



# KURSPROGRAM

## VÅREN 2025



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information .....	2
Föreläsningar och fortbildning .....	4
Samhälle och kultur .....	8
Musik .....	11
Hantverk .....	12
Konst, målning, foto och annat kreativt .....	16
Språk .....	18
Mat och dryck .....	20
Datateknik .....	22
Första hjälpen .....	22
Blandat .....	23
Barn och unga .....	27
Yoga och avslappning .....	32
Dans .....	35
Gymnastik och träning .....	36
Suomen- ja kaksikieliset kurssit .....	42
Samarbetskurser med Aktiva seniorer.....	46
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga .....	48

**Ombrytning:** Peppy Design

**Illustrationer:** Nathalie Aurén

**Pärmbild:** Ann-Christin Hagstrand

**Tryck:** Waasa Graphics Oy 12/2024

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



## **KURSANMÄLAN BÖRJAR TISDAG 7.1.2025 KL. 08.00**

Du kan anmäla dig:

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

Sportlov vecka 9: må 24.2 - sö 28.2 2025, ingen undervisning

## **KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TIISTAINA 7.1.2025 KLO 08.00**

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Hiihtoloma viikko 9: ma 24.2 - su 28.2.2025, 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 institut-  
sekreterare / opistosihteri**  
tfn / puh. 040 650 8100

fornamn.efternamn@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 inhämmas den. Om det blir ändringar i kurserna eller om de inhämmas 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 inhämasad. Institutet garanterar inte att en inhämasad 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. Den behövs för faktureringen. I en del kurser tillkommer material- eller ingredienskostnader.

### Annullering av kursplats

Förhandsanmälan är bindande! Om du trots allt inte kan delta i en kurs är det ytterst viktigt att du meddelar kansliet senast 3 dagar innan kursen inleds. Om du uteblir utan att ha meddelat kansliet fakturerar institutet 20 €. 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 institutet medel som möjliggör rabatterade kursavgifter. **Rabatten är 25 % på en valfri kurs för:**

- pensionärer
- invandrare
- arbetslösa arbetssökande (intyg från TE-byrån bör inlämnas)
- personer med inlärningsvärigheter

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

Det gör du genom att fylla i på kursledarens studiesedellista eller genom att ringa eller maila MI:s kansli. Om du inte meddelat oss att du vill erhålla studiesedelrabatt innan vi sänder faktura till dig beaktas inte rabatten.

### Förmånsedlar

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 tre veckor efter kursstart. Vi accepterar också ePassi och SMARTUM saldo. Du bör betala senast 3 veckor 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 3 veckor 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 sms du får av oss.**



## YLEISTÄ TIETOA

### Ilmoittautuminen

**Kaikille kursseille 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 kansliaa yrittää löytää sijaisen. Jos se ei onnistu, ilmoitamme tunnin peruuntumisesta. 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

Ennakoilmoittautuminen 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 20 euroa. Peruutuksen voi tehdä kansliaan, puh. 040 650 8100 tai kansalaisopiston verkkosivuston käyttäjätilin kautta. Kurssin vetäjä ei ota vastaan peruutuksia!

### Opintotielit

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

- eläkeläisille
- maahanmuuttajille
- työttömille työnhakijoille (TE-toimistosta tarvitaan 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 opintotielialennusta 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 kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Hyväksymme myös ePassin ja Smartum-liikuntasaldon, jos olet suorittanut maksun kolmen 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 kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Kun olet saanut laskun, etua ei enää voida ottaa huomioon.

### Arviointi

Haluamme mielellämme kuulla mielipiteesi kurkseistamme ja luennoistamme. Jos saat sähköpostiisi kurssiarviointipyynnön, 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 tekstiviesteihin.**



## FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



### **320210 Finlands säkerhet i en ny tid**

Kommungården i Malax  
måndag 3.2.2025 kl. 18.00-19.30  
Mikael Antell, 2 lekt. 15 €

Mikael är biträdande avdelningschef och EU-koordinator på politiska avdelningen vid Finlands utrikesministerium. Han inleder med att beskriva bakgrund och nuläge för landets säkerhetssituation. Mikael har perspektiv från många års erfarenhet av ambassadarbete utomlands samt som finländsk diplomat. Han var Finlands chefsförhandlare i processen in till ett medlemskap i Nato och DCA-avtalet kring försvarssamarbete med USA. Ett tillfälle att få inblick i frågor om säkerhet, politik och diplomati. **Anmäl dig senast 27.1.**



### **830218 Hur kan du hantera stress bättre?**

Gymnasiet i Petalax  
måndag 10.2.2025 kl. 18.00-19.30  
Karl Fredrik Norrback, 2 lekt. 15 €

Bli av med stressen 2025, så att du kan få bättre hälsa och mer energi att satsa på det du vill satsa på! Karl Fredrik berättar vad stress är och vad som händer i kroppen då vi stressar. Han förklarar varför stress leder till många olika tillstånd av ohälsa. Han berättar även om vilka huvudkällorna till stress är idag 2025. Som läkare och docent i psykiatri förklarar Karl Fredrik hur du kan minska och hantera din stress bättre och tänka annorlunda kring din stress. Sedan diskuterar vi alla tillsammans våra erfarenheter av stress, källor till stress samt hur vi på olika sätt kan minska och hantera vår stress på bästa sätt. **Anmäl dig senast 3.2.**





### **810208 Min resa med fotboll, drycker och ekonomi**

Kommungården i Malax  
torsdag 13.2.2025 kl. 18.00-19.30  
Tony Asumaa, 2 lekt. 15 €

Ekonomen och företagaren Tony ligger bakom märken som Stallhagen, Amalias limonadfabrik och Mercedes chokolaterie. Han har tjugo års erfarenhet som internationell fotbollsdomare och är idag en uppskattad domarkontrollant i hela Europa. En kväll med inslag av entreprenörsanda kryddad med bryggda drycker och fotbollssnack. Tony är tvåspråkig, så det går bra att ställa frågor på finska.  
**Anmäl dig senast 6.2**



### **130110 Vilda västern: myt och verklighet**

Korsnäs bibliotek  
måndag 17.2.2025 kl. 18.00-19.30  
Mats Korsbäck, 2 lekt. 15 €

Vilda västern var ett område väster om Mississippifloden, som under pionjärtiden på 1800-talet ännu inte hade blivit en delstat i Förenta staterna. Mats berättar om västerns legender och olika indianstammar: hur de levde och var de befann sig. Han beskriver även hur indianer lever idag. Som ett resultat av den vita mannens behandling av indianerna ligger termen folk mord nära till hands. Vi får höra om Oregon Trail, färdvägen för nybyggare till de västliga och nordvästliga delarna vid 1800-talets mitt, före järnvägen. Mats visar under presentationen bilder från sina resor till de västra delarna av USA. **Anmäl dig senast 10.2.**



### **830102 Immunförsvaret och näringsämnen - en holistisk syn på hälsa: online**

tisdag 18.2.2025 kl. 18.00-19.30

Sofia Isaacs, 2 lekt. 15 €

Sofia förklarar som terapeut, utgående från studier i cellbiologi, hur immunförsvaret kan stärkas genom en kombination av näring och komplementära behandlingsformer, inklusive homeopati. Genom att se på immunförsvarets samverkan med specifika vitaminer och mineraler får deltagarna en helhetsbild på hur kroppen kan stötta sitt naturliga försvar mot sjukdomar och infektioner. Deltagarna får kunskap via Microsoft Teams hur de kan lindra, bota och återhämta sig. **Anmäl dig senast 11.2.**

### **410200 Självhushållning - frihet och trygghet**

Gymnasiet i Petalax

torsdag 13.3.2025 kl. 18.00-19.30

Jessica Granlund, 2 lekt. 15 €

Inspireras av självhushållningens möjligheter. En väg till bättre fysisk och mental hälsa, ren mat, trygghet vid kris på makro- och mikronivå, bättre självförtroende och frihets känsla via kontinuerlig kontakt med naturen. Lär dig överleva som dina förfäder gjort. En överraskning utlovas inom fermentering, utan extra kostnad. Jessica lever som självförsörjare med början som självhushållare för 14 år sedan. **Anmäl dig senast 6.3.**

### **830186 När äggen tar slut - online**

måndag 17.3.2025 kl. 18.30-20.30

Eva-Lotta Backman, 3 lekt. 25 €

Klimakteriet berör alla, men du kan förbereda dig. Övergångsåldern kan komma som en överraskning. När symtom som

hjärndimma, sömnproblem, utbrändhet och ångest plötsligt blir en del av vardagen är det dags att starta om. Klimakteriet är ingen sjukdom. Några kvinnor berörs hårdare än andra, men ingen går oberörd. Kom med via Microsoft Teams och lyssna och få förståelse. Eva-Lotta Backman är klimakteriecoach och brinner för kvinnor vardagshälsa. **Anmäl dig senast 10.3.**



### **320212 Arv, testamente och skatteplanering**

Kommungården i Malax

onsdag 19.3.2025 kl. 18.30-20.00

Hanna Stenholm, 2 lekt. 15 €

Arvsskatt är något som de flesta människor hamnar att betala i något skede av livet. Det finns dock flera åtgärder man kan vidta för att minska på både arvs- och gåvoskatten. Vicehäradshövding Hanna Stenholm ger under föreläsningen tips om olika sätt att skatteplanera på. Till hennes specialkunskande hör bl.a. familje- och kvarlåtenskapsrätt och förmögenhetsrätt. **Anmäl dig senast 12.3.**





### **320200 Skulle du klara dig i 72 h?**

Gymnasiet i Petalax  
tisdag 25.3.2025 kl. 18.30-20.00  
Sofia Storfors, 2 lekt. 15 €

I hemmen bör vi förbereda oss att klara oss på egen hand i minst tre dygn (72 timmar) vid en avvikande situation. Vi går igenom vad det löns att ha i förrådet samt diskuterar om ämnet. **Anmäl dig senast 18.3.**



### **FORTBILDNING**

#### **129802 Tecken som stöd**

Korsnäs skola  
torsdag kl. 15.15-16.45  
23.1-20.2.2025  
Hannele Rabb, 10 lekt. 35 €

Vi lär oss tecken som behövs i vardagen, lite av varje från olika ämnesområden, bl.a. saker man gör i daghem och skola, personer, känslor, färger, väder, kläder, djur, mat och dryck, små kommentarer, artighetsfraser, tidsuttryck och siffror. Även tecknade sånger och ramsor. Fem eftermiddagar för personal inom småbarnspedagogik och skola, men också för dig som har en kompis eller ett barnbarn som använder tecken som stöd för talet. **Anmäl dig senast 16.1.**



#### **114136 Skapandekurs för personal inom småbarnspedagogiken**

Korsnäs skola  
måndag kl. 16.00-17.30  
10.2-3.3.2025  
Emma Simberg, 6 lekt. 40 €

Fortbildning med fokus på det pedagogiska kring skapande verksamhet och kreativitet med barn. Vid varje tillfälle hålls en föreläsning och deltagarna får prova på olika kreativa tekniker inom olika områden. Dag 1: Utifrån styrdokument och läroplan funderar vi på det pedagogiska kring skapande verksamhet och kreativitet inom småbarnspedagogiken. Vi provar också på olika kreativa målningstekniker. Dag 2: Vi ser på hur man kan bygga upp en helhet kring ett tema eller ett lärandemål på ett kreativt sätt. Vi bekantar oss med olika taktila material att skulptera med. Dag 3: Vi bekantar oss med hur man kan tillverka och tillämpa olika pedagogiska material för undervisningen samt påbörjar tillverkningen av dem. Kurspriset inkluderar materialkostnader. **Anmäl dig senast 3.2.**



## SAMHÄLLE OCH KULTUR

### **130108 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe**

Molpe skola

16.1-17.4.2025 (varannan torsdag)

kl. 18.30-20.00

Daniel Forsman, 14 lekt. 26 €

Vi samlar in och digitaliserar gamla fotoskatter för framtida generationer att beundra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### **130104 Aktiv närkultur**

Petalax, Jossinas stugon

21.1-15.4.2025 (Varannan tisdag)

kl. 18.30-20.00

Margareta Björkholm, 14 lekt. 26 €

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

### **130112 Liv och leverne förr i tiden**

Norrback bystuga

tisdag 21.1, 18.2, 18.3, 15.4

kl. 18.30-20.00

Ann-Sofi Røj-Lindberg, 8 lekt. 20 €

Vi fortsätter att samla gamla berättelser från norra Pörtom. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### **830204 Trivselträffen**

Norrback bystuga

23.1-10.4.2025 (varannan torsdag)

kl. 13.30-15.00

Maria Risberg, 12 lekt. 16€

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och

balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

### **830206 Trivselträffen**

Församlingshemmet i Bergö

22.1-2.4.2025 (varannan onsdag)

kl. 13.30-15.00

Maria Risberg, 12 lekt. 16 €

Samma innehåll som kurs 830204. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **830202 Trivselträffen**

Församlingshemmet i Korsnäs

29.1-9.4.2025 (varannan onsdag)

kl. 13.00-14.30

Maria Risberg, 12 lekt. 16 €

Samma innehåll som kurs 830204. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1.**

Kvarkens båtmuseum är ett av Nordens största museer för bruksbåtar. I vår kombinerar vi besök i utvalda delar av museet med intressanta berättelser. Kom med in i museets värld och ta del av historien. Du har möjlighet under de tre temakvällarna att själv dela med dig av både hörsägen och egna erfarenheter!

### **130114 Spritsmuggling i Österbotten**

Kvarkens båtmuseum, Malax

tisdag 13.5.2025 kl. 18.30-20.00

2 lekt. 10 €

K-G Olin berättar om spritsmuggling i Österbotten. **Anmäl dig senast 17.4.**



### **130116 Säljakt, "I fäälän då och nu"**

Kvarkens båtmuseum, Malax  
tisdag 20.5.2025 kl. 18.30-20.00  
2 lekt. 10 €

Sam Björkholm, Ulf Stenlund och Janne Strandberg berättar om säljakt. **Anmäl dig senast 13.5.**

### **130118 Traditionell båtbyggarkonst fram tills idag**

Kvarkens båtmuseum, Malax  
tisdag 27.5.2025 kl. 18.30-20.00  
2 lekt. 10 €

Rolf West och Tom West berättar om traditionell båtbyggarkonst häromkring. **Anmäl dig senast 20.5.**

## **AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER**

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

### **320204 Aktuellt för pensionärer**

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

**21.1** Tina Martin berättar om sin musikaliska resa, möjlighet att sjunga med.

**18.2** Apotekare Solveig Björklund ger råd till seniorer om läkemedel.

**18.3** Tony Pellfolk, direktör för hem- och boendeservicen på Österbottens välfärdsområde.

**15.4** Benita Yrjans sjunger och Carl-Erik Herrmans spelar glada och rörliga melodier.

### **320206 Aktuellt för pensionärer**

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

**14.1** Alexandra Sippus-Baliukoniene talar om att värdesätta livet och respekterar döden, att vara dödsdoulä.

**11.2** Benita Yrjans sjunger och Carl-Erik Herrmans spelar glada och rörliga melodier.

**11.3** Sonja Österholm-Granqvist och Benita Sandström berättar om att resa som äldre.

**8.4** Kati Jakobsson, reumatolog och specialist i inre medicin, föreläser om reumatiska sjukdomar.

### **320208 Aktuellt för pensionärer**

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

**30.1** Hörselrådgivare Siw Östman informerar och delar med sig av egna erfarenheter.

**6.3** Bankjurist Ann-Cathrine Koski förklarar hur man skriver en fullmakt för intressebevakning.

**10.4** Minnesskötare Tina Backlund berättar om glömska, minnessjukdomar och åtgärder.

## **KULTUR OCH LITTERATUR**

### **130220 Författarbesök med Mikaela Nykvist**

Malax bibliotek  
tisdag 4.2.2025, kl. 18.00-20.00

Mikaela skriver historiska romaner som beskriver livet i Österbotten. Hon debuterade år 2017 med boken "Rök i fjärran", den första delen av Runsor-serien. Mer info om besöket ges senare via sociala medier och fredrika.finna.fi. Ingen kursavgift. **Anmäl dig till MI senast 28.1.**



## EN KVÄLL MED FINLANDS- SVENSK LITTERATUR

Mysskvällarna med boktips på biblioteket fortsätter och vårens tema är finlandssvensk litteratur. Bibliotekschef Linnéa Prost med bibliotekspersonal plockar fram ett urval och berättar om böckerna. Oavsett om du är en erfaren bokmal eller nyfiken på att utforska nya ämnen är du välkommen att delta. Det kostar inget att delta.

### 130202 En kväll med Finlandssvensk litteratur

Malax bibliotek  
måndag 17.3.2025 kl. 18.00-20.00.  
Anmäl dig senast 10.3.

### 130204 En kväll med Finlandssvensk litteratur

Petalax bibliotek  
torsdag 20.3.2025 kl. 18.00-20.00.  
Anmäl dig senast 13.3.

### 130206 En kväll med Finlandssvensk litteratur

Bergö bibliotek  
måndag 24.3.2025 kl. 18.00-20.00.  
Anmäl dig senast 17.3

## INSPIRATIONSKVÄLL MED BARNLITTERATUR, 0-7 ÅR

Vill du få tips om barnlitteratur och böcker att högläsa för dina barn eller barnbarn? Vilka böcker finns för dem som just knäckt läskoden? Hur får man barnen att vidga sina vyer? Bibliotekschef Linnéa Prost och personal från biblioteken delar med sig av spännande berättelser, tips och idéer för att främja läsning för barn i skolåldern. Inspirationskvällen är riktad till vuxna men barnen är välkomna med! Det kostar inget att delta.

### 130210 Inspirationskväll med barnlitteratur, 7-12 år

Malax bibliotek  
måndag 10.2.2025 kl. 18.00-19.00.  
Anmäl dig senast 3.2.

### 130212 Inspirationskväll med barnlitteratur, 7-12 år

Petalax bibliotek  
torsdag 13.2.2025 kl. 18.00-19.00.  
Anmäl dig senast 6.2.

### 130214 Inspirationskväll med barnlitteratur, 7-12 år

Bergö bibliotek  
måndag 17.2.2025 kl. 18.00-19.00.  
Anmäl dig senast 10.2.



## MUSIK

Sång- och instrumentundervisning för barn, ungdomar och vuxna.

### MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, ungdomar och vuxna. Deltagarna får grundfärdigheter i trummor, bas, gitarr, synt och sång. Höstens deltagare har förtur. Info om lediga platser får du genom att ringa MI:s kansli: 040 650 8100. Endast nya deltagare anmäler sig, men så fort som möjligt.

#### 110104 Musikverkstad

Yttermalax skola  
måndag kl. 14.00-17.15  
20.1-14.4.2025  
Johnny Risberg, 12 ggr, 36-70 €

#### 110106 Musikverkstad

Övermalax skola  
måndag 18.00-20.30  
20.1-14.4.2025  
Johnny Risberg, 12 ggr, 36-70 €

#### 110108 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.30-20.30  
22.1-16.4.2025  
Johnny Risberg, 12 ggr, 36-70 €

#### 110110 Musikverkstad

Bergö skola  
tisdag kl. 16.30-20.00  
21.1-15.4.2025  
Johnny Risberg, 12 ggr, 36-70 €

#### 110112 Musikverkstad

Korsnäs skola  
onsdag kl. 14.30-17.45  
22.1-16.4.2025  
Johnny Risberg, 12 ggr, 36-70 €

#### 110114 Musikverkstad

Molpe skola  
tisdag kl. 14.00-15.30  
21.1-15.4.2025  
Johnny Risberg, 12 ggr, 36-70 €

#### 110130 Sing for Joy

Församlingshemmet, Övermalax  
tisdag kl. 19.00-20.30  
21.1-15.4.2025  
Johnny Sandsten, 24 lekt. 40 €

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

#### 110134 Körsång för blandad kör

Molpe skola  
onsdag kl. 19.30-21.00  
22.1-16.4.2025  
Barnabas Mebrahtu, 24 lekt. 40 €

Det är roligt att sjunga i kör! Oberoende om du är en erfaren körsångare eller vill börja sjunga i kör, så är du välkommen. Vi bildar en blandad kör med kvinnliga och manliga sångare där vi arbetar med olika stilar i fyra stämmor: gospel, pop och folksång - både inhemskt och internationellt med intressanta rytmer och rörelser. Vi lägger vikt på att utveckla sångrösten med tonbildning och uppsjungning. Ledaren Barnabas Mebrahtu är en erfaren kördirigent och sångare. **Anmäl dig senast 15.1.**



### **110116 Malax hornseptett**

Yttermalax skola  
tisdag kl. 19.30-21.00  
21.1-15.4.2025  
Petter Eklund, 24 lekt. 40 €

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### **110118 Sånggrupp för pensionärer och daglediga**

Allaktivitetshuset, Övermalax  
varannan torsdag kl. 14.00-15.30  
16.1-17.4.2025  
Johnny Risberg, Maria Risberg  
14 lekt. 26 €

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

## **HANTVERK**

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.

### **114002 Vävning och handarbete**

Petalax UF  
torsdag kl. 18.30-20.45  
16.1-10.4.2025  
Annika Westerberg, 36 lekt. 62 €

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

### **114004 Vävning och handarbete**

Rönholm bystuga  
onsdag kl. 18.30-20.45  
22.1-16.4.2025  
Annika Westerberg, 36 lekt. 44 €  
Samma innehåll som kurs 114002. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **114006 Vävning och handarbete**

Bjurbäck byagård  
tisdag kl. 18.30-20.45  
21.1-15.4.2025  
Annika Westerberg, 36 lekt. 44 €  
Samma innehåll som kurs 114002. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**







## 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. Vi får inspiration och inspirerar varandra. Du kan också göra trevliga saker av kaffepaket. Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.

### 114102 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax  
måndag kl. 12.45-15.00  
20.1-28.4.2025  
Carola Renlund, 36 lekt. 44 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.

### 114104 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö  
torsdag kl. 13.30-15.45  
16.1-10.4.2025  
Annika Westerberg, 36 lekt. 44 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

### 114106 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs  
torsdag kl. 9.30-11.45  
16.1-10.4.2025  
Annika Westerberg, 36 lekt. 44 €  
Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.



## ANDRA HANTVERKSKURSER

### 114108 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe  
varannan torsdag kl. 18.30-20.45  
23.1-10.4.2025  
Anna Nystrand, 21 lekt. 34 €

Kom med och handarbeta tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

### 114110 Virka amigurumi

Harrström f.d. skola  
fredag 31.1 kl. 18.00-20.15  
lördag 1.2 kl. 10.00-16.00  
Camilla Lindberg, 11 lekt. 22 €

Kom med på en virkningskurs och upptäck den genuina känslan av äkta hantverk. Amigurumi är japanska för små



stickade eller virkade dockor och fylla dem med material. Dessa leksaker föreställer ofta djur, men kan även vara mänskliga figurer, maträtter eller andra objekt. Ta med egen virknål och garn.  
**Anmäl dig senast 24.1.**

### **114112 Virka amigurumi**

Strimman, Långåminne

fredag 14.3 kl. 18.00-20.15

lördag 15.3 kl. 10.00-16.00

Camilla Lindberg, 11 lekt. 22 €

Samma innehåll som kurs 114110.

**Anmäl dig senast 7.3.**

### **114132 Virka mormorsrutor tillsammans**

Kommungården i Malax

torsdag kl. 9.00-12.00

30.1-10.4.2025

Camilla Lindberg, 16 lekt. 20 €

Handarbetet flyter bra då man gör det tillsammans, MI bjuder på kaffe och te under träffarna. Ta med eget garn och virknål. **Anmäl dig senast 23.1.**

### **114138 Lär dig sticka en raglantröja**

Hantverkssmedjan, Molpe

måndag 18.30-20.45

27.1-22.4.2025

Anna Nystrand, 18 lekt. 36 €

Vill du lära dig hur man stickar en tröja? Är du lite osäker på momenten? Eller kan-

ske en erfaren stickare, men som aldrig har stickat uppifrån och ner? Kom med och lär dig att sticka en enkel raglantröja. Vi lär oss allt från att plocka upp maskor, sticka förkortade varv och blocka det färdiga plagget. Vi börjar varje nytt moment tillsammans och deltagarna stickar hemma inför nästa kurstillfälle. Man kan komma med som nybörjare, men en fördel är om räta och aviga maskor är bekanta. Under första kurstillfället stickar vi en provlapp samt väljer garn och stickor. Ta gärna med strumpstickor eller rundsticka 4 mm (ingen skillnad på längd) till första träffen. **Anmäl dig senast 20.1.**

### **119806 Gör ett armband av tenntråd**

Yttermalax skola

lördag 29.3 kl. 10.00-15.00

söndag 30.3 kl. 10.00-15.00

Camilla Lindberg, 13 lekt. 55 €

Tenntrådsbroderi är ett gammalt samiskt konsthantverk för utsmyckning. Kom med och brodera ditt eget armband av tenntråd. Vi testar på olika flätningar, hur man limmar och fäster broderiet på läder. Materialet ingår i kursavgiften, så därför anmälan två veckor före kursstart. Ta med lädernål och egen matsäck. **Anmäl dig senast 14.3.**



## TRÄ- OCH METALL

### 114210 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken

måndag kl. 18.30-21.30

20.1-14.4.2025

Matts Vikman, 48 lekt. 55 €

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

**Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### 114212 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

14.1-15.4.2025

Matts Vikman, 52 lekt. 60 €

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

**Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**



### 114208 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-21.30

20.1-14.4.2025

Gabriella Jokela, 48 lekt. 55 €

Vi renoverar möbler, gamla slätklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### 114202 Träslöjd

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 9.30-14.5

11.1-22.3.25

Dage Stenbäck, 54 lekt. 60 €

En kurs för dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**





## KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

### **118006 Med penna, krita eller pensel!**

Övermalax skola

måndag 18.00-20.15

20.1-14.4.2025

Hans Westergård, 36 lekt. 44 €

Du väljer själv den teknik som passar dig bäst. Ta med material och motiv som tilltalar dig. Tillsammans med Hans skapar vi personliga konstverk. Du kan vara nybörjare eller ha erfarenhet från tidigare. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### **118004 Porlinsmålning**

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag kl. 18.00-21.00

16.1-10.4.2025

Marja Piispanen, 48 lekt. 55 €

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porlinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### **119804 Tiffany**

Övermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

22.1-16.4.2025

Eskil Grahn, 36 lekt. 44 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lamp-

skärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **118014 Måla abstrakt med hällmålning**

Petalax skola

onsdag kl. 18.30-20.00

12-26.3.2025

Sofia Storfors, 6 lekt. 25 €

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. **Anmäl dig senast 5.3.**





### **119810 Kreativa lördagar för personer med funktionsvariation**

Lyran, Malax

lördag 11.1, 15.2, 8.3 och 5.4.2025

kl. 13.00-14.30

Ann-Maj Granstubb, 8 lekt. 25 €

En kurs för dig som tycker om att skapa. Tillsammans kommer vi överens om vad vi vill göra under våra fyra träffar. Alla är varmt välkomna med. Önskvärt att en assistent följer med om det behövs. Materialavgift tillkommer och betalas på plats. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### **118016 Skapa egna kort**

Molpe skola

tisdag 8.4 och 29.4.2025

kl. 18.30-20.00

Majvor Lundmark, 4 lekt. 20 €

Kom och inspireras att tillverka kort i olika stilar. Första kvällen presenterar Majvor olika tekniker och verktyg, varefter vi planerar och tillverkar ett kort. Andra kvällen lagar vi kort enligt de önskemål ni framför första kvällen. Ta med sax, penna, lim och enfärgade/mönstrade papper samt urklippsbilder, pappersblommor och halvpärlor om du har. Material finns att köpa av kursledaren om du inte har med eget. **Anmäl dig senast 1.4.**



### **119808 Keramik - workshop**

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 12.00-15.00, onsdag

kl. 18.00-18.45

8.3-2.4.2025

Kajsa Lassander, 9 lekt. 23 €

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 28.2.**

### **119812 Keramik**

Strimman, Långåminne

tisdag kl. 18.00-20.15

11.3-8.4.2025

Kajsa Lassander, 10 lekt. 25 €

Kom och prova på keramik! Vi skapar olika bruks- och dekorationsföremål i lera. Sista kvällen målar vi med glasyrer. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnad ca 20-25 € tillkommer. **Anmäl dig senast 4.3.**



## SPRÅK

### FINSKA

#### 120114 Vi talar finska

Korsnäs skola  
tisdag kl. 18.30-20.00  
21.1-15.4.2025

**Hannele Sillanpää, 24 lekt. 36 €**

Passa på du som har vissa grundkunskaper i finska, men vill förbättra din förmåga att uttrycka dig. Vi talar om teman enligt deltagarnas önskemål (arbetsrelaterat, utgående från intressen eller annat aktuellt) och övar att våga samtala i vardagliga situationer. Detta är kursen för dig som gärna pratar, men kanske inte tycker om att skriva eller fokusera på grammatik. **Anmäl dig senast 14.1.**

### SVENSKA

#### 120206 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola  
onsdag kl. 16.30-18.00  
22.1-16.4.2025

**Ritva Slotte, 24 lekt. 40 €**

Vi lär oss grunderna i svenska: att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och uttrycka oss på svenska. **Anmäl dig senast 15.1.**

We start to learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 15.1.**

#### 120208 Svenska, fortsättning

Yttermalax skola  
onsdag kl. 18.00-19.30  
22.1-16.4.2025

**Ritva Slotte, 24 lekt. 40 €**

Kursen fortsätter från hösten. Vi övar på grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och att uttrycka oss på svenska. Kursbok: Vi ses! (2018) **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

The course continues from the autumn. We practice Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **New students sign up at the latest 15.1.**

#### 120210 Svenska med Carola (för nybörjare)

Korsnäs skola  
måndag kl. 17.30-19.00  
13.1-7.4.2025

**Carola Lidman, 24 lekt. 40 €**

Vi lär oss grunderna i svenska: att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och uttrycka oss på svenska. **Anmäl dig senast 10.1.**

We start to learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 10.1.**





### 120212 Svenska med Carola (fortsättning)

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.30

16.1-10.4.2025

Carola Lidman, 24 lekt. 40 €

Vi fortsätter att lära oss svenska: att förstå vardagspråk, bygga upp ett ordförråd och våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: Mål 1. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

We continue learning Swedish vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **New students sign up at the latest 9.1.**

### ENGELSKA

#### 120306 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga

onsdag kl. 19.00-20.30

22.1-16.4.2025

Christina Nygård, 24 lekt. 40 €

Kursen fortsätter från hösten. Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare och vill repetera och utöka ordförråd samt slipa ditt uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### SPANSKA

#### 120702 Español 1-2

Yttermalax skola

tisdag kl. 15.15-16.45

21.1-15.4.2025

Rocio Velasquez-Riveros,

24 lekt. 40 €

Kursen fortsätter från hösten. Du utvecklar dina kunskaper i spanska genom att öva på att berätta om saker i din vardag. Vi lär oss mera om den spansktalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 3 samt lärarens material. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**





## MAT OCH DRYCK

### **810204 Rom, whisky, konjak och calvados**

Allaktivitetshuset, Övermalax  
fredag 7.2.2025 kl. 19.00-21.15  
Tage Neuman, 3 lekt. 20 €

Vi bekantar oss med fyra klassiska avecer, alltså spritsorter som vanligen avnjuts efter en god måltid för att gynna matsmältningen. Tage berättar om hur digestiverna framställs, deras karaktärer samt hur de lämpligen kan avnjutas. Kostnad på 10-12 € tillkommer för smakprov om 2 cl/dryck och betalas till kursledaren. Ta med egna glas: en konjaks-kupa och ett mindre tulpanglas. **Anmäl dig senast 31.1.**

### **810212 Bli vinexpert på en kväll**

Jossinas stugon, Petalax  
onsdag 12.2.2025 18.30-20.30  
Glenn Sundstedt, 3 lekt. 20 €

Lär dig prova viner på rätt sätt med hjälp av ögon, näsa och mun. Vi lär oss skilja mellan billigare och dyrare viner - allt på ett lättisamt, men lärorikt sätt. Kostnad för de sex viner som provas, 13-17 € per person, betalas på plats till kursledaren. Glenn Sundstedt är vinexpert och sommelier med tiotals år av vinkunskap från hela världen. Ta med 4 vinglas/person. **Anmäl dig senast 5.2.**

### **810202 Champagne och mousserande viner**

Norrback bystuga  
fredag 14.3.2025 kl. 18.30-20.30  
Glenn Sundstedt, 3 lekt. 20 €

Vi provar champagne och mousserande viner, jämför olika sorter och lär oss hur

man framställer mousserande viner. Vad är ett coupeglas, små eller stora bubblor o.s.v. En av deltagarna får sabrera en champagneflaska med kniv/sabel. Vin-kostnaderna, 13-17 € per person, betalas på plats till kursledaren. Ta med 4 champagneglas/person. **Anmälan dig senast 7.3.**

### **810214 Vinlandet Italien**

Båthuset, Harrström  
fredag 11.4.2025 kl. 18.30-20.30  
Glenn Sundstedt, 3 lekt. 20 €

Italien är det vinland som under de senaste åren producerat mest vin i världen. Vilka är de kända vindistrikten? Vilka är landets speciella druvor och specialiteter? Vi provar 6-8 st olika viner: mousserande, vitt, rött och dessertvin. Kostnaderna för vinprovningen blir 13-18 € per person och betalas på plats till kursledaren. Ta med 6 vinglas/person. **Anmäl dig senast 4.4.**

### **410216 Chili - från teori till praktik**

Övermalax skola  
onsdagar 29.1 och 12.2.2025  
kl. 18.00-20.15

Jonas Rönnqvist, 6 lekt. 30 €

Chili finns i många varianter, varav "Josip" har provat över 100 sorter i sin hemodling i Malax. Han förklarar skillnaden mellan olika sorters chili, berättar om grunderna i odling, från frö till skörd och användning. Första kvällen inleds med teori och avslutas med att fermentera råvaror till en chilisås som färdigställs den andra kvällen. Kostnader för råvaror ingår i kurspriset. **Anmäl dig senast 21.1.**



### **810228 God och näringsrik vardagsmat med liten budget**

Högstadiet i Petalax

tisdag 4.2.2025 kl. 18.00-21.00

Sofia Grynngårds, 4 lekt. 25 €

Hur kan man hålla kostnaderna nere men ändå laga mat som är god och näringsrik? Vilka råvaror är mångsidiga och förmånliga att använda? Under kurskvällen lagar vi några vardagsrätter som vi äter tillsammans. Kostnader för råvaror betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 28.1.**

### **810224 Matglada herrar**

Övermalax skola

tisdag kl. 18.30-21.30

28.1-18.2.2025

Johanna Berlin, Isabelle Antfolk

16 lekt. 30 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest under fyra kvällar och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 16.1.**

### **810222 Matglada herrar**

Molpe skola kök

torsdag kl. 18.30-21.30

23.1-13.2.2025

Johanna Berlin, 16 lekt. 30 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och

fest under fyra kvällar och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Nya deltagare anmäler sig senast 16.1**

### **810226 Varma och kalla såser**

Övermalax skola

tisdag kl. 18.00-20.15

4-25.3.2025

Jonas Rönnqvist, 12 lekt. 25 €

Med en god sås kan en maträtt nå kulinariska höjder. Josip är utbildad restaurangkock 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. Lär dig under fyra kvällar att laga en sky, emulgera eller reda en sås till dessert. Ta med penna och papper för anteckningar. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 21.2.**

### **810210 Mat till sommarens fester och bufféer**

Högstadiet i Petalax

måndag 19.5.2025 kl. 18.00-21.00

Sofia Grynngårds, 4 lekt. 25 €

Sommaren är årstiden då vi dukar upp ute och ofta har mer tid att umgås och njuta av god mat tillsammans. Dessutom finns det många goda råvaror i säsong som vi äntligen får njuta av. Under kursen lagar vi läckra varmrätter, röror, bröd, sallader och dessert som passar utmärkt till sommarens fester. Kostnad för råvaror betalas till kursledaren. Ta med tomma askar ifall det blir mat över.

**Anmäl dig senast 12.5.**



## DATATEKNIK

### 340106 Digistöd för seniorer

Kommungården i Malax  
onsdag kl. 13.00-14.30  
22.1-19.2.2025

Jonas Edman, 10 lekt. 24 €

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 15.1.**

### 340108 Digistöd för seniorer

Korsnäs bibliotek  
torsdag kl. 13.00-14.30  
23.1-20.2.2024

Jonas Edman, 10 lekt. 24 €

Samma innehåll som kurs 340106. **Anmäl dig senast 16.1.**

## FÖRSTA HJÄLPEN +

### 830192 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården i Malax  
måndag och tisdag kl. 9.00-16.00  
27-28.1.2025

Carina Nordman-Byskata  
16 lekt. 120 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara den första kursdagen (60 €). **Anmäl dig senast 20.1.**

### 830190 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h), online

onsdagar kl. 15.00-18.00  
5-26.3.2025

Carina Nordman-Byskata  
16 lekt. 120 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav.

Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara de två första kurstillfällena (60 €). Endast det andra tillfället (12.3) förverkligas som närstudier, de övriga tre förverkligas på distans via Microsoft Teams. **Anmäl dig senast 21.2.**

### 830188 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 2® (8 h)

Allaktivitetshuset, Vägvik  
tisdag kl. 9.00-16.00

Carina Nordman-Byskata, 8 lekt. 80 €

Deltagande i Första Hjälpen FHJ 2® kräver giltig behörighet från Första Hjälpen FHJ 1®.

Kursen passar dig som vill lära dig mer färdigheter för att agera i krävande förhållanden eller om du arbetar i en bransch med särskild risk för olyckor. **Anmäl dig senast 1.4.**



## BLANDAT

### 320202 Nyheter på lätt svenska

Lyran, Malax

onsdag 22.1-16.4.2025 (jämna veckor)  
kl 13.00-14.00

Carina Nordman-Byskata, 9 lekt. 25 €

Vi läser nyheter, lyssnar på nyheter och diskuterar nyheter under sju eftermiddagar. Vad betyder nyheten och hur påverkar den mig? Deltagarna väljer vilka områden de vill diskutera. **Anmälan senast 15.1.**

### 830216 Vilda salvor

Konstverkstaden Malakta

onsdag 22.1.2025 kl. 18.00-21.00

Ida Holmström, 4 lekt. 17 €

Lär dig tillverka bivaxsalvor med vilda örter. Kombinera en ren bivaxsalva med vilka örter med olika egenskaper som kan hjälpa vid t.ex. problemhud eller ledvärk. Vi går igenom olika vilda växter som kan användas i salvor och gör tre olika bivaxsalvor för olika användningsområden. Materialkostnader tillkommer, som betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 15.1.**

### 999906 Jag - en frivillig vän

28.1 Kommungården i Malax

29.1 Petalax skola

4.2 Bergö skola

5.2 Korsnäs skola

kl 18.30-20.00

Vem som helst kan vara en vän till äldre eller yngre människor! Frivilligverksamhet ger dig nya vänner, insikter och erfarenheter. Du väljer själv hur mycket tid och engagemang du ger åt en medmänniska. Under fyra identiska kvällar lyfter vi vad det innebär att vara frivillig vän och hur du

kan ta hand om ditt eget välmående. Vi diskuterar vad man kan göra tillsammans, kanske hittar ni en gemensam hobby? Kvällen ordnas i samarbete med frivilliga från de lokala avdelningarna och anställda inom Röda Korset. Ingen kursavgift. **Anmäl dig till ett av de fyra tillfällena senast 24.1.**

### 810404 Ekologisk hudvård och lätt make-up

Gymnasiet i Petalax

tisdag 11.2.2025 kl. 18.00-19.30

Nina Hollsten, 2 lekt. 15 €

En ekologisk produkt är helt, eller till stor del, producerad med ingredienser som tagits fram på ekologiskt sätt. Med andra ord utan onödiga kemikalier och med hänsyn till miljön. Ekologisk hudvård är lika effektiv som "vanlig" hudvård. Kosmetolog Nina redogör för utbud av naturlig hudvård och deltagarna får prova hudvårdsprodukter. Kvällen avslutas med tips på ekologiska make-up produkter och hur du som har känslig hy undviker att belasta huden med kemikalier. Presentationen är på svenska, men deltagarna kan fråga även på finska. **Anmäl dig senast 4.2.**

### 810402 Hudvård för pojkar och män

Molpe skola

tisdag 11.3.2025 kl. 18.00-19.30

Nina Hollsten, 2 lekt. 15 €

Mannens hud mår bra av omvårdnad och skydd mot slitage och irritation. Varför är det bra med en bra hudvårdsrutin? På kursen beskriver hudterapeut Nina Hollsten hudens uppbyggnad och hur man kan komma till rätta med de vanligaste ut-



maningarna i ansiktet för ung och vuxen hud. Hon redogör för vård och behandling vid acne och olika typer av hudproblem. Kvällen avslutas med att deltagarna får prova ett urval milda produkter som hör till en hudvårdsrutin. Presentationen är på svenska, men deltagarna kan fråga även på finska. **Anmäl dig senast 4.3.**

### **410404 VHF Radiotelefoni - SRC kustcertifikat**

Allaktivitetshuset, Vägvik  
lördag 1.2.2025 kl. 10.00-15.00  
Matias Åbro, 7 lekt. 30 €

Certifikatet som krävs av en radiooperatör ombord på en fritidsbåt som är utrustad med en maritim VHF-radiotelefon kallas kusttrafikcertifikat SRC. Kursen behandlar det maritima VHF-systemet samt det digitala selektivansropssystemet. Nöd, il- och varningstrafiken m.m. Efter kursen ges tillfälle att avlägga examen. Examensdatum meddelas på kursen. Avgifter för examen och certifikat tillkommer. Inga förhandskunskaper behövs. **Anmäl dig senast 27.1.**

### **410402 Skärgårdsnavigation**

Yttermalax skola  
måndag kl. 18.00-20.15  
20.1-31.3.2025

Bernt Martin, 30 lekt. 40 €

Vi lär oss grunderna, såsom om allmän navigation, sjökortet och dess användning, sjövägsregler, lagar om båttrafik, nautiska definitioner. Ta med anteckningsmaterial och miniräknare. Kursledaren beställer materialet från Navigationsförbundet. Tentamen i april/maj 2025. **Anmäl dig senast 13.1.**



### **999904 Valpkurs**

Övermalax skola  
tisdag kl. 18.00-19.00  
22.4-20.5.2025

Emelie Forsén, 7 lekt. 22 €

Kursen är ämnad för valpar mellan 3 och 12 månader. Vi fokuserar på att bygga en bra, trygg relation mellan valp och förare och ge en förståelse för hur hunden tänker och lär sig. Vi bekantar oss med olika situationer och hur vi handskas med dem. Ingen förhandskunskap krävs. Koppel (ej flexi), sele eller halsband (ej stryphalsband) och godis eller annan belöning tas med. Vaccinationsintyg bör uppvisas. **Anmäl dig senast 15.4.**

### **999910 Reaktiv hund**

Övermalax skola  
tisdag kl. 19.00-20.00  
22.4-20.5.2025

Emelie Forsén, 7 lekt. 22 €

Detta är kursen för dig som har en impulsiv eller reaktiv hund. Vi jobbar för att underlätta vardagen för hund och ägare. Denna kurs är uppbyggd på clinic-vis, med teori, diskussion och praktik. Vi jobbar enskilt och tillsammans. För att delta behöver du ha en plats att ha din hund när





det är andras tur, till exempel i en bil eller bur, säker utrustning såsom halsband (ej stryp) eller sele. Vanligt koppel, gärna runt 3 meter (INTE flexi!), och många små och motiverande godbitar. Då vi anländer till kursplatsen lämnar vi hunden i bilen/buren. **Anmäl dig senast 15.4.**

### **830564 Akupressur och självmassage**

**Kommungården, Malax**

**torsdag 20.2.2025 kl. 18.00-20.15**

**Therese Lervik, 3 lekt. 15 €**

Enligt traditionell kinesisk medicin finns det mycket vi kan göra själva för vår egen hälsa. På det här tillfället lär du dig använda olika s.k. akupunkturpunkter som du kan använda dig av vid olika besvär såsom t.ex. knäproblem eller magbesvär, men också hur du kan använda dem i förebyggande syfte. Vi gör också några enkla rörelser samt masserar och trycker på kroppen. **Anmäl dig senast 13.2.**

### **830570 Ayurveda - indisk läkekonst, online**

**onsdag 22.1.2025 kl. 18.00-20.15**

**Victoria McGuinness, 3 lekt. 15 €**

Enligt gammal indisk läkekonst borde människan lära känna sig själv och sin kropp bättre och känna igen vad jag personligen behöver för att må bra. Eftersom vi alla är olika och fungerar på olika sätt är det viktigt att lyssna in sin egen kropp, för att balansera upp en annars ganska hektisk vardag. Ayurveda hör samman med den yogiska läran. Föreläsningen och övningarna genomförs via Microsoft Teams online. **Anmäl dig senast 15.1.**

### **410212 Odlia kallt**

**Molpe skola**

**tisdag 18.2.2025 kl. 18.00-21.00**

**Sofia Grynngårds, 4 lekt. 20 €**

Är du nyfiken på hur man kan komma igång med odlingen tidigare på säsongen och redo att sätta igång redan nu? Sofia delar med sig av sina erfarenheter från att odla kallt och vi sätter under kvällen igång de första försådderna som var och en får ta med sig hem. Materialavgift för frön och jord tillkommer. Ta med 5 st. tomma mjölkburkar eller plastaskar med dränering, t.ex. från frukt/körbärstomat. En liten avgift för jord och frön betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 11.2.**

### **410210 Biodling för nybörjare**

**Yttermalax skola**

**lördag 8.3.2025 kl. 9.00-16.00**

**Maria Österåker, 9 lekt. 25 €**

Är du intresserad av bin i allmänhet och biodling i synnerhet? Aktiva biodlare från Svenska Österbottens biodlare r.f. delar under en hel lördag med sig av sina kunskaper och erfarenheter. Kursen är på nybörjarnivå och ger dig en första inblick i vad du behöver tänka på när du skaffar bin, vad som händer under året och hur du ser till att de överlever. Ta med kaffetermosen och matsäck! **Anmäl dig senast 3.3.**

### **410202 Skogsträdgårdens design**

**Gymnasiet i Petalax**

**torsdag 20.3.2025 kl. 18.00-19.30**

**Ulrica Taylor, 2 lekt. 15 €**

Hur kan man tänka om man vill bygga upp en skogsträdgård? Du får ta del av designprinciper och estetik. Föreläsaren visar exempel från olika skogsträdgårdar. **Anmäl dig senast 13.3.**



### **410204 Vårlig blombukett**

Övermalax skola

tisdag 25.3.2025 kl. 18.00-20.15

Marko Ahola, 3 lekt. 15 €

Kom och gläd dig själv eller dina nära och kära med en vacker och uttrycksfull bukett, som du själv planerat. Läraren tar med med snittblommor och snittgrönt. Ta med anteckningsblock och ett kreativt sinne. Kursen passar alla åldrar! Materialavgift 15 €, som betalas direkt till läraren. Undervisningsspråket är finska, men frågor kan ställas på svenska. **Anmäl dig senast 18.3.**

### **410218 Köksträdgården - tips från frö till skörd**

Molpe skola

onsdag 2.4.2025 kl. 18.00-21.00

Sofia Grynngårds, 4 lekt. 20 €

Hur skapas en odlingsplats där grönsakerna trivs och växer? Vi diskuterar under kvällen allt från jord, gödsling och sådd till skötsel och skörd. Sofia delar med sig av tips för kommande odlingssäsong både till nybörjare och dig som vill testa något nytt. Ta med fem tomma mjölkburkar eller plastaskar. En liten avgift för jord och frön betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 26.3.**

### **410214 Regenerativ odling i havet**

Kvarkens båtmuseum, Malax

onsdag 16.4.2025 kl. 18.00-21.00

Anita Storm, 4 lekt. 20 €

Bottniska vikens kustområde har en mycket låg salthalt på 2-4 ‰. Det här innebär att de odlingsmodeller som används i Danmark och på Sveriges västkust inte kan tillämpas, utan måste utgå från de

lokala förhållandena och ekosystemen. Anita förklarar hur odling av ätliga vattenlevande arter har en positiv nettopåverkan på de marina ekosystemen. Föreläsningen hålls på svenska, men föreläsaren talar även finska. **Anmäl dig senast 9.4.**

### **410206 Att beskära äppelträd**

Kursplats meddelas senare

fredag 25.4.2025 kl. 17.30-19.45

Marko Ahola, 3 lekt. 15 €

Kom och lär dig beskära ett äppelträd med handledning av en lärare. Vi går igenom beskärning av ett äppelträd i naturen, antingen i elevens trädgård hemma eller på en plats som läraren väljer. Under kursen får du praktiska tips och råd om hur du sköter om äppelträd. Ta med gott humör, trädgårdssax och klä dig efter vädret. Kursen är på finska, men du kan ställa frågor på svenska. **Anmäl dig senast 17.4.**

### **410220 Våra vandringsleder**

måndag kl. 18.30-20.15

28.4-19.5.2025

Anne-May Westerlund, 9 lekt. 24 €

En promenad i naturen stärker kroppen, gör oss lugnare och ger bättre sömn. Välkommen med under fyra måndagskvällar och bekanta dig med fyra olika vandringsleder i Korsnäs och Malax: Kajane vandringsled, Mamrestigen-Storsjöstigen, Velkmossa vandringsled och Waterloo-leden. Samlingsplats meddelas senare. **Anmäl dig senast 22.4.**



## BARN OCH UNGA



### **118018 Babyfärgbad, 4-12 månader**

Korsnäs skola

10-24.3.2025: måndag kl. 16.00-16.45

Emma Simberg, 3 lekt. 15 €

Babyfärgbad är en konstform för de allra minsta, där barnen får uppleva olika färger och material på egna villkor på ett tryggt sätt. Med alla sina sinnen får barnet tillsammans med förälder undersöka färgernas värld och skapa egna konstverk. Alla färger som används i färgbadet är ätbara. Meddela allergier. Materialkostnader tillkommer. **Anmäl barnet senast 3.3.**

### **118012 Kreativ med färger, 6-9 år**

Yttermalax skola

25.1-5.4.2025: lördag kl. 12.00-13.00

Camilla Lindberg, 8 lekt. 17 €

Kom med och pyssla och lek med färger och former. Vi gör egna små konstverk med olika färger, former, material och bubblor. Vi utgår från olika teman varje tillfälle. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. **Endast nya barn anmäls senast 18.1.**

### **118020 Pyssla tillsammans, för barn 4-6 år och en vuxen**

Sportstugan

11.2-29.4.2025: tisdag kl. 18.00-19.30

Sara Snickars, 6 lekt. 22 €

Pyssla tillsammans med ditt barn, barnbarn eller syskonbarn, skapa minnen som varar livet ut. Kursen innehåller tre tillfällen med tre olika teman: vändagen, påsk och morsdag. Vid varje tillfälle pysslar vi enligt temat och skapar något som ni sedan får ta hem. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl barnet senast 4.2.**



### **130218 Cirkusäventyr, 7-12 år**

Yttermalax skola

lördag 8.3 och söndag 9.3

kl. 11.00-13.15

Lotta Ventus, Julia Johansson,

6 lekt. 15 €

Låt ditt barn upptäcka glädjen i cirkuskonsten. Akrobatik, jonglering, balans och mycket mer! Vår roliga och kreativa cirkuskurs ger barnen chansen att utveckla nya färdigheter, bygga självförtroende och ha massor av kul. Prova på-tillfällena arrangeras i samarbete med SKAPA-projektet. **Anmäl barnet senast 3.3.**

### **130216 Nyfiken på ord, 7-12 år**

Korsnäs bibliotek

10.3-24.3.2025: måndag kl. 17.30-19.00

Emma Simberg, 6 lekt. 15 €

Under tre kvällar får barnet kreativt utforska och utmana sin fantasi. Vi har roligt tillsammans då vi inspireras att skriva, läsa och leka med orden då vi berättar för och lyssnar till varandra. Målet är att stärka språket, fantasin och skaparglädjen. Kvällarna passar bra också för barn som har annat modersmål än svenska. Prova på-tillfällena arrangeras i samarbete med SKAPA-projektet. **Anmäl barnet senast 7.3.**



### **114134 Sy roliga saker med symaskin, åk 2-6**

Korsnäs skola

23.1-3.4.2025: torsdag kl. 18.00-19.30

Maria Vesterback, 20 lekt. 42 €

Kom med på en rolig kurs, där vi är kreativa och syr olika saker på symaskin! Det kan vara t.ex. kapphästar, kuddar, väskor, mjukisdjur, mössor och hårbånd m.m. Du får själv välja vad du vill sy på symaskin. Materialkostnader kan tillkomma. **Anmäl barnet senast 16.1.**

### **810220 Påskbaka tillsammans, 6-10 år**

Högstadiet i Petalax

lördag 12.4 kl. 10.00-12.30

Jessika Uljens, 3 lekt. 25 €

Bakstund tillsammans med ett barn och en vuxen. Vi bakar salta och söta bakverk och dekorerar dem med påsktema. Meddela eventuella allergier på förhand. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. Ta med förkläde och förvaringsbox. **Anmäl barnet senast 4.4.**

### **810216 Smarriga mellanmål och middagstips, åk 1-3**

Bergö skola

3.2-17.2.2025: måndag kl. 18.00-19.30

Sofia Skog, 6 lekt. 15 €

Vi lagar enkla och goda mellanmål, som vi äter tillsammans. Barnen får gärna komma med önskemål och tips! Kostnad för råvaror ingår i kurspriset. Vi går igenom bra råvaror och diskuterar hur man lagar mat. **Anmäl barnet senast 27.1.**

### **11810218 Smarriga mellanmål och middagar, åk 4-6n**

Bergö skola

3-17.3.2025: måndag kl. 18.00-19.30

Sofia Skog, 6 lekt. 20 €

Vi lagar först ett mellanmål och därefter förbereder vi en enkel middag att ta med hem. Kostnad för råvaror ingår i kurspriset. Barnen får gärna komma med önskemål och tips! **Anmäl barnet senast 17.2.**

### **118022 Pyssel för barn, 6-12 år**

Bergö skola

6.2, 6.3, 10.4 och 8.5.2025: torsdag kl.

17:45-19:15

Sofia Lillgäls, 8 lekt. 25 €

Vi pysslar tillsammans med olika material, enklare metoder för de yngre deltagarna och lite mer krävande teknik för de äldre. Kursen omfattar fyra tillfällen med olika teman: vändagen, vintern, påsken och morsdag. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl barnet senast 30.1.**

### **120112 Lekfull finska, 7-8 år**

Petalax skola

22.1-16.4.2025: onsdag kl. 13.15-14.00

Camilla Nykvist-Ekström, 12 lekt. 25 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. **Endast nya barn anmäls senast 15.1.**

### **120116 Lekfull finska, 6-8 år**

Korsnäs skola

21.1-15.4.2025: tisdag kl. 18.15-19.00

Emma Simberg, 12 lekt. 25 €

På ett lekfullt sätt bekantar vi oss med det finska språket. Vi leker, spelar, sjunger, läser sagor och ägnar oss åt andra kreativa aktiviteter på finska. **Anmäl barnet senast 14.1.**



### **110132 Musik och lek, 6-8 år**

Korsnäs skola

21.1-15.4.2025: tisdag kl. 17.30-18.15

Emma Simberg, 12 lekt. 25 €

Vi sjunger, spelar och har olika rörelselekar till musik. Vi testar på olika rytminstrument och har musikäventyr med olika teman. **Anmäl barnet senast 14.1.**

### **110124 Musikskoj, 1-3 år**

Högstadiet i Petalax

21.1-1.4.2025: tisdag kl. 18.50-19.30

Maria Risberg, 9 lekt. 22 €

Kursen fortsätter från hösten. Endast nya barn anmäls senast 14.1.

### **110120 Musikskoj, 1-3 år, grupp 1**

Övermalax skola

21.1-1.4.2025: tisdag kl. 17.00-17.40

Maria Risberg, 9 lekt. 22 €

Kursen fortsätter från hösten och är fullteknad.

### **110122 Musikskoj, 1-3 år, grupp 2**

Övermalax skola

21.1-1.4.2025: tisdagar kl. 17.40-18.20

Maria Risberg, 9 lekt. 22 €

Kursen fortsätter från hösten och är fullteknad.

### **830434 Föräldra- och barngympa, 1-3 år**

Övermalax skola

22.1-2.4.2025: onsdag kl. 18.00-19.00

Julie Skrifvars, 10 lekt. 34 €

Kursen fortsätter från hösten och är fullteknad.



### **830418 Föräldra- och barngympa, 2-6 år**

Korsnäs skola

21.1-15.4.2025: tisdag kl. 18.00-18.45

Sannah Svahn, 12 lekt. 34 €

Barn och vuxna deltar tillsammans! Vi springer, hoppar, rullar, balanserar och testar olika aktiviteter. Kursen riktar sig till ett barn i åldern 2-6 år med en vuxen. Endast nya barn anmäls senast 14.1.

### **830408 Redskapsgymnastik, 4-6 år**

Övermalax skola

20.1-14.4.2025: måndag kl. 17.30-18.15

Madelen Rosengren, 12 lekt. 34 €

Kursen fortsätter från hösten och är fullteknad.

### **830438 Redskapsgymnastik, 7-9 år**

Övermalax skola

20.1-14.4.2025: måndag kl. 18.15-19.00

Elias Söderqvist, 12 lekt. 34 €

Kursen fortsätter från hösten. Endast nya barn anmäls senast 13.1.



### **830422 Gympaskoj, 4-6 år**

Yttermalax skola

16.1-10.4.2025: torsdag kl. 17.15-18.00

Tilde Häggman och Elin Pellfolk

12 lekt. 34 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

### **830424 Gympaskoj, 4-6 år**

Yttermalax skola

16.1-10.4.2025: torsdag kl. 18.05-18.50

Tilde Häggman och Elin Pellfolk

12 lekt. 34 €

Samma innehåll som kurs 830422. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

### **830442 Gympaskoj, 4-6 år**

Högstadiet i Petalax

16.1-10.4.2025: torsdag kl. 18.00-18.45

Kalle Salo och Alexia Blomqvist

12 lekt. 34 €

Samma innehåll som kurs 830422. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

### **830428 Gympaskoj, 5-7 år**

Bergö skola

16.1-10.4.2025: torsdag kl. 18.00-18.45

Anna Korpisaari, 12 lekt. 34 €

Samma innehåll som kurs 830422. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

### **830420 Lek & rörelse för barn och föräldrar, 4-6 år**

Övermalax skola

16.1-10.4.2025: torsdag kl. 18.00-18.45

Catharina Gullfors, 12 lekt. 36 €

Kursen fortsätter från hösten och är fulltecknad.

### **830214 Innebandy, 6-10 år**

Övermalax skola

19.1-13.4.2025: söndag kl 17.00-18.00

Elias Söderqvist, 12 lekt. 25 €

Kom med och spela innebandy och ha roligt tillsammans! Både nybörjare och de som spelat tidigare är välkomna med! Ta med egen innebandyklubba om du har samt inneskor och vattenflaska. **Anmäl barnet senast 14.1.**

### **1830114 Lek och rörelse för barn utomhus, 6-12 år**

Harrström, aktivitetsparken

Skepp och Skoj

28.4-19.5.2025: måndag kl. 15.30-16.30

Anne-May Westerlund, 5 lekt. 20 €

Vi träffas under fyra eftermiddagar för att ha roligt, röra på oss och trivas i aktivitetsparken Skepp och Skoj. Barnen får gärna föreslå aktiviteter. Ta med stadiga skor att ha utomhus samt bekväma kläder. **Anmäl barnet senast 17.4.**

### **110514 Danskul, 7-10 år**

Korsnäs skola

25.1-5.4.2025: lördag kl. 15.00-16.00

Nadja Söderholm, 13 lekt, 24 €

Kursen fortsätter från hösten. **Endast nya barn anmäls senast 17.1.**





### **830436 Rörelseglädje för åk 4-6**

Övermalax skola

20.1-14.4.2025: måndag kl. 19.00-19.45

Elias Söderqvist, 12 lekt. 34 €

Under den här kursen får du prova på olika roliga sätt att motionera. Vi testar några bollspel, vi rör på oss med lekar och tar oss an hinderbanor. Målsättningen är att finna rörelseglädje utan att mäta resultat eller tävla. **Barnet anmäls senast 13.1.**

### **830430 Gymträning för ungdomar, 10-12 år**

PB gym, Korsnäs

22.1-16.4.2025: onsdag kl. 17.00-17.45

Christoffer Bergman, 12 lekt. 52 €

Gymträning i ung ålder är bra så länge det görs på rätt sätt. Träningsspassen är varierande och fokus ligger på inlärning och rörelse. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **999908 Vi löser Rubiks kub**

Övermalax skola

21.1-18.2.2025: tisdag kl. 18.00-19.30

Adam Kullberg och Fredrik Kullberg, 10 lekt. 23 €

Har du en kub hemma som du aldrig får löst? Vill du lära dig lösa den? På den här kursen får du lära dig grunderna i hur man gör. Vi går stegvis genom hur du gör för att alltid få den löst. Om du sedan vill gå vidare och bli riktigt snabb får du via kursen en god grund! Under kursen går vi också genom lite historia, visar olika kuber och hur en tävling går till. Kursen arrangeras i samarbete med Speedcubing Malax r.f. Kursen passar alla som är 10 år och äldre.

Ta med egen kub, om du har. Det går

också att köpa en (bra) kub för 10 euro av kursledarna. Meddela i samband med anmälan om du vill köpa en. **Anmäl dig senast 14.1.**

### **410208 Viltvård för unga, 11-16 år**

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

23.1-3.4.2025: torsdag kl. 18.00-20.15

Roger Nyfors, 18 lekt. 35 €

Under sex kvällar lär vi oss grunderna i viltvård. Vi lär oss att respektera djur och natur och går igenom vilka våra vanligaste fridlysta arter är. Vi spårar i snön och bekantar oss med olika jaktmetoder (bl.a. jakt med hund) och att hantera vapen under övervakning av kursledaren och aktiva från Korsnäs jaktförening. Klä dig varmt, eftersom en del av kursen sker utomhus. **Anmäl dig senast 16.1.**

### **830208 Unga i brandkåren, 13-18 år**

Malax brandstation och Korsnäs brandstation

27.1-19.5.2025 : måndag

kl. 18.00-20.30

Joakim Sjölund, 20 lekt. 40 €

Vill du bli brandman i framtiden? Nu kan du bli medlem i ungdomsbrandkåren! Utbildningen passar både flickor och pojkar. Under sex 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 20.1.**



## YOGA OCH AVSLAPPNING

### 830568 Yoga workshop

Heal Inn, Malakta

lördag kl. 10.00-12.30

25.1-12.4.2025

Cecilia Weckström, 13 lekt. 30 €

Under fyra 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 yin yoga där vi slappnar av och töjer djupt. Du behöver ingen tidigare kunskap om de olika varianterna av yoga. Ta med en yoga-matta, en filt och en kudde samt drickaflaska. Klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 17.1.**

### 830520 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag kl. 18.00-19.15

19.1-13.4.2025

Janica Sandelin, 20 lekt. 43 €

Yinyogan är en lugn och meditativ yogaform. Genom långvariga, statiska positioner når töjningen ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Den medvetna andningen stillar sinnet och ger möjlighet att blicka inåt. Yinyogan är återhämtande och rogivande för både kropp och sinne. Minskar stress och oro. Passar alla och kompletterar annan träning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med egen yogamatta, kudde och filt. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

### 830524 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag kl. 19.25-20.40

19.1-13.4.2025

Janica Sandelin, 20 lekt. 43 €

Samma innehåll som kurs 830520. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

### 830516 Yinyoga

Molpe skola

måndag 18.35-19.50

20.1-14.4.2025

Johanna Håkans, 20 lekt. 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. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**





### **830522 Moving Yin yoga**

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 19.15-20.30  
22.1-16.4.2024

**Nina Dahl, 20 lekt. 43 €**

Moving Yin yoga är en lugn och tillåtande form av yoga. Den bjuder in till mjuk rörelse både före och efter positionen som utförs liggande eller sittande. Vi stannar en längre stund i positionen och praktiserar samtidigt 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 ger dig själv möjlighet att öka rörlighet, smörja leder, ligament och bindväv, eller en viktig stund för återhämtning. Ta med yogamatta, några dynor och en filt. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **830518 Yin yoga**

Molpe skola  
torsdag kl. 18.35-19.50  
23.1-17.4.2025

**Johanna Håkans, 20 lekt. 43 €**

Yin yoga är en återhämtande yogastil som passar utmärkt för alla. Vi använder oss av passiva positioner, stretchar lätt och mjukt i 3-5 minuter. Vi fokuserar på andningen och slappnar av i musklerna. Det inre lugnet ökar och samtidigt blir du mjukare och smidigare i lederna. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 16.1.**

### **830534 God natt yin yoga, online**

torsdag kl. 19.15-20.15  
23.1-17.4.2025

**Cecilia Weckström, 16 lekt. 40 €**

Varva ner inför natten med yin yoga! Alla kan göra yin yoga, även du som är nybörjare. Det är en lugn, meditativ och stärkande yogaform som passar bra för stela kroppar. I denna relativt enkla yogastil fokuserar vi 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 ger en skön avslutning på dagen. Yogaställningarna görs sittande eller liggande så tag fram yogamattan, en filt och gärna någon kudde. **Anmäl dig senast 14.1.**

### **830548 Kundalini yoga**

Heal Inn, Malakta  
torsdag kl. 18.00-19.15  
16.1-10.4.2025

**Yvonne Rönnlund, 20 lekt. 43 €**

Kundalini yoga erbjuder kraftfulla verktyg för att reducera stress och öka välbefinnande. Med hjälp av andning, yogapositioner, mantran och avslappning skapar vi balans i kropp, sinne och själ. Effekter av yogan är att man blir mera stresstålig, sover bättre och känner sig mera tillfreds. Passar alla oavsett tidigare yoga erfarenhet. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Anmäl dig senast 9.1.**



### **830544 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning**

Molpe skola

söndag kl. 18.00-19.15

19.1-13.4.2025

Lina Ulfsdotter, 20 lekt. 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

### **830546 Lugn och meditativ kundaliniyoga**

Heal Inn, Malakta

måndag kl. 19.30-20.45

20.1-14.4.2025

Yvonne Rönnlund, 20 lekt. 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 för både nybörjare och mera vana yogautövare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### **830562 Kundaliniyoga i naturen**

Brinkens museiområde, Malax

onsdag 18.00-19.30

7.5-11.6.2025

Yvonne Rönnlund, 12 lekt. 30 €

Kom med på en yogaupplevelse där vi balanserar kropp, sinne och själ med hjälp av kundaliniyogans uråldriga tekniker utomhus. Att yoga under bar himmel, andas den friska luften och vara nära naturen bjuder på en helt annan upplevelse än att yoga inomhus. Vi klär oss enligt vädret så att vi kan hålla lektionerna ute så ofta det går. Möjlighet finns att yoga inne om det är riktigt dåligt väder. Kursen passar alla oavsett förkunskaper. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Klä dig i mjuka kläder eller varma fuktålliga kläder om vädret kräver det. **Anmäl dig senast 29.4.**

### **830502 Hathayoga**

Daghem Smultronstället

måndag kl. 19.15-20.30

20.1-14.4.2025

Nina Dahl, 20 lekt. 43 €

Kursen fortsätter från hösten och är fullteknad.

### **830566 Hathayoga**

Korsnäs skola

söndag 18.00-19.30

19.1-6.4.2025

Nina Helgas, 22 lekt. 45 €

Hatha Yoga med närvaro i andningen. Här kan du stilla ditt sinne och lugna ditt nervsystem, samtidigt som du stärker kroppen och ökar din rörlighet på ett skonsamt sätt. Det viktigaste är din egen upplevelse i yogan. Inte vad eller hur du presterar. Vi avslutar med en lång, skön avslappning. Passar både äldre och yngre deltagare. Ta med egen yoga matta, vattenflaska och filt. **Anmäl dig senast 13.1.**



### **830504 Qigong, online**

onsdag kl. 18.30-20.45

22.1-16.4.2025

Therese Lervik, 36 lekt. 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. Första träffen är på Bygdegården, ta gärna med egen matta. Kursen genomförs så att vi är på plats var tredje vecka och däremellan på distans via Zoom. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **830552 Shake the dust - workshop**

Heal Inn, Malakta

lördag 29.3.2025 kl. 10.15-11.30

Annika Slussnäs, 2 lekt. 20 €

Välkommen med på ett "skaka dammet av dig" tillfälle! Ett pass som låter pulsen stiga, styrketränas, skaka, yoga, mjukt fritt röra på sig, vila och återhämtas. Allt till musik! Innehållet kan översättas till att hantera livet på ett nytt, friare sätt. Att våga vara i att omständigheter ändras. Ta med dig din yogamatta och en stor dos nyfikenhet och kom med och testa!

**Anmäl dig senast 22.3.**

## **DANS**

### **110502 Dans som motion**

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

22.1-16.4.2025

Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 43 €

Kursen passar för dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Linda önskar en parfym- och rakvattensfri kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **110516 Bugg inför sommaren**

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

23.4-28.5.2025

Linda Backgren-Holm, 10 lekt. 30 €

Har du lärt dig grunderna i bugg tidigare, men det känns rostigt? Kom med och fräscha upp dina kunskaper så att du kan svänga loss med gott mod på dansgolvet till sommaren. Repetition av de vanligaste svängarna samt fokus på rytm och taktkänsla. Tempot är högre eftersom du har grundkunskaper från tidigare. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och gott humör. Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 10.4.**



### **831002 Zumba® Gold Toning**

Yttermalax skola

söndag kl. 17.30-18.30

19.1-13.4.2025

Katarina Svanfors, 16 lekt. 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

### **831004 Zumba®**

Yttermalax skola

söndag kl. 18.45-19.45

19.1-13.4.2025

Katarina Svanfors, 16 lekt. 40 €

Zumba® är en energisk och rolig träningsform. Dansen och musiken är influerad av latinamerikanska stilar och rytmer. Vi dansar bland annat salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Koreografierna är lätta, vi fokuserar på kondition och koordination. Zumba® är för alla, det finns inga rätt eller fel. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

## **GYMNASTIK OCH TRÄNING**

### **830162 Get fit Boot Camp**

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.35-20.35

21.1-15.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 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! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### **830120 Må bra-gymnastik**

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

21.1-15.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 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 ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**





### **830136 Må bra-gymnastik**

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.00

16.1-10.4.2025

**Christoffer Bergman, 16 lekt. 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 utan hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

### **830158 Cirkelträning i gympasal**

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.15-19.15

22.1-16.4.2025

**Christoffer Bergman, 16 lekt. 40 €**

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningssätt för att träna styrka och uthållighet i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **830176 Håll igång träning med Christoffer**

Molpe skola

onsdag kl. 19.30-20.30

22.1-16.4.2025

**Christoffer Bergman, 16 lekt. 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **830116 Kom i form - gymnastik för män**

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

21.1-15.4.2025

**Roger Lindholm, 24 lekt. 42 €**

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### **830194 Volleyboll**

Yttermalax skola

onsdag kl. 19.00-20.30

22.1-16.4.2025

**Tina Martin, 24 lekt. 42 €**

Häng med och spela volleyboll! Vi träffas och spelar för motionens skull. Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Endast nya anmäler sig senast 15.1.**

### **830174 Innebandy**

Övermalax skola

torsdag kl. 19.00-20.30

16.1-27.3.2025

**Tina Holms, 20 lekt. 36 €**

Vi spelar innebandy tillsammans. Både herrar och damer är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast senast 9.1.**



### **830156 Garuda, online**

Online

tisdag kl. 20.00-21.00

21.1-15.4.2025

Anna Södergran, 16 lekt. 38€

Garuda är en träningsform med rörelsemönster och tankesätt som härstammar från pilates, yoga och dans. Fokus är på medvetna, eftertänksamma rörelser utgående från dig själv och dina förutsättningar. Har du en lugn plats hemma och en träningsmatta passar Garuda online bra för dig som träningsform. Kursen hålls via Zoom. Du får en länk till din e-post före kursstarten. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### **830166 Gympamix**

Strimman, Långåminne

måndag kl. 18.30-19.30

20.1-14.4.2025

Nathalie Sten, 16 lekt. 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**



### **830154 Kickboxning**

Övermalax skola

fredag kl. 18.30-19.30

21.3-30.5.2025

Jarkko Jussila, 13 lekt. 40 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Handskar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. Du kan också skaffa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen passar både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 10 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 14.3.**

### **830106 Gymnastik för pensionärer**

Petalax skola

måndag kl. 15.15-16.5

20.1-14.4.2025

Nico Nordblad, 16 lekt. 40 €

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**

### **830124 Glädje och motion i vardagen**

Korsnäs skola

måndag 16.30-17.30

20.1-14.4.2025

Anne-May Westerlund, 16 lekt. 40 €

Lätta motions- och muskelövningar med hjälp av käpp och stol. Vi tränar rörlighet, styrka och balans samt avslutar med avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 13.1.**



### **830126 Rörelseglädje**

Församlingshemmet i Korsnäs

onsdag kl. 10.00-11.00

22.1-16.4.2025

Nadja Söderholm, 16 lekt. 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.**

### **830198 Sittgymnastik till musik på Lyran**

Lyran, Malax

lördag kl. 13.00-14.00

25.1-12.4.2025

Cecilia Weckström, 5 lekt. 15 €

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 17.1.**

## **TRÄNING PÅ GYM**

### **830196 Styrketräning för kvinnor**

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 18.00-19.30

30.1-20.3.2025

Nico Nordblad, 6 lekt. 20 €

Borde du stärka vissa muskelgrupper? Under tre kvällar går vi igenom problemmråden för vuxna och åldrande kvinnor: bålområdet, axlar och nacke samt diafragma och bäckenbotten. Fokus är på förebyggande träning, men även träning som beaktar konstaterade problem. Nico förklarar teori kombinerat med att ni i gymmet praktiskt går igenom övningar

utgående från dina egna förutsättningar. **Anmäl dig senast 23.1.**

### **830118 Effektiv cirkelträning**

PB gym, Korsnäs

måndag kl. 20.05-21.05

13.1-14.4.2025

Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 €

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningsfarenhet är önskvärd. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

### **830104 Stärk din kropp**

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 18.30-19.30

21.1-15.4.2025

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 44 €

Vi blandar traditionell styrketräning med utmanande, lustfyllda övningar på gymmet. Vi jobbar med kettlebells, gummiband, bollar, fria vikter och den egna kroppen. Uppvärmning, stretch och avslappning. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**

### **830172 Träning för daglediga och seniorer**

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag och torsdag kl. 10.15-11.15

21.1-17.4.2025

Susanne Kuusikorpi, 32 lekt. 74 €

Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet på ett roligt, utmanande och funktionellt sätt, som passar just dig! Vi använder oss av gymmets maskiner, bollar, kettlebells, stretchband och fria vikter. Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 14.1.**



### **830168 Träning för daglediga och seniorer**

PB gym, Korsnäs  
torsdag kl.10-11.00  
16.1-17.4.2025

Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

### **830108 Träning för daglediga och seniorer**

Verkstadsgymmet, Petalax  
onsdag kl. 9.50-10.50  
15.1-16.4.2025

Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.

### **830110 Träning för daglediga och seniorer**

Verkstadsgymmet, Petalax  
onsdag kl. 11.00-12.00  
15.1-16.4.2025

Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Endast nya deltagare anmäler sig senast 15.1.

### **830170 Träning för daglediga och seniorer**

PB gym, Korsnäs  
torsdag kl. 11.10-12.10  
16.1-17.4.2025

Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlig-

het med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

## **VÅR/SOMMARTRÄNING**

### **830100 Rörelse för vuxna utomhus**

Harrström  
måndag kl. 16.30-17.30  
28.4-19.5.2025

Anne-May Westerlund, 5 lekt. 20 €

Vi träffas under fyra eftermiddagar för att ha roligt, röra på oss och trivas i aktivitetsparken Skepp och Skoj. Ta med stadiga skor att ha utomhus samt bekväma kläder. Anmälan senast 17.4.

### **830122 Må bra-gymnastik - vår/sommar**

Yttermalax skola  
tisdag kl. 18.30-19.30  
22.4-10.6.2025

Christoffer Bergman, 11 lekt. 28 €

Under vårversionen av Må bra gymnastiken tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningen fokuserar mera på konditionen. Kursen passar dig som vill röra på dig, mjuka upp kroppen samt träna muskelstyrkan! Anmäl dig senast 15.4.

### **830210 Get fit Boot Camp - vår/sommar**

Yttermalax skola  
tisdag kl. 19.35-20.35  
22.4-10.6.2025

Christoffer Bergman, 11 lekt. 28 €

Vi tränar så ofta som möjligt utomhus. Träningarna varierar från woddar till cirkelträningar. Vi försöker använda oss av



vår omgivning så mycket som möjligt! Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska och mentala gränser i en trygg miljö! **Anmäl dig senast 15.4.**

### **830184 Cirkelträning i gympasal, vår/sommar**

Högstadiet i Petalax  
torsdag kl. 18.00-19.00  
24.4-19.6.2025  
Christoffer Bergman, 11 lekt. 28 €

Vi tränar utomhus så ofta som möjligt. Träningarna varierar från woddar till cirkelträningar. Vi försöker använda oss av vår omgivning så mycket som möjligt! Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska och mentala gränser i en trygg miljö! **Anmäl dig senast 15.4.**



### **830178 Effektiv cirkelträning - vår/sommar**

PB gym, Korsnäs  
måndag kl. 20.05-21.05  
28.4-16.6.2025  
Christoffer Bergman, 11 lekt. 39 €

Vi tränar på utegymmet så mycket det bara går, vid regn tränar vi inomhus. För dig som vill få ett effektivt träningspass och på samma gång lära dig om gymträning! Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 21.4.**

### **830180 Träning för daglediga och seniorer - vår/sommar**

PB gym, Korsnäs  
torsdag kl. 13.00-14.00  
24.4-12.6.2025  
Christoffer Bergman 11 lekt. 39 €

Träning inomhus och utomhus på utegymmet då vädret tillåter. Vi tränar balans och rörlighet. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 17.4.**

### **830182 Träning för daglediga och seniorer - vår/sommar**

PB gym, Korsnäs  
torsdag kl. 14.00-15.00  
24.4-12.6.2025  
Christoffer Bergman, 11 lekt. 39 €  
Samma innehåll som kurs 830180. **Anmäl dig senast 15.4.**



## SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

### 118004 Posliininmaalaus

Allaktivitetshuset, Övermalax

torstai klo 18.00-21.00

16.1-10.4.2025

Marja Piispanen, 48 oppit. 55 €

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

### 830520 Yin-jooga

Heal Inn, Malakta

Sunnuntai klo 18.00-19.15

19.1-13.4.2025

Janica Sandelin, 20 oppit. 43 €

Yin-jooga on rauhallinen ja meditatiivinen joogamuoto. Venyttely pitkäkestoisilla, staattisilla asennoilla avaa sidekudoksia ja lisää jäsenten liikkuvuutta. Tietoinen hengitys rauhoittaa mielen ja antaa meille mahdollisuuden katsoa sisällemme. Yin-jooga on palauttava ja rauhoittava niin keholle kuin mielellekin. Vähentää stressiä ja huolta. Sopii kaikille ja täydentää erinomaisesti muuta harjoittelua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, ota mukaan oma joogamatto, tyynty ja viltti. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

### 830524 Yin-jooga

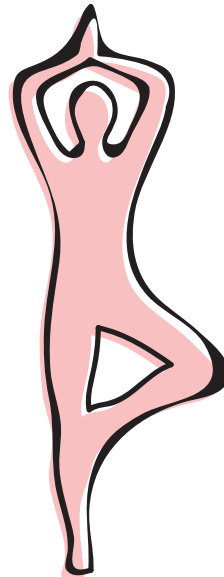
Heal Inn, Malakta

sunnuntai klo 19.25-20.40

19.1-13.4.2025

Janica Sandelin, 20 oppit. 43 €

Yin-jooga on rauhallinen ja meditatiivinen joogamuoto. Venyttely pitkäkestoisilla, staattisilla asennoilla avaa sidekudoksia ja lisää jäsenten liikkuvuutta. Tietoinen hengitys rauhoittaa mielen ja antaa meille mahdollisuuden katsoa sisällemme. Yin-jooga on palauttava ja rauhoittava niin keholle kuin mielellekin. Vähentää stressiä ja huolta. Sopii kaikille ja täydentää erinomaisesti muuta harjoittelua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, ota mukaan oma joogamatto, tyynty ja viltti. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**







### **830408 Telinevoimistelu, 4-6-vuotiaat**

Övermalax skola

maanantai klo 17.30-18.15

20.1-14.4.2025

**Madelen Rosengren, 12 oppit. 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. **Vain uuden lapsen nimi on ilmoitauduttava viimeistään 8.1.**

### **830104 Vahvista kehoasi**

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai klo 18.30-19.30

21.1-15.4.2025

**Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 44 €**

Perinteistä voimaharjoittelua yhdistettynä haastaviin ja ilontäyteisiin harjoituksiin kuntosalilla. Käytämme muun muassa kahvakuulia, kuminauhoja, palloja, vapaita painoja ja omaa kehoamme. Tunnilla myös lämmitellään, venytellään ja rentoudutaan. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoitauduttava viimeistään 14.1.**

### **830172 Liikuntaa päiväjoutilaille ja senioreille**

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai ja torstai klo 10.15-11.15

21.1-17.4.2025

**Susanne Kuusikorpi, 32 oppit. 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. **Vain uusien osallistujien on ilmoitauduttava viimeistään 14.1.**

### **340102 Älypuhelin ja sen tuomat mahdollisuudet (Android)**

Kommungården i Malax

keskiviikko klo 10.00-11.30

29.1-5.3.2025

**Arja Isotalo, 10 oppit. 17 €**

Tällä kurssilla tutustutaan älypuhelimien käyttöön hieman laajemmin, kurssi on suunnattu sinulle, jolla on ollut älypuhelin käytössä jo jonkin aikaa ja haluat tietää enemmän sen antamista mahdollisuuksista. Aiheet esim: valokuvaus ja kuvanmuokkaus älypuhelimella, varmuuskopiointi, miten pankki-ID toimii, mikä ihmeen tekoäly ja mihin sitä voi käyttää. Kurssin sisältöä voidaan muokata toiveiden mukaan. **Ilmoitaudu viimeistään 22.1.**



### **810404 Ekologinen ihonhoito ja kevyt meikki**

Gymnasiet i Petalax

tiistai 11.2.2025 klo 18.00-19.00

Nina Hollsten, 2 oppit. 15 €

Luomutuote on kokonaan tai suurelta osin tuotettu luonnonmukaisesti tuotetuista ainesosista. Toisin sanoen ilman tarpeettomia kemikaaleja ja ympäristö huomioon ottaen. Ekologinen ihonhoito on yhtä tehokasta kuin "tavallinen" ihonhoito. Ihoterapeutti Nina esittelee erilaisia luonnollisia ihonhoitotuotteita ja osallistajat saavat kokeilla ihonhoitotuotteita. Illan päättää vinkit luomumeikkituotteista ja siitä, miten herkkäihoinen välttää kuormittamista ihoa kemikaaleilla. Kurssi on kaksikielinen, siten että esitys on ruotsiksi, mutta kysymyksiä voi esittää myös suomeksi. **Ilmoittaudu 4.2. mennessä**

### **810402 Pojan ja miehen ihohoito**

Molpe skola

Tiistai 11.3.2025 klo 18.00-19.30

Nina Hollsten, 2 oppit. 15 €

Miesten iho hyötyy hoidosta ja suojusta kulumiselta ja ärsytykseltä. Miksi hyvä ihonhoitorutiini on hyvä? Kurssilla ihoterapeutti Nina Hollsten kertoo ihon rakenteesta ja siitä, miten voittaa yleisimmät kasvojen haasteet nuorella ja aikuisella iholla. Hän kuvaa aknen ja erilaisten iho-ongelmien hoitoa ja toimenpiteitä. Illta päättyy siihen, että osallistajat saavat kokeilla mietoja tuotteita, jotka ovat osa ihonhoitorutiinia. Kurssi on kaksikielinen, siten että esitys on pääosin ruotsiksi, mutta kysymyksiä voi esittää myös suomeksi. **Ilmoittaudu 4.3. mennessä.**

### **830154 Kickboxing**

Övermalax skola

perjantai klo 18.30-19.30

21.3-30.5.2025

Jarkko Jussila, 13 oppit. 40 €

Potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Monipuolisia kunto- ja tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Hanskoja ja potkutyynyjä 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. Alaikärajana on 10 vuotta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin potkunyrkkeilleille. Ohjaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 14.3.**

### **410204 Keväinen kukkakimppu**

Övermalax skola

tiistai 25.3.2025 klo 18.00-20.15

Marko Ahola, 3 oppit. 15 €

Tule ja ilahduta itseäsi tai läheisiäsi valmistamalla kaunis ja ilmeikäs kukkakimppu. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat ja leikkovihreät. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja luova mieli. Kurssi sopii kaiken ikäisille! Materiaalimaksu: 15 €, joka maksetaan suoraan opettajalle. Opetuskieli on suomi, mutta voi esittää kysymyksiä ruotsiksi. **Ilmoittaudu viimeistään 18.3.**



### **410214 Uusiutuva viljely meressä**

Kvarkens båtmuseum

Keskiviikko 16.4.2025 klo 18.00-21.00

Anita Storm, 4 oppit. 15 €

Botnianlahden rannikkoalueella on erittäin alhainen suolapitoisuus, 2-4%. Tämä tarkoittaa, että Tanskassa ja Ruotsin länsirannikolla käytetyt viljelymallit eivät sovellu, vaan niiden on perustuttava paikallisiin olosuhteisiin ja ekosysteemeihin. Anita selittää miten syötävien vesilajien viljely aiheuttaa sen, että viljelyllä on positiivinen nettovaikutus meriekosysteemeihin. Luento pidetään ruotsiksi, mutta luennoitsija puhuu myös suomea. **Ilmoittaudu viimeistään 9.4.**

### **410206 Omenapuun leikkauskurssi**

Perjantai 25.4.2025

klo 17.30-19.45

Marko Ahola, 3 oppit. 15 €

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhassa tai opettajan valitsemissa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan. Kurssi on suomenkielinen, mutta voi esitellä kysymyksiä ruotsiksi. **Ilmoittaudu viimeistään 17.4.**

### **999904 Pentukurssi**

Övermalax skola

tiistai klo 18.00-19.00

22.4-20.5.2025

Emelie Forsén, 7 oppit. 22 €.

Kurssi on suunnattu 3-12 kuukauden ikäisille pennuille. Keskitymme rakentamaan hyvän ja turvallisen suhteen pennun ja omistajan välille ja luomaan ymmärrystä siitä, miten koira ajattelee ja oppii. Käymme läpi erilaisia tilanteita ja niissä toimimista. Aiempia taitoja ei vaadita. Ota mukaan talutushihna (ei fleksi) ja valjaat tai kaulapanta (ei kuristuspana) sekä nameja tai muita palkkioita. Rokotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 15.4.**





## SAMARBETSKURSER MED AKTIVA SENIORER

### FÖR DIG ÖVER 65 ÅR, BOSATT I MALAX KOMMUN

Under vårterminen ordnas föreläsningar inom projektet Aktiva seniorer. Några föreläsningar ordnas på svenska, en på finska och några både på svenska och finska. Inom samarbetet ordnas även motionsdans för damer, gåhandboll och gåfotboll. Projektet finansieras av Regionförvaltningsverket.

## YHTEISTYÖKURSSIT AKTIIVISET SENIORIT -HANKKEEN KANSSA

### YLI 65-VUOTIAILLE, JOTKA ASUVAT MAALAHDEN KUNNASSA

Kevätlukukaudella järjestetään luentoja Aktiiviset seniorit-hankkeen puitteissa. Osa luennoista pidetään ruotsiksi, yksi suomeksi ja osa sekä ruotsiksi että suomeksi. Yhteistyöhön kuuluu myös naisten liikuntatanssia, kävely-käsipalloa ja kävelyjalkapalloa. Hanketta rahoittaa Aluehallintovirasto.

#### **830220 Olyckor och första hjälpen för seniorer**

Församlingshemmet i Petalax  
måndag 20.1.2025 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. Kaffeservering efteråt. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 15.1.2025.**

#### **830222 Olyckor och första hjälpen för seniorer**

Församlingshemmet i Övermalax  
torsdag 23.1.2025 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. Kaffeservering efteråt. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 16.1.2025.**

#### **830224 Selkäterveys**

Församlingshemmet i Övermalax  
Nico Nordblad, Teija Flygar  
keskiviikko 15.1.2025 klo. 10.00-12.00

Selkäkipujen ehkäisy on tärkeä osa hyvän elämänlaadun ylläpitämistä. Tervetuloa osallistumaan sekä teoreettisiin että käytännön ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Pidä huolta selästäsi - se ansaitsee sen! Pullakahvit. Ei maksua. **Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 10.1.**



### **830226 Rusmedelsförebyggande - ta upp oron**

Församlingshemmet i Övermalax  
Katarina Bårdén  
onsdag 2.4 kl. 10.00-12.00

När oro för en närstående uppstår, vet du vad du ska göra? Finns det stöd och olika verktyg för att minska skaderisker med användning av olika rusmedel? Kom och lyssna till en intressant föreläsning om hur det förebyggande rusmedelsarbetet ser ut och på vilket sätt det främjar hälsan, säkerheten och välbefinnandet. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 26.3.**

### **110518 Motionsdans för damer 65+ / Liikuntatanssi naisille 65+**

Bygdegården, Yttermalax  
Teija Flygar  
torsdag kl. 15.00-16.00 under tiden  
16.1-10.4.2025

Rör på dig med enkla danssteg till härliga rytmer från olika musikgenrer. Genom dans tränar vi tillsammans uthållighet, koordination, balans och styrka. Tvåspråkig kurs. Ingen kursavgift. **Anmäl till MI senast 13.1.**

Liiku yksinkertaisin tanssiaskelin eri musiikkityylien ihaniin rytmeihin. Tanssin avulla harjoitellaan yhdessä kestävyyttä, koordinaatiota, tasapainoa ja voimaa. Kaksikielinen kurssi. Ei maksua. **Ilmoittautudu kansalaisopistoon viimeistään 13.1.**

### **830230 Gåhandboll / Kävelykäsipallo**

Pixnehallen, Yttermalax  
Nico Nordblad, Teija Flygar  
to 10.00-11.00  
under tiden 16.1-10.4.2025

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 15.1.**

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 15.1.**

### **830228 Gåfotboll / Kävelyjalkapallo**

Pixnevallen, Yttermalax  
Nico Nordblad  
to 10.00-11.00  
under tiden 24.4-12.6.2025

Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går i stället för att springa. Vi spelar mest men har även föreberedseträning med boll och kompletterande lätta styrkeövningar under passet. Ingen avgift. **Anmäl till MI senast 17.4.**

Kävelyjalkapallo on juuri sitä, miltä se kuulostaa: jalkapalloa, jossa juoksemisen sijaan liikutaan kävelen. Pääasiassa pelaamme mutta myös lämmittelemme pallon kanssa ja teemme kevyitä voimaharjoituksia. Ei maksua. **Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 17.4.**



# GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen fortsätter från hösten, så inga nya elever tas emot på vårterminen.

## BILDKONST

### 110302 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola  
onsdag kl. 18.00-19.30  
15.1-22.4.2025  
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

### 110306 Bildkonstskolan, nybörjare

Korsnäs skola  
tisdag kl. 18.00-19.30  
14.1-22.4.2025  
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

### 110304 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola  
torsdag kl. 17.30-19.00  
16.1-22.4.2025  
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

### 110308 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola  
torsdag kl. 19.00-21.15  
16.1-22.4.2025  
Hannela Kuusk, 50 lekt. 73 €

## TEATERKONST

### 110202 Teaterkonstskolan

Övermalax skola  
tisdag kl. 18.00-19.30  
14.1-15.4.2025  
Linda Högback, 30 lekt. 68 €



Under vårterminen ordnas prova-på tillfällen i två nya ämnesområden, cirkuskonst och ordkonst, i samarbete med projektet SKAPA. Om intresse finns kan dessa två erbjudas från höstterminen 2025.





