

830517 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag kl. 19.25-20:40

ht 14.9-14.12.2025, vt 18.1-19.4.2026

Isabelle Svern, 43 €

Se kursbeskrivning nr 830515.

Anmäl dig senast 9.9.

830507 Moving Yinyoga

Petalax skola (ej högstadiet)

onsdag kl. 19.15-20.30

ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

Nina Dahl, 43 €

Lugn och tillåtande form av yoga med mjuk rörelse före och efter liggande eller sittande position. Vi stannar en stund i positionen och praktiserar att vara medvetet närvarande i stunden. Vi använder kuddar, bälten och block som avlastar och stöder. Vi anpassar ställningen till kroppen och inte tvärtom. Du får möjlighet att öka rörlighet, smörja leder, ligament och bindväv, eller en viktig stund för återhämtning. Ta med yogamatta, några dynor och en filt. **Anmäl dig senast 5.9.**

830569 God natt yinyoga, online

torsdag kl. 19.15-20.15

18.9-11.12

Cecilia Weckström, 40 €

Varva ner inför natten med yinyoga! Alla kan göra yinyoga, även som nybörjare. En lugn, meditativ och stärkande yogiform som passar bra för stela kroppar. Vi fokuserar på att låta kropp och sinne vila och vi stannar i varje position under en längre tid. Metoden har en mycket god effekt mot smärta, stress och spänningar. Det hjälper dig att gå ner i varv och få en skön avslutning på dagen. Ställningarna görs sittande eller liggande, så tag fram yogamattan, en filt och gärna någon kudde. **Anmäl dig senast 4.9.**

830505 Hathayoga

Petalax skola

måndag kl. 19.15-20.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Nina Dahl, 43 €

Mjuk hathayoga med närvaro i andningen. Du kan stilla ditt sinne och gå ner i varv samtidigt som du påverkar din styrka och rörlighet på ett skonsamt sätt. Det viktigaste är din egen upplevelse i yogan, inte vad eller hur du presterar. Ta med egen matta, kudde och filt. **Anmäl dig senast 5.9.**





830537 Skrattyoga

Heal-Inn Malakta

tisdag kl. 18.00-19.00

30.9-28.10

Jukka Rajala, 30 €

Yogan är rolig, glädjefylld och stressreducerande. Skrattet rensar också sinnet och hjälper till att hantera vardagliga svårigheter. Vi avslutar med avslappning. Kursen är lämplig för alla och alla åldrar. Kom med och upptäck skrattets kraft! Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 23.9.**

830521 Skratt, ljud och ny energi!

Heal-Inn, Malakta

lördag 11.10 och 8.11 kl. 10.00-12.00

Jukka Rajala & Anne Herrgård, 50 €

Välkommen till en feel good workshop under två lördagar där vi kombinerar skrattyoga och ljudbad. Skrattet väcker glädjen och ljuden fyller dig med lugn. En perfekt förmiddag! Du ska INTE delta i ljudbad om du är gravid, har pacemaker, cancer, epilepsi. **Anmäl dig senast 26.9.**

830571 Ljudbad för avkoppling och lugn

Heal-Inn, Malakta

11.9, 8.10 och 13.11 kl. 19.00-20.00

Anne Herrgård, 45 €

Släpp för en stund vardagsbekymren och låt de harmoniska ljuden och vibrationerna ge dig en stunds avkoppling, då du riktar din uppmärksamhet mot klangerna och hur de påverkar din kropp och ditt sinne. Under tre kvällar spelar Anne på tibetanska klangskålar, gongar, vindspel och sansula, enligt Peter Hess-metoden. Under ljudbadets gång får du ligga eller sitta. Anne guidar dig i början och i slutet.

Klä dig bekvämt, stickasockor kan vara skönt att ha med. Ta med liggunderlag eller yogamatta, filt och dyna samt en vattenflaska. Du ska INTE delta i ljudbad om du är gravid, har pacemaker, cancer eller pågående cancerbehandling. **Anmäl dig senast 3.9.**

830503 Qigong, online + Bygdegården

onsdag kl. 18.30-19.45

10.9-3.12

Therese Lervik, 43 €

Qigong baserar sig på traditionell, kinesisk medicin. Vi gör mjuka, stretchande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Kursen genomförs så att vi är på plats var fjärde vecka och däremellan på distans via Zoom. Första träffen är på Bygdegården. Ta gärna med egen matta. **Anmäl dig senast 5.9.**

830545 Massage & avslappning för välbefinnande

Heal Inn, Malakta

tisdag kl. 18.00-19.15

25.9-6.11

Yvonne Rönnlund, 35 €

Beröring är viktigt för välbefinnandet, det minskar stressen och har en lugnande effekt. Här får du både ge och ta emot beröring helt kravlöst. Du behöver inte ha någon kunskap om massage för att delta. Massagen utförs med kläderna på och vi avslutar varje tillfälle med en stunds djup avslappning. Klä dig i mjuka, bekväma kläder och ta med liggunderlag, filt och dyna. **Anmäl dig senast 18.9.**



DANS

110501 Dans som motion

Molpe paviljong (sept) och
Korsnäs skola (okt-dec)
onsdag kl. 19.00-20.30
ht 17.9-10.12.2025, vt 14.1-8.4.2026
Linda Backgren-Holm, 42 €

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! Obs: doftfri kurs. **Anmäl dig senast 10.9.**

110503 Bugg för nybörjare

Petalax skola
söndag kl. 18.30-20.00
28.9-23.11
Linda Backgren-Holm, 25 €

Vi lär oss grunderna i bugg. Inga förkunskaper krävs. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och ett gott humör! Kom i par om möjligt. Obs: doftfri kurs. **Anmäl dig senast 19.9.**

831005 Zumba®

Korsnäs skola
måndag kl. 18.30-19.30 (ej söndag)
ht 8.9-1.12.2025
Nadja Söderholm, 40 €
Zumba är en dansbaserad gruppträning. Vi dansar allt ifrån latinamerikanskt, pop, till country. Alla kan delta oavsett dansbakgrund. Vi njuter av musiken och dansar oss svettiga! Vattenflaska, bekväma kläder och skor med. **Anmäl dig senast 5.9.**

831003 Zumba®

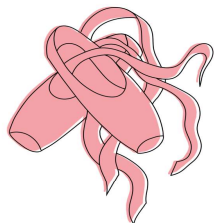
Yttermalax skola
söndag kl. 18.45-19.45
ht 14.9-7.12.2025, vt 18.1-19.4.2026
Katarina Svanfors, 40 €

Zumba® är en energisk och rolig träningsform. Dansen och musiken är influerad av latinamerikanska stilar och rytmer. Vi dansar salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Koreografierna är lätta, vi fokuserar på kondition och koordination. Zumba® är för alla, det finns inga rätt eller fel. **Anmäl dig senast 8.9.**

831001 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola
söndag kl. 17.30-18.30
ht 14.9-7.12.2025, vt 18.1-19.4.2026
Katarina Svanfors, 40 €

Zumba Gold passar för dig som är äldre eller som behöver en mjukare träning utan hopp. Tempot är lugnare än i traditionell Zumba men dansstegen och de sköna latinska rytmerna är samma. Vi varvar med inslag av Zumba Gold Toning där vi tränar musklernas uthållighet i övre kroppen med hjälp av lätta vikter. Du kan använda vanliga lätta hantlar 0,5kg-1kg. I Zumba Gold Toning dansar vi och tränar effektivt hela kroppen med hantlarna utan att det känns som träning! **Anmäl dig senast 8.9.**





GYMNASTIK OCH TRÄNING

830189 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.35-20.35

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Christoffer Bergman, 40 €

Ett tufft pass för dig som vill ha en utmanande och mångsidig träning där vi kombinerar styrka och uthållighet. Träningen är intensiv och krävande men anpassas enligt förmåga. Ta med egen kettlebell, vattenflaska och liggunderlag. Kom med på ett svettigt, utmanande och roligt träningspass! **Anmäl dig senast 2.9.**

830187 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Christoffer Bergman, 40 €

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 2.9.**

830107 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.00

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2026

Christoffer Bergman, 40 €

Se kurs 830187. **Anmäl dig senast 4.9.**

830195 Cirkelträning i gympasal

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.15-19.15

ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

Christoffer Bergman, 40 €

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningsmetoder för att träna styrka och uthållighet i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Anmäl dig senast 3.9.**

830197 Håll igång träning med Christoffer

Molpe skola

onsdag kl. 19.30-20.30

ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

Christoffer Bergman, 40 €

Träning för dig som känner dig lite stel i kroppen. Fokus ligger på att få upp rörlighet, träna kondition, balans och muskelstyrka med cirkel- och bålträning, rörlighetsövningar och muskelåterhämtning. Passar alla! Ta med egen foam roller, liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 3.9.**

830115 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Roger Lindholm, 42 €

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Anmäl dig senast 2.9.**



830177 Volleyboll

Yttermalax skola

onsdag kl. 19.00-20.30

ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

Bernt Martin, 42 €

Häng med och spela volleyboll! Vi träffas och spelar för motionens skull. Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Anmäl dig senast 3.9.**

830173 Innebandy

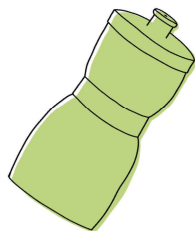
Yttermalax skola

torsdag kl. 19.00-20.30

ht 11.9-4.12.2025, vt 15.1-9.4.2025

Tina Holms, 42 €

Vi spelar innebandy tillsammans. Både herrar och damer är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Anmäl dig senast 4.9.**



830181 Gympamix

Strimman, Långåminne

måndag kl. 18.30-19.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Nathalie Sten, 40 €

Vi tränar styrka, balans och kondition på ett funktionellt sätt, d.v.s. med övningar du har nytta av i vardagen. Nathalie visar hur du kan anpassa övningarna efter dina egna förutsättningar. Ta med egen gym-pamatta. **Anmäl dig senast 2.9.**

830153 Kickboxning

Övermalax skola

fredag kl. 18.30-19.30

5.9-5.12

Jarkko Jussila, 40 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker. Handskar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. Du kan också köpa egna av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar (från 10 år) och vuxna. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 1.9.**

830183 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola

måndag kl. 15.00-15.45

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Christoffer Bergman, 40 €

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Anmäl dig senast 1.9.**

830179 Glädje och motion i vardagen

Korsnäs skola

måndag kl. 16.30-17.30

ht 8.9-1.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Anne-May Westerlund, 40 €

Enklare motions- och muskelövningar där vi tränar rörlighet, styrka och balans och avslutar med avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 2.9.**



830129 Vi rör på oss för vardagen

Buketten i Korsnäs

torsdag kl. 14.00-14.45 (inte tisdag)

11.9-4.12.2025

Laura Harju, 40 €

Vi tränar rörlighet och balans för att klara olika situationer i vardagen, enligt egen förmåga i rullstol, med rollator eller stöd. Glad musik hjälper oss att hålla takten. Passar för män och kvinnor. Även du som inte bor på Buketten är välkommen!

Anmäl dig senast 4.9.

830125 Rörelseglädje

Församlingshemmet i Korsnäs

onsdag kl. 10.00-11.00

ht 10.9-3.12.2025, vt 14.1-8.4.2026

Nadja Söderholm, 40 €

Vi tränar hela kroppen, rörlighet, styrka och kondition med hjälp av käpp och stol. Alla deltar efter egen förmåga och allt kan utföras sittande. Vi avslutar med en kort avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 5.9.**

830109 Sittgymnastik till musik på Lyran

Lyran, Malax

lördag kl. 13.00-14.00

27.9-25.10

Cecilia Weckström, 20 €

Till tonerna av härlig musik rör vi på kroppen en lördag i månaden. Främst sittande rörelser så alla kan delta. Vi sjunger med till bekanta sånger. Häng med på sittgymnastik! **Anmäl dig senast 20.9.**

830141 Löpning för nybörjare

Korsnäs arena

tisdag kl. 18.00-19.00

9.9-21.10

Nadja Söderholm, 25 €

Vi beger oss ut på en löptur! Gruppen bestämmer tillsammans en rutt. Kursen passar dig som är nybörjare inom löpning och som inte har några större krav och mål utan behöver en push för att komma igång! Man behöver alltså inte kunna springa hela tiden, utan vi varvar gång och löpning. Kläder enligt väder och vattenflaska med! **Anmäl dig senast 5.9.**

TRÄNING PÅ GYM

830101 Gymträning

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 17.50-18.50

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Vi jobbar med fria vikter, den egna kroppen och redskap för att få en stark, rörlig och smärtfri kropp. Lite sensing yoga i slutet av passen. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 5.9.**

830171 Träning för daglediga och seniorer

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag och torsdag kl. 09:15-10:15

ht 9.9-4.12.2025, vt 13.1-9.4.2026

Susanne Kuusikorpi, 74 €

Gymträning med vikter, bollar, band, egna kroppen, lymfövningar, sensing yoga och annat skoj. Vi tränar enligt egen förmåga och siktar mot en stark, rörlig och smärtfri kropp. Samtidigt har vi kul! Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 5.9.**



830103 Gymträning och rolig "skolgymnastik"

Skärgårdsgymmet, Bergö & Bergö skola
tisdag kl. 19.00-20.00

ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Kursen hålls varannan vecka på gymmet (se kurs 830101) och varannan i skolans gymnastiksal. Vi varierar styrka med bollspel, lek och roliga banor, då vi tränar balans, koordination, kondition och styrka. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 5.9.**



830185 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs

måndag kl. 20.05-21.05

ht 8.9-15.12.2025, vt 12.1-13.4.2026

Christoffer Bergman, 67 €

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss erfarenhet av träning är önskvärd. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 1.9.**

830191 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 9.50-10.50

ht 10.9-17.12.2025, vt 14.1-22.4.2026

Christoffer Bergman, 67 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 3.9.**

830193 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 11.00-12.00

ht 10.9-17.12.2025, vt 14.1-22.4.2026

Christoffer Bergman, 67 €

Se kurs 830191. **Anmäl dig senast 3.9.**

830199 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 10.00-11.00

ht 11.9-18.12.2025, vt 15.1-23.4.2026

Christoffer Bergman, 67 €

Se kurs 830191. **Anmäl dig senast 4.9.**

830105 Träning för daglediga och seniorer

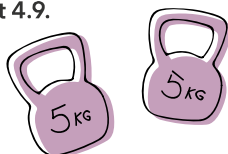
PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 11.10-12.10

ht 11.9-18.12.2025, vt 15.1-23.4.2026

Christoffer Bergman, 67 €

Se kursbeskrivning nr 830191. **Anmäl dig senast 4.9.**





Fria bildningen i Malax och Korsnäs firar 60 år under 2026

En diskussion om att skapa ett medborgarinstitut i området från Närpes till Vörå startade inom Svenska Österbottens Ungdomsförbund, SÖU, under våren 1964. Lars Hyöty från Petalax valdes till ordförande för en kommitté som skulle utreda möjligheterna att grunda detta nya institut.

Sjätte Ungdomsringens medborgarinstitut startade verksamheten på hösten 1966, så **hösten 2026 kan vi fira 60 år av fri bildning**. Vi planerar att ge ut en historik, som belyser dessa sextio år och ber därför om foton och minnen - i synnerhet från de första åren. Hör av dig till rektor Carina Nordman-Byskata (tel 040-650 8099)!



Vapaa sivistys Maalahdessa ja Korsnäsissa juhlii 60 vuotta

Pohjanmaan nuorisoseurojen liitossa, SÖU:ssa, alkoi keväällä 1964 keskustelu kansalaisopiston perustamisesta Närpiön ja Vöyrin väliselle alueelle. Lars Hyöty Petolahdesta valittiin puheenjohtajaksi komiteaan, joka tutkisi mahdollisuuksia perustaa uusi instituutti.

Kuudennen nuorisopiirin kansalaisopisto aloitti toimintansa syksyllä 1966, joten **syksyllä 2026 voimme juhlaa vapaan sivistyksen 60-vuotista taivalta**. Aiomme julkaista historiikin, joka korostaa nämä kuusikymmentä vuotta ja siksi pyydämme valokuvia ja muistoja - erityisesti ensimmäisiltä vuosilta. Ota yhteyttä rehtori Carina Nordman-Byskataan (puh 040-650 8099)!

SUOMENKIELISET - IN ENGLISH

340101 Android-älypuhelin ja minä

Maalahden kunnantalo
tiistai klo 10.00-11.30
30.9-4.11

Arja Isotalo, 25 €

Tule mukaan oppimaan, miten hyödynnät älypuhelimesi monia mahdollisuuksia turvallisesti. Kurssi sopii yhtä hyvin niin sinulle, joka olet vaihtanut uuteen puhelimeen, kuin sinulle, joka haluavat kerrata aiemmin oppimaasi ja tietää enemmän. Aiheet voi olla esim. turvallisuus, sovellusten asennus sekä tarpeettomien sovellusten poisto, mitä tehdä oudoille, ei halutuille tekstiviesteille, WhatsApp-kanavat, mitä ne ovat? Kurssin sisältöä voidaan muokata toiveiden mukaan. **Ilmoittaudu viimeistään 23.9.**



118003 Posliininmaalaus

Monitoimitalo, Övermalax
torstai klo 18.00-21.00
sl. 11.9.-4.12.2025, kl. 15.1.-9.4.2026
Marja Piispanen, 60 €

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. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**

830129 Liikumme jokapäiväistä elämää varten

Buketten Korsnäsissa
torstai klo 14.00-14.45 (ei tiistai)
11.9-4.12.2025
Laura Harju, 40 €

Harjoittelemme liikkuvuutta ja tasapainoa selviytymään arjen erilaisista tilanteista omien kykyjen mukaan pyörätuolissa, rollaattorilla tai tuella. Iloinen musiikki auttaa meitä pysymään tahdissa. Sopii miehille ja naisille. Myös ne, jotka eivät asu Bukettenissa, ovat tervetulleita! **Ilmoittaudu viimeistään 4.9.**



114109 Opi kehräämään

Taidepaja Malakta
tiistai klo 18.00-20.15
23-30.9
Moa Cederberg, 25 €

Tule kokeilemaan langan kehräämistä ja hanki perustiedot oman langan tekemisestä. Työpajan aikana käymme läpi eri vaiheet villasta lankaan. Osallistujat pääsevät kokeilemaan kehruuta sekä karalla että kehrupyörällä. Käytämme materiaalina pääasiassa villaa, mutta on mahdollisuus testata myös muita kuituja. Tavoitteena on, että sinulla on lisääntynyt tietämys langan kehruusta ja että kaikki osallistujat saavat käsin kehrätyn vyyhdin. Työpaja ei vaadi aiempaa tietoa, vain uteliaisuutta kokeilla sitä. Materiaalikulut noin 10 € lisätään ja maksetaan kurssin vetäjälle. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 16.9.**



130211 Kirjailijavierailu: Kaisu Tuokko

Maalahden kirjasto
tiistai 9.9 klo 18.00-19.00

Kaisu Tuokko kirjoittaa Kristiinankaupunkiin sijoittuvia dekkareita. Tuokko on kaksikielinen, ja hänen kirjansa ilmestyvät ensin suomeksi. Tähän mennessä suomeksi on ilmestynyt kolme kirjaa. Nyt keväällä on ilmestynyt ensimmäinen kirja "Kosto" ruotsiksi käännettynä, "Hämnden i Kristinestad". Ei kurssimaksua. **Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 5.9.**



130213 Kirjailijavierailu: Christian Rönnebacka

Maalahden kirjasto
tiistai 7.10 klo 17.30-18.30

Christian Rönnebacka on poliisitaustainen kirjailija, joka kirjoittaa muun muassa jännitysromaneja suomeksi. Komisario Antti Hautalehdosta kertovista kirjoista kaksi on myös kuvattu TV-sarjoiksi, "Kylmä syli" ja "Rakennus 31".

Rönnebacka on paikalla kirjastossa klo 17.00 alkaen Meet & Greet -tilaisuudessa, jossa voit keskustella kirjailijan kanssa ja ostaa signeeratuja kirjoja. Varsinainen kirjailijavierailu alkaa klo 17.30. Tilaisuus on maksuton. **Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 1.10.**

830101 Kuntosaliharjoittelu

Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag kl. 17.50-18.50
ht 9.9-2.12.2025, vt 13.1-7.4.2026

Susanne Kuusikorpi, 44 €
Harjoittelemme vapailla painoilla, omalla kehollamme ja työkaluillamme saadaksemme vahvan, liikkuvan ja kivuttoman kehon. Vähän sensi joogaa istuntojen lopussa. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**

830171 Liikuntaa päiväjoutilaille ja senioreille

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai ja torstai klo 9.15-10.15
sl 9.9-4.12.2025, kl 13.1-9.4.2026
Susanne Kuusikorpi, 74 €

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. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**





830154 Kickboxing

Övermalax skola

perjantai klo 18.30-19.30

5.9.-5.12

Jarkko Jussila, 40 €

Kickboxing eli potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Monipuolisia kunto- ja tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Hanskoja ja potkutyyntyä voi vuokrata ohjaajalta hintaan 10 euroa/lukukausi. Hinta peritään kaikilta. Voit hankkia ohjaajalta kurssin alussa edullisesti myös omat välineet. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Alaikäraja on 10 vuotta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin potkunyrkkeilleille. Ohjaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 2.9.**

830565 Yin yoga

Bergö school

Monday at 17.45-19.00

8.9.-1.12

Isabelle Svern, 43 €

Calm and restorative yoga, where we focus on landing in the body and becoming more mindful. Meditative yoga style, where we stay longer in each position to access the body's deeper connective tissue, fascia, and relax the nervous system. Slow down, listen inwardly and give your body time to release tension deeply. No prior knowledge is needed. Dress comfortably, bring a yoga mat, a pillow or a yoga block, and a blanket. **Last day for sign up: 1.9.**

830515 Yin yoga

Heal-Inn, Malakta

Sunday at 18.00-19.15

14.9.-14.12.2025, 18.1.-19.4.2026

Isabelle Svern, 43 €

Yin yoga is restorative and calming for body and mind. Reduces stress and anxiety. Long-lasting, static positions allow the strain to reach all the way into the connective tissue and increase the mobility of the joints. Conscious breathing calms the mind and provides the opportunity to look inward. Suitable for everyone and complements other training excellently. No previous experience is needed. Dress comfortably, bring a yoga mat, a pillow, and a blanket. **Last day for sign up: 9.9.**

830517 Yin yoga

Heal-Inn, Malakta

Sunday at 19.25-20.40

14.9.-14.12.2025, 18.1.-19.4.2026

Isabelle Svern, 43 €

Same description as cours 830515.

Last day for sign up: 9.9.





830573 Naurujooga

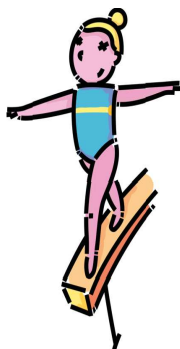
Heal-Inn, Malakta

tiistai klo 18.00-19.00

30.9.-28.10.2025

Jukka Rajala, 30 €

Naurujooga on hauskaa, iloa nostattavaa ja stressiä poistavaa. Nauru myös puhdistaa mieltä ja auttaa jokapäiväisten vastoinikäymisten kohtaamista. Joogassa on myös aina rentouttava osuus. Kurssi sopii kaikille ja kaikenikäisille. Tule mukaan löytämään naurun voima! **Ilmoittautaudu viimeistään 18.9.**



830407 Telinevoimistelu, 4-6-v.

Övermalax skola

maanantai klo 17.30-18.15

8.9.-1.12.2025, 12.1.-13.4.2025

Madeleine Rosengren, 34 €

Telinevoimistelu on monipuolinen harjoitusmuoto. Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Harjoittelemme paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi on kaksikielinen.

Lapsen nimi on ilmoitettava viimeistään 5.9.

830173 Sähly

Yttermalax skola

torstai klo 19.00-20.30

11.9.-4.12.2025, 15.1.-9.4.2025

Tina Holms, 42 €

Pelaamme salibandya yhdessä. Sekä miehet että naiset ovat tervetulleita mukaan. Ota mukaan oma salibandy maila ja vesipullo. **Ilmoittaudu viimeistään 4.9.**

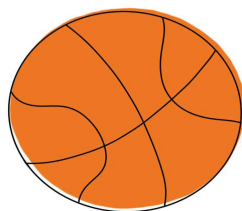
830421 Cheerleading-in perusteet, luokka 3-6

Korsnäs skola

la 20.9 ja su 21.9 klo 13.00-16.00

Elisa Kumpulainen, 25 €

Pidätkö voimistelusta, tanssista ja tiimityöstä? Osallistu viikonlopun cheerleading-kurssille ja opettele loruja, tanssi-koreografioita ja voimistelua. Täällä saat mahdollisuuden kehittyä yksilöllisesti ja ryhmässä. Haasta itsesi hauskaassa liikuntamuodossa! Kurssi sopii sekä tytöille että pojille. Ota mukaan sisäkengät ja pieni välipala. **Ilmoita lapsi viimeistään 12.9.**





SAMARBETSKURSER FÖR SENIORER

FÖR DIG ÖVER 65 ÅR, BOSATT I MALAX OCH KORSNÄS KOMMUN

Inom Malax och Korsnäs kommuner pågår två separata projekt, finansierade av Regionförvaltningsverket, för att främja seniorers välmående.

Aktiva seniorer erbjuder verksamhet för seniorer i Malax och i Korsnäs utvecklas Hållbar motionsrådgivning för kommunens äldre. Samarbetskurserna är kostnadsfria.

YHTEISTYÖKURSSIT SENIOREILLE

YLI 65-VUOTIAILLE, JOTKA ASUVAT MAALAHDEN JA KORSNÄSIN KUNNASSA

Maalahden ja Korsnäsän kunnissa on käynnissä kaksi erillistä Aluehallintoviraston rahoittamaa hanketta ikäihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi.

Aktiiviset seniorit tarjoaa toimintaa senioreille Malaxissa ja Korsnäsissä kehitetään Kestävän liikunnan neuvontaa kunnan ikääntyneille. Yhteistyökurssit ovat maksuttomia.

110517 Motionsdans för damer 65+ / Liikuntatanssi naisille 65+

Bygdegården, Yttermalax
Teija Flygar
torsdag kl. 15.00-16.00
4.9-27.11

Rör på dig med enkla danssteg till härliga rytmer från olika musikgenrer. Genom dans tränar vi tillsammans uthållighet, koordination, balans och styrka. Tvåspråkig kurs. 12 gånger. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 28.8.**

Liiku yksinkertaisin tanssiaskelin eri musiikkityylien ihaniin rytmeihin. Tanssin avulla harjoitellaan yhdessä kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja voimaa. Kaksikielinen kurssi. 12 kertaa. Ei maksua. Ilmoittautudu kansalaisopistoon viimeistään 28.8

830227 Olyckor och första hjälpen för seniorer

Kommungården i Korsnäs
tisdag 4.11 kl. 13.00-14.00
Carina Nordman-Byskata

Vi diskuterar de vanligaste olyckorna bland äldre och hur de kan förebyggas. Därefter går vi igenom appen 112 och livräddande första hjälp. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 28.10.2025.**





830111 Gåfotboll / Kävely-jalkapallo

Pixnevalen, Yttermalax
Nico Nordblad och Peter Broo
torsdag kl 10.00-11.00
14.8-25.9

Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går i stället för att springa. Vi spelar mest men har även föreberedelseträning med boll och kompletterande lätta styrkeövningar under passet. Ingen avgift. **Anmäl till MI när du fått info om kursen.**

Kävelyjalkapallo on juuri sitä, miltä se kuulostaa: jalkapalloa, jossa juokseminen sijaan liikutaan kävelleen. Pääasiassa pelaamme mutta myös lämmittelemme pallon kanssa ja teemme kevyitä voimaharjoituksia. Ei maksua. Ilmoittaudu kansalaisopistoon kun olet saanut tietoa kurssista.

830113 Gåhandboll / Kävely-käsipallo

Pixnehallen, Yttermalax
Nico Nordblad och Peter Broo
torsdag kl 10.00-11.00
2.10-27.11

Kom med och prova på nyheten gåhandboll! Ett roligt lagspel där vi inte får springa, men däremot får vi ha roligt samtidigt som vi tränar uthållighet, koordination, balans och styrka. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 25.9.**

Tule kokeilemaan uutta kävelykäsipalloa! Hauska joukkuepeli, jossa emme saa juosta, mutta toisaalta saamme pitää hauskaa treenatessamme kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja voimaa. Ei maksua. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 25.9.

830119 Lätt motionsträning / Kevyt kuntoharjoittelu

Harrström daghem
Laura Harju
måndag kl 09.45-10.30
6.10-24.11

Vill du bli mer aktiv i din vardag och utöka din motionsträning tillsammans med en grupp? Kom med! Träningstillfällena anpassas efter din förmåga, och en stol finns tillgänglig för sittande övningar eller för att stödja balansen. Vi fokuserar oss på lätt träning för att förbättra uthållighet, styrka, koordination och balans. Ingen avgift. **Anmäl till MI senast 29.9.**

Haluatko olla aktiivisempi arjessa ja laajentaa liikuntaharjoittelua yhdessä ryhmän kanssa? Tule mukaan! Harjoitukset mukautetaan kykyjesi mukaan, ja tuoli on käytettävissä istumaharjoituksiin tai tasapainon tukemiseen. Keskitymme kevyeen harjoitteluun kestävyys, voiman, koordination ja tasapainon parantamiseksi. Ei maksua. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 29.9.

830121 Lätt motionsträning / Kevyt kuntoharjoittelu

Taklax skola
Laura Harju
måndag kl 11.00-11.45
6.10-24.11

Se kurs 830119. **Anmäl till MI senast 29.9.**
Katso kurssi 830119. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 29.9.



GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

Grundläggande konstundervisning är avsedd för barn och unga och ordnas utanför skolan. Undervisningen ger eleverna färdigheter att uttrycka sig inom olika konstarter. Undervisningen i grundläggande konstundervisning följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv.

I Malax-Korsnäs medborgarinstitut ges undervisning i bildkonst och teaterkonst. Från hösten 2025 är cirkuskonst en ny verksamhet. Bekanta dig med Malax-Korsnäs medborgarinstituts lokala läroplan på mi.malax.fi

Den allmänna lärokursen består av 300 timmar gemensamma studier och 200 timmar temastudier, sammanlagt 500 timmar. Undervisningen är målinriktad och framskrider från grundstudier till fortsättningsstudier och slutligen fördjupade studier.

Studierna skapar möjlighet för eleven att utveckla ett personligt förhållande till och ett livslångt intresse för konstformerna. Efter genomförda studier erhåller eleven ett betyg.



Anmälan senast 21.8.2025! Eleverna antas i anmälningsordning för läsåret. Elever som redan har inlett studier inom grundläggande konstundervisning har förtur att få anmäla sig till nästa läsår.



BILDKONST

110305 Bildkonstskolan, grundkurs

Korsnäs skola
tisdag kl. 18.00-19.30
26.8-9.12.2025
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

110301 Bildkonstskolan, grundkurs

Yttermalax skola
onsdag kl. 17.30-19.00
27.8-10.12.2025
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

110303 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola
onsdag kl. 19.00-20.30
27.8-10.12.2025
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

110303 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola
onsdag kl. 19.00-21.15
27.8-10.12.2025
Hannela Kuusk, 50 lekt. 73 €
Elever i den fördjupade kursen fortsätter en lektion mer varje vecka jämfört med fortsättningsgruppen.

TEATERKONST



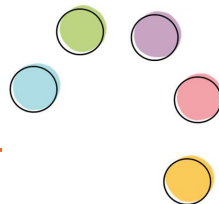
110201 Teaterkonstskolan, grund- och fortsättningsgrupp

Taklax skola
osdag kl. 18.00-19.30
27.8-10.12.2025
Linda Högback, 30 lekt. 68 €

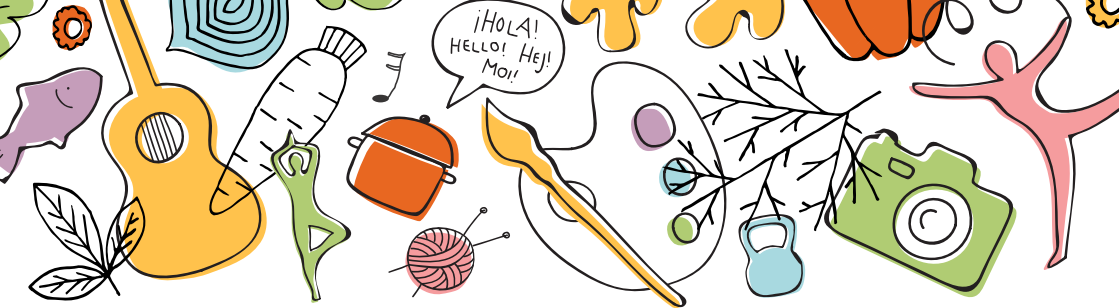
110203 Teaterkonstskolan, grund- och fortsättningsgrupp

Övermalax skola
tisdag kl. 18.00-19.30
26.8-9.12.2025
Linda Högback, 30 lekt. 68 €

CIRKUSKONST



Eftersom vi inte lyckats få tag på en lärare för cirkuskonsten kan denna utbildning inte starta i augusti 2025. Vi återkommer via webben: mi.malax.fi och sociala medier om kursstarten kan ske senare under terminen.



SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasmi

Följ oss på Instagram:

[@malaxkorsnasmi](https://www.instagram.com/malaxkorsnasmi)

PPP Finland Oy
Offentligt meddelande / Julkinen tiedote

