



KURSPROGRAM

HÖSTEN 2022



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information	3
Föreläsningar och fortbildning	7
Samhälle och kultur	9
Musik	11
Hantverk	13
Konst, målning, foto och annat kreativt	17
Första hjälpen	19
Språk	20
Datateknik	23
Mat och dryck	24
Blandat	27
Barn och unga	30
Dans	35
Yoga och avslappning	36
Gymnastik och träning	40
Suomen- ja kaksikieliset kurssit	47
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga	52
Onlinekurser i nejden / Alueen verkkokurssit	54

Formgivning och illustrationer: Nathalie Aurén

Pämbild: MI:s bildkonstlärare

Tryck: Waasa Graphics Oy, 8/2022

Tack till dem som bidragit med bilder till höstens kursprogram!

KURSANMÄLAN BÖRJAR TISDAG 30.8.2022 KL. 17.00

Du kan anmäla dig:

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

Kurserna startar måndag 12.9.2022

Höstlov: ti 18.10 - må 24.10.2022, ingen undervisning

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TIISTAINA 30.8.2022 KLO 17.00

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Kurssit alkavat maanantaina 12.9.2022

Syyslooma: ti 18.10. - ma 24.10.2022, ei opetusta

Kansli / Kanslia

Malmgatan 5, 66100 MALAX
Malminkatu 5, 66100 MAALAHTI

Telefon / Puhelin: 040 650 8100

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

Hemsida / Verkkosivu: mi.malax.fi

Kansliet är öppett må-fre
Kanslia on auki ma-pe **8.00-15.30**

Personal / Henkilökunta

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

Ann-Christin Hagstrand institut-
sekreterare / opistosihiteeri
tfn / puh. 040 650 8100

fornamn.efternamn@malax.fi
etunimi.sukunimi@malax.fi

Fritids- och kulturnämnden - Vapaa-aika ja kulttuurilautakunta

Jonas Rönqvist (ordf.), Sofia Storfors (vice ordf.), Podbicanin Meatriša, Berts Johan, Hemming Heidi, Appel Mikael, Herrgård Anne, Snickars Hans, Åbonde Carl-Olof, Korsnäs: Granås Anna, Holmblad Lars-Erik, Östling Tina.



Hoppas du har haft en fin sommar med avkoppling, återhämtning och omväxlande, sköna dagar!

Vi börjar ana höst och snart är det dags för MI:s kurser, workshopar och föreläsningar att starta upp.

Vi ser framemot att få erbjuda dig ett nytt, fräscht kursprogram och hoppas att du hittar någonting som passar just dig.

Vi har fokuserat en hel del på kultur och hållbarhet i olika former. Vad sägs om att komma och pröva på att färga med naturmaterial, fotografera i kvälls- och nattljus, sticka storfiskarens tröjor, baka en focaccia art eller göra snacks av skörden? Eller varför inte komma och lyssna på samtal kring författande med Axel Åhman och Markus Bergfors, Månskensbonden.

Som vi alla vet har ju de två senaste åren pga pandemin haft sin beskärda del av utmaningar och givetvis också satt sina spår i MI:s verksamhet. Både bra och mindre bra. Kurser har ställts in eller avbrutits, kursdeltagarna har varit få. Men så har vi också lärt oss en hel del som vi kanske inte skulle ha fixat utan pandemin. Både om oss själva och om verksamheten. Vi har klarat utmaningarna och nu ser vi framemot en kreativ höst med dig som ivrig deltagare på våra kurser!

Toivottavasti kesäsi on ollut hieno - rentouttava, palauttava, monipuolinen ja leppoisa!

Syksy lähestyy, ja pian alkavat kansalaisopiston kurssit, työpajat ja luennot.

Haluamme tarjota uuden, tuoreen kursisohjelman - toivottavasti löydät jotain juuri sinulle sopivaa.

Ohjelmassa on paljon kulttuuria ja kestävyyttä monessa muodossa. Haluaisitko värjätä luonnonväreillä, valokuvata ilt- ja yövalaistuksessa, neuloa puseroita, yhdistää leivän leipomisen ja taiteen (focaccia art) tai tehdä satokauden pikupurtavia? Tai ehkä haluat tulla kuuntelemaan Axel Åhmanin ja Markus Bergforsin (Månskensbonden) keskustelua kirjoittamisesta.

Kuten kaikki tiedämme, kaksi viime vuotta ovat olleet haasteellisia pandemian vuoksi, ja ne ovat jättäneet jälkiään myös kansalaisopiston toimintaan. Sekä hyviä että vähemmän hyviä. Kursseja on peruttu tai keskeytetty, kurssilaisia on ollut vähän. Mutta olemme myös oppineet paljon, mitä emme ehkä olisi tehneet ilman pandemiaa. Sekä itsestämme että toiminnasta. Olemme selviytyneet haasteista ja nyt odotamme luovaa syksyä yhdessä kanssasi!

Hälsningar / Terveisin Eva



Annika Westerberg, hantverklärare/käsityönopettaja (längst fram/edessä), Eva Kammonen, rektor/rehtori (i mitten/keskellä), Ann-Christin Hagstrand, institutsekreterare/opistosihtööri (stående/seisten)

ALLMÄN INFORMATION

Anmälan

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Kom ihåg att anmäla dig i god tid, senast en vecka före kursstart om inget annat anges!

Om en kurs eller föreläsning inte har tillräckligt med anmälningar inhiberas den. Om det blir ändringar i kurserna eller om de inhiberas meddelar MI de anmälda om detta per sms eller per telefon.

Om en lärare insjuknar försöker kansliet hitta en vikarie. Om detta inte lyckas meddelar vi, i första hand per sms, om att lektionen är inhiberad. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

Kursavgift

Kursavgift betalas skilt för varje kurs. Den gäller per termin och **betalas inte tillbaka**. Du får en faktura per post efter att kursen har startat. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning. Den behövs för faktureringen.

I kursavgifterna ingår vanligtvis inget kursmaterial. I en del kurser, bl.a. språk, praktiska kurser och matlagningskurser 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 € eller hela kursavgiften om den är mindre än 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 och seniorer (63 år och över)
- invandrare
- arbetslösa arbetssökande (intyg från TE-byrån bör inlämnas)
- personer med specialbehov

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 sänt faktura till dig beaktas inte rabatten.

Förmånsnedlar

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-motionsnedlar i motions- och danskurser. Ge dina nedlar till kursledaren undertecknade med ditt namn senast tre veckor efter kursstart. Efter att du fått en faktura beaktas förmånen inte längre. Vi accepterar också ePassi och SMARTUM saldo.

Om du använder något av dessa betalningssätt måste betalningen vara gjord senast 3 veckor efter kursstart. Kvitto på betalningen bör uppvisas. En faktura kan inte betalas med nedlar eller andra förmåner.

Sms från oss

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



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!

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

Läsårskurser (pågår både höst- och vårtermin)

I kursprogrammet ser du vilka kurser som är läsårskurser genom att **både höstens och vårens datum är utskrivna**. Om du är anmäld till en läsårskurs har du **automatiskt en kursplats** också på våren. Men om du inte tänker fortsätta kursen bör du **avboka** din kursplats till MI:s kansli. **Annars debiteras också vårens kursavgift.**

Corona information

Vi hoppas på en höst utan restriktioner. Men anpassar verksamheten utgående ifrån nationella och regionala rekommendationer och restriktioner.

Institutet förbehåller sig rätten att vid behov ändra kursdatum, kursplatser, gruppstorlekar och att eventuellt fortsätta kurser på distans.

Distansundervisning räknas som kurstillfälle och ändrar inte på kursavgiften. Om du inte vill delta i distansundervisning bör du annullera din kursplats.

Aktuell information om ändringar i vår kursverksamhet publiceras på vår hemsida, kommunens hemsida och via sociala medier.



YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

Kaikille kursseille ja luennoille on ennakkoilmoittautuminen. Muista ilmoittautua hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua, jos kurssin kohdalla ei muuta ilmoiteta!

Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ilmoittautumisia, se perutaan. Jos kurssisiin tulee muutoksia tai ne perutaan, kansalaisopisto ilmoittaa siitä ilmoittautuneille tekstiviestillä tai puhelimitse.

Opettajan sairastuessa kanslia yrittää löytää sijaisen. Jos se ei onnistu, ilmoitamme tunnin peruuntumisesta, ensisijaisesti tekstiviestillä. Opisto ei takaa, että peruuntunut tunti korvataan uudella tunnilla.

Kurssimaksu

Kurssimaksu maksetaan erikseen jokaisesta kurssista. Maksu on lukukausikohainen, **eikä sitä palauteta**. Saat laskun postitse sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Ilmoittautuessasi sinun tulee ilmoittaa henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutuksessa.

Kurssimaksuihin ei yleensä sisälly kurssimateriaali. Joillain kursseilla, muun muassa kielissä, käytännön kursseilla ja ruoanlaittokursseilla kerätään lisäksi materiaali- tai raaka-ainemaksu.

Kurssipaikan peruminen

Ennakoilmoittautuminen on sitova! Jos et kuitenkaan jostain syystä voikaan osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viimeistään 3 päivää ennen kurssin alkua. Jos jäät tulematta kurssille ilmoittamatta siitä opiston kansliaan, sinulta laskutetaan 20 euroa tai koko kurssimaksu, jos se on pienempi kuin 20 euroa. Peruutuksen voi tehdä kansliaan, puh. 040 650 8100 tai kansalaisopiston

verkkosivuston käyttäjätilin kautta. Kursin vetäjä ei ota vastaan peruutuksia!

Opintosetelit

Opetushallitus on myöntänyt opistolle määrärahaa, joka mahdollistaa alennettuja kurssimaksuja. **25 %:n alennuksen annetaan vapaavalintaisesta kursista:**

- eläkeläisille ja senioreille (63 vuotta täyttäneet)
- maahanmuuttajille
- työttömille työnhakijoille (TE-toimistosta tarvitaan todistus)
- erityistarpeille henkilöille

Huom.! Sinun täytyy ilmoittaa, kuulutko johonkin kohderyhmään, jotta voit saada opintosetelialennuksen. Tämän voit tehdä kurssilla tai soittamalla tai lähettämällä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan.

Jos et ole ilmoittanut meille haluavasi opintosetelialennusta ja olemme ehtineet lähettää laskun, et voi saada alennusta.

Etusetelit

Hyväksymme TYKY- ja SMARTUM-liikuntasetelit liikunta- ja tanssikursseilla. Anna setelisi kurssin ohjaajalle allekirjoitettuna viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Jos olet jo saanut laskun, etua ei enää voida huomioida. Hyväksymme myös ePassin ja Smartum-liikuntasaldon. Jos käytät jompaakumpaa näistä maksutavoista, maksu on suoritettava viimeistään 3 viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Maksusta on esitettävä kuitti. Laskua ei voi maksaa seteleillä tai muilla eduilla.



Meiltä saadut tekstiviestit

Et voi vastata meiltä saamiisi tekstiviesteihin.

Arviointi

Haluamme mielellämme kuulla mielipiteesi kurssiestämme 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. Aiempien lukuvuosien kurssitodistuksista veloitetaan 5 €.

Tilaukoulutus

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

Opisto tiedottaa säännöllisesti kurssista, luennoista ja tapahtumista verkkosivustolla mi.malax.fi, sosiaalisissa medioissa ja ilmoituksin ja puffein lehdissä ja paikallistelevisiossa.

Lukuvuosisurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

Kurssiohjelmasta näet, mitkä kurssit ovat lukuvuosisurssseja. **Sekä syksyn että kevään päivämäärät on tällöin mainittu.** Jos ilmoittaudut lukuvuosisurssille, saat automaattisesti paikan samalta kurssilta myös keväällä. **Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.**

Korona info

Toivomme, että syksyn kurssitoiminta voidaan pitää normaalioloissa. Mutta jatkamme koronatilanteen seuraamista ja sopeutamme toimintamme valtakunnallisten ja alueellisten rajoitusten ja suositusten mukaiseksi.

Opisto pidättää itselleen oikeuden tarvittaessa muuttaa kurssipäivämääriä, kurssipaikkoja ja ryhmäkokoja sekä mahdollisesti jatkaa kursseja etänä.

Etäopetus lasketaan kurssitilaisuudeksi eikä se muuta kurssimaksua. Jos et halua osallistua etäopetukseen, sinun tulee perua paikkasi kurssilla.

Ajankohtaista tietoa kurssitoimintamme muutoksista julkaistaan verkkosivustollamme, kunnan verkkosivustolla ja sosiaalisissa medioissa.



FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



320201 Volontärarbete, när och fjärran

Gymnasiet i Petalax

måndag 7.11.2022 kl. 18.30-20.00

Isabel Flemming, 2 lekt. 12 €

Du kan volontärarbeta närmare än du tror, men också utomlands. Isabel Flemming delar med sig av sina personliga erfarenheter som volontär i bl.a. Indien och Frankrike. Möjlighet till diskussion och frågor under kvällen. **Anmäl dig senast 31.10.**

320209 Hybridpåverkan och nationell beredskap

Gymnasiet i Petalax

Datum och tid meddelas senare

Catharina Candolin, 2 lekt. 10 €

Osäkerheten i världen, kriget i Ukraina, hot om cyberattacker och andra hot väcker tankar och frågor. Hur kan gemene man förbereda sig, hur vet man vad som är sann eller falsk information? Catharina Candolin, teknologie doktor och expert på hybridhot föreläser kring informationspåverkan, cybersäkerhet och cyberförsvar.



130207 Sverigefinnar och Finlandssvenskar - en resa i tid och rum

Gymnasiet i Petalax

måndag 19.9.2022 kl. 18.30-20.00

Hans Raab, 2 lekt. Ingen avgift

Historia, språk och fördomar - från Hedenhörs till Marin. Hans Raab, tidigare Malaxbo och lektor i svenska tar oss med på en vandring genom de svensk-finska landskapen. Alltid med en glimt i ögat! Musikaliskt förgylls föredraget av Brid Pe, utbildad i klassisk musik. Föreläsningen ordnas av Malax kommunbibliotek i samarbete med Malax-Korsnäs MI och fritidskansliet. **Anmäl dig senast 12.9.**

410213 Pilgrimsvandring i Österbotten

Gymnasiet i Petalax

måndag 10.10.2022 kl. 18.30-20.00

Martin Näse, 2 lekt. 12 €

Martin Näse och hans fru Kira berättar om vandringar på de europeiska pilgrimslederna och informerar om den nya österbottniska leden St Olav Ostrobothnia. **Anmäl dig senast 3.10.**

830209 Jobba emot ditt uppskjutarbeteende

Gymnasiet i Petalax

torsdag 13.10.2022 kl. 18.30-20.00

Rainer Nyqvist, 2 lekt. 12 €

Medvetet uppskjutarbeteende (prokras-
tiner) kan innebära stora utmaningar i
dina mål för t.ex. studier, karriär och pri-
vatliv och målen kan bli svåra att uppnå.
Hur kan vi motarbeta detta? Rainer reder
ut hur man med hjälp av tidsplanering
kan eliminera eller minska distraktioner-
na i vardagen. **Anmäl dig senast 6.10.**

830223 Kvinnocafé - Stresshante- ring i vardagen

Strand-Mölle, Molpe

torsdag 6.10.2022 kl. 18.30-20.30

Emma Wester, 2 lekt. 15 €

Föreläsningen ger en introduktion till vad
stress är, hur stressreaktioner fungerar
och vad man själv kan göra för att han-
tera dem. Energireglering och hur man
bygger upp goda vanor för att öka sin
motståndskraft på lång sikt presenteras
också. Individens självförståelse och möj-
lighet att leda sig själv står i fokus. Delta-
garna får prova på några enkla metoder
för att hantera sina egna stressreaktioner
samt göra några korta övningar. Välkom-
men med ung som gammal! Föreläsning-
en är i samarbete med Svenska kvinno-
förbundets lokalavdelningar i Malax och
Korsnäs. Moderator under kvällen är
Ann-Sofi Backgren. Kaffe/te ingår i kurs-
avgiften. **Anmäl dig senast 29.9.**

320101 Vardagsjuridik

Gymnasiet i Petalax

måndag 3.10.2022 kl. 18.30-20.30

Hanna Stenholm, 2 lekt. 12 €

Vad händer ifall jag själv eller en annan
anhörig blir sjuk, separerar eller avli-
der? Vem kan ta hand om mina ärenden
ifall jag inte klarar det själv? Hur tryggas
min familjs ekonomi ifall jag avlider? Vad
händer med bostadslånet ifall vi sepa-
rerar? Under kvällen tar vicehäradshöv-
ding Hanna Stenholm upp hur man kan
förbereda sig för olika skeden i livet och
underlätta både för sig själv och sina an-
höriga. **Anmäl dig senast 26.9.**

130203 Samtal om skrivande och berättande med Axel Åhman och Månskensbonden

Gymnasiet i Petalax

torsdag 6.10.2022 kl. 18.30-19.30

1 tillfälle, 7 €

Berättelser är något alla har inom sig och
för vissa blir det ett sätt att uttrycka sig,
t.o.m. en del av deras yrke. Kom med på
ett samtal med musikern, Månskensbon-
den Markus Bergfors och författaren Axel
Åhman. I samtalet pratar vi om berättan-
de ur ett kreativt perspektiv, om deras
eget skapande och vilka berättelser som
de känt behov av att föra vidare. Ett öppet
och avslappnat samtal om den österbott-
niska identiteten och hur de ser på skri-
vandet. Samtalet görs i samarbete med
Svenska Österbottens litteraturförening.
Som moderator fungerar deras verksam-
hetsledare Jenna Matintupa. **Anmäl dig
senast 29.9.**

999917 Bygg en bra basgarderob

Gymnasiet i Petalax

torsdag 22.9.2022 kl. 19.00-20.30

Sandra Holmäng, 2 lekt. 15 €

En stilföreläsning för både kvinnor och
män. Du får lära dig att bygga upp en
hållbar basgarderob och stil. Vad hör
till basgarderoben och hur gör man den
hållbar? Plus de bästa stylingtipsen för
en personlig och snygg stil! **Anmäl dig
senast 15.9.**



SAMHÄLLE OCH KULTUR

130101 Aktiv närkultur

Jussinas stugon, Petalax

varannan tisdag kl. 18.30-20.00

ht 13.9-29.11.2022, vt 10.1-4.4.2023

Margareta Björkholm, 14 lekt. 22 €

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och doku-
menterar händelser, samhällsliv, näringar,
seder och bruk. **Anmäl dig senast 6.9.**

130105 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola

varannan torsdag kl. 18.30-20.00

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Susanne Häggdahl, 14 lekt. 22 €

Vi samlar in och digitaliserar gamla fo-
toskatter för framtida generationer att
beundra. **Anmäl dig senast 8.9.**

130109 Vad finns i veterankistan?

Allaktivitetshuset, Övermalax

onsdag 28.9.2022 kl. 18.00-19.30

Jarl Silfver, 2 lekt. 12 €

Jarl Silfver, ordförande för Frontveteran-
föreningen Kamraterna, berättar om och
visar vad som finns i veterankistan. **Anmäl
dig senast 21.9.**

830201 Seniorträffen

Församlingshemmet i Korsnäs

varannan onsdag kl. 13.00-14.30

21.9-30.11.2022

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Kom med i vår seniorgrupp med om-
växlande program och en trevlig kaffe-
stund. **Anmäl dig senast 14.9.**

830203 Trivselträffen

Norrback bystuga

varannan torsdag kl. 13.30-15.00

22.9-1.12.2022

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Seniorer och daglediga träffas och trivs
tillsammans med omväxlande program
och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor,
rör på oss och tränar minne, hörsel och
balans som är viktiga faktorer för vårt väl-
befinnande. **Anmäl dig senast 15.9.**

830205 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö

varannan onsdag kl. 13.00-14.30

28.9-7.12.2022

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Se kursbeskrivning nr 830203. **Anmäl dig
senast 21.9.**

AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320203 **Aktuellt för pensionärer**

Pensionärshemmet i Petalax

tisdag kl. 13.00-15.00

6 lekt. 5 €/gång

27.9 - Kom in i min värld och möt mig där jag är! Mary Andrén-Pada föreläser om att bemöta människor med minnessjukdom.

25.10 - Professor Ann-Mari Häggman berättar om österbottniska musiktraditioner och lyfter fram några musikexempel från Petalax.

22.11 - Lotta Borg berättar om musiken i sitt liv och bjuder på sång och allsång. Michael Borg ackompanjerar till allsången.

320205 **Aktuellt för pensionärer**

Allaktivitetshuset, Övermalax

tisdag kl. 13.00-15.00

4 lekt. 5 €/gång

18.10 - Lotta Borg berättar om musiken i sitt liv och bjuder på sång och allsång. Michael Borg ackompanjerar till allsången.

22.11 - Underhållning och allsång med Lasse Eriksson och Sven Rosendahl.

320207 **Aktuellt för pensionärer**

Nya Korsnäsgråden

torsdag kl. 13.30-15.30

6 lekt. 5 €/gång

29.9 - Karin Sandqvist berättar om sin bok och om konsulinnan Tulla Moe.

27.10 - Ledande läkare i allmän medicin, Peter Riddar föreläser om dagsaktuella medicinska frågor.

24.11 - Finlands ambassadör i Aten åren 2003-2007, Ole Norrback berättar om Grekland från antiken till idag.

130201 **Digital bokklubb, online**

Online

torsdag kl. 18.30-20.00

22.9, 20.10, 17.11 och 15.12.2022

Jenna Matintupa, 8 lekt. 15 €

Tycker du om att läsa men saknar ett sammanhang där du kan diskutera med andra om vad du läst? Då är digitala bokklubben som gjord för dig! Vi läser böcker på egen hand. Sedan träffas vi digitalt via Zoom den tredje torsdagen i månaden med start 22.9.2022. Bokklubben leds av Jenna Matintupa. Fokus ligger på aktuella böcker, inhemska och nordiska. Till första träffen läser vi boken Glöm bort din saknad av Ann-Luise Bertell. Till de övriga träffarna väljer vi tillsammans bok. **Anmäl dig senast 15.9.**

130205 **Kicka igång ditt kreativa skrivande**

Gymnasiet i Petalax

lördag 26.11.2022 kl. 10.00-17.00

söndag 27.11.2022 kl. 10.00-14.45

Ellen Strömberg, 13 lekt. 40 €

Passar dig som vill hitta en ingång till ett skönlitterärt skrivande eller som behöver en boost! Vi träffas under en helg och skriver och pratar skrivande tillsammans. Korta lekfulla skrivövningar samsas med egen skrivtid, samtal om skrivrutiner och var man hittar inspirationen. **Anmäl dig senast 18.11.**



Foto: Jennifer Granqvist

MUSIK

Sång- och instrumentundervisning för, barn, ungdomar och vuxna.

MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, ungdomar och vuxna. Deltagarna musicerar tillsammans med kursledaren och får grundfärdigheter i sång och olika instrument.

110101 **Musikverkstad**

Yttermalax skola

måndag kl. 14.00-17.30

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht

Anmäl dig senast 5.9.

110103 **Musikverkstad**

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-20.00

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht

Anmäl dig senast 5.9.

110105 **Musikverkstad**

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.00-20.30

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht

Anmäl dig senast 7.9.

110107 **Musikverkstad**

Bergö skola

tisdag kl. 17.00-20.00

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht

Anmäl dig senast 6.9.

110109 **Musikverkstad**

Korsnäs skola

onsdag kl. 13.15-17.15

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht

Anmäl dig senast 7.9.

110111 **Musikverkstad**

Molpe skola

tisdag kl. 13.45-15.45

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht

Anmäl dig senast 6.9.

KÖRER

110125 **Sing for Joy**

Kyrkhemmet, Yttermalax

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Johnny Sandsten, 24 lekt. 36 € ht

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. **Anmäl dig senast 6.9.**

110127 **Sångglädje**

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Jasmine Urwäder, 24 lekt. 40 € ht

Kören Sångglädje startar igen i höst, den här gången i Korsnäs, med härliga, energiska sångkvällar. Kören där vi minskar stressen och höjer humöret! Det finns

inga krav eller åldersgränser, så länge du gillar att sjunga. Vi sjunger allt från pop och rock till visor och ballader, på svenska och engelska. **Anmäl dig senast 6.9.**

ÖVRIGT

110135 Sånglektioner med Emma

Yttermalax skola

fredag kl. 15.00-18.00

16.9-9.12.2022

Emma Backman, 12 ggr, 120 €

Individuell undervisning i sångteknik. Från 13 år, både nybörjare och mer erfarna. Alla kan utvecklas i sång. Vi jobbar med stöd, tonbildning och musikaliskt uttryck. Inriktning kan vara både klassisk sång och pop & jazzsång. Välj gärna ut några sånger på förhand. **Anmäl dig senast 9.9.**

110115 Malax hornseptett

Yttermalax skola

tisdag kl. 20.00-21.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Petter Eklund, 24 lekt. 36 € ht

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Anmäl dig senast 6.9.**

110117 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax

varannan torsdag kl. 14.00-15.30

15.9-8.12.2022

Maria Risberg, Johnny Risberg

14 lekt. 24 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Anmäl dig senast 8.9.**



110131 Dragspel för alla, individuellt

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 17.30-19.00

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Jonathan Bonn, 12 ggr, 55 € ht

Individuell undervisning i dragspel (knapp eller pianospel). Undervisningen passar både nybörjare och längre hunna. Kursdeltagaren kan välja repertoar från olika musikstilar. Ta med eget instrument. Individuell undervisning 20-30 min/elev/vecka. **Anmäl dig senast 5.9.**

110129 Dragspelskurs

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 19.00-20.30

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

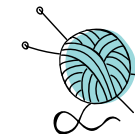
Jonathan Bonn, 24 lekt. 36 € ht

Vi inleder med att repetera och fortsätter sedan att lära oss spela kända melodier på gehör och efter noter. Också nybörjare är välkomna med. **Anmäl dig senast 5.9.**



HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.



VÄVNING OCH HANDARBETE

Kom med och upptäck konsten att väva, ett gammalt hantverk som är roligt och skapande! Du kan också handarbete i andra tekniker eller tillverka en Korsnäs- eller Petalaxtröja. Kursen passar också för nybörjare och unga som vill lära sig väva och handarbete.

114001 Vävning och handarbete

Ladan, församlingshemmet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.45

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 62 € ht

Anmäl dig senast 5.9.

114003 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga

onsdag kl. 18.30-20.45

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht

Anmäl dig senast 7.9.

114005 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård

tisdag kl. 18.30-20.45

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht

Anmäl dig senast 6.9.

MÅNGSIDIGT HANDARBETE

För dig som tycker om att handarbete och vara kreativ. Vi stickar, virkar, broderar, syr, knyter, flätar, tovar...ja precis vad du själv önskar. Vi får inspiration

och inspirerar varandra. Du kan också göra trevliga saker av kaffepaket.

114101 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax

måndag kl. 12.45-15.00

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht

Anmäl dig senast 5.9.

114103 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö

torsdag kl. 13.45-16.00

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht

Anmäl dig senast 8.9.

114105 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs

torsdag kl. 9.30-11.45

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht

Anmäl dig senast 8.9.

114107 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe

varannan torsdag kl. 18.30-20.45

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Annika Westerberg, 21 lekt. 30 € ht

Kom med och handarbete tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. **Anmäl dig senast 8.9.**



114109 Lappa och laga kreativt

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 10.00-14.00

24.9, 1.10 och 19.11.2022

Carola Renlund, 15 lekt. 23 €

Det behöver inte vara tråkigt att lappa kläder och andra textilier! Under tre lördagar har du möjlighet att haka på "visible mending" trenden, d.v.s. du låter din lappning synas på ett kreativt sätt. Det är fritt fram att experimentera på söndriga plagg eller textilier, som du själv tar med. Du har möjlighet att testa fritt broderi, utmana dig själv med sashikobroderi eller boro lappning. Vi går också igenom hur du kan lappa på symaskin och dessutom ges tips på hur stickade plagg kan repareras. Ta med egen matsäck. **Anmäl dig senast 16.9.**



114111 Moderna julbroderier

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 10.00-15.00

26.11 och 10.12.2022

Pernilla Vikström, 12 lekt. 20 €

Julbroderier blir ofta något vi tar fram jul efter jul som en kär tradition. Även fast de kanske har många år på nacken och börjar bli omoderna. Vill du förnya juldekorationer, skapa nya jultraditioner eller kanske ge bort ett vackert julbroderi i

julklapp i år? Då är kursen något för dig. Med fem grundstygn skapar vi vackra jultavlor och broderier tillsammans under två kreativa lördagar. Kursen lämpar sig för både nybörjare och dig som broderat tidigare. **Anmäl dig senast 18.11.**



114113 Makramé

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 17.30-21.15

15.11.2022

Nina Överholm, 5 lekt. 13 €

Vi gör en väggbonad i makraméteknik tillsammans med Nina. Med hjälp av tydliga instruktioner går vi igenom makraméns basknutar och skapar under kvällen en färdig väggbonad. Med hjälp av basknutarna kan du sen släppa loss din kreativitet och skapa egna hantverk. Materialavgift på 8,50 € tillkommer. **Anmäl dig senast 8.11.**



114115 Storfiskarens tröjor - inspirationsdag

Konstverkstaden Malakta, Malax

söndag kl. 12.00-16.00

30.10.2022

Minna Knutar, 5 lekt. 20 €

Kom och låt dig inspireras av stickmönsterboken "Storfiskarens tröjor"! Minna Knutar har samlat en del av sin pappa, Nils Hästbackas, tröjdesign från 1980- och 1990- talet i en bok som utkom ifjol. Minna berättar om hur hon fick idén till boken, om bokprojektet, om sin pappa Nisse och varför boken kom att heta Storfiskarens tröjor. Naturligtvis har Minna med sig en del av bokens tröjor och andra plagg. Tröjorna är stickade i olika flerfärgstekniker. Under dagen finns ock-

så Jaana Luhtala på plats med sina garn. Inspirationsdagen ger dig möjlighet att diskutera stickteknik, garnval och -kvaliteter samt se och känna på tröjorna. Kaffe ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 17.10.**



TRÄ OCH METALL

114209 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken

måndag kl. 18.30-21.30

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Matts Vikman, 48 lekt. 53 € ht

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 5.9.**

114211 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Matts Vikman, 48 lekt. 53 € ht

Se kursbeskrivning 114209. **Anmäl dig senast 6.9.**

114207 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-21.30

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Gabriella Jokela, 48 lekt. 53 € ht

Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Anmäl dig senast 5.9.**

114201 Träslöjd

Högstadiet i Petalax

varannan lördag kl. 9.30-14.15

ht 17.9-10.12.2022, vt 14.1-1.4.2023

Henrik Nordling, 42 lekt. 46 € ht

En kurs för dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttoföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Anmäl dig senast 9.9.**

114213 Hållbart byggande

Gymnasiet i Petalax
lördag kl. 10.00-14.00
8.10.2022

Jonathan Hemming, 5 lekt. 15 €

En kortkurs om miljövänliga byggmaterial och hållbara byggmetoder. Vi pratar om traditionella naturmaterial, moderna, giftfria alternativ samt återbruk och reparation. Vi tar också upp saker som byggnadens placering, uppvärmning och funktionalitet m.m. **Anmäl dig senast 30.9.**



114215 Grundkurs i fönsterrenovering

Konstverkstaden Malakta, Malax
måndag kl. 18.00-20.15
19.9-31.10.2022

John Peltoniemi, 18 lekt. 26 €

Vi går igenom kittborttagning, urtagning av glas, glasskärning, kittning och målning. Ta med egna fönster eller öva på fönster som finns på plats. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 12.9.**

110409 Julkors från Malax

Brinkens museiområde, Malax
torsdag kl. 18.30-20.45
3.11-24.11.2022

Monica Enholm, 12 lekt. 22 €

Tillverkning av gammalt julkors från Malax. Stommen är tillverkad av trä, dekorerad med elljus och lindas med remsor av silkespapper enligt gammal sed. Julkorset är ämnat för inomhusbruk och skall hänga i taket. Trästomme med ljus kan köpas via Malax museiförening, meddela vid anmälan om du vill köpa stomme. Du kan också klä om ett gammalt julkors om du har ett från tidigare. Ta med sax, kniv och lim (Erikeeper). Silkespapper kan köpas av kursledaren. Obs! Anmälan långt på förhand för att hinna få stommar och ljus. **Anmäl dig senast 22.9.**



KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

118003 Med penna, krita eller pensel!

Övermalax skola
måndag kl. 18.00-20.15
ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023
Hans Westergård, 36 lekt. 40 € ht

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. **Anmäl dig senast 5.9.**

118011 Akvarellmålning vid Malakta

Konstverkstaden Malakta, Malax
fredag 14.10.2022 kl. 18.00-20.30
lördag 15.10.2022 kl. 10.00-15.00
Tuija Arina-Sundelin, 10 lekt. 25 €

Kom med på en inspirerande helkurs där vi bekantar oss med vattenfärgernas egenskaper. Vi målar landskap och porträtt. Egna färger och penslar med. Möjlighet att köpa akvarellpapper på plats finns. Ta med egen matsäck. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 7.10.**

118001 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax
torsdag kl. 18.00-21.00
ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023
Marja Piispanen, 48 lekt. 53 € ht

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 8.9.**

118009 Låt din omgivning inspirera dig!

Kvarkens båtmuseum, Malax
fredag 16.9.2022 kl. 18.00-20.15
lördag 17.9.2022 kl. 10.00-15.45
Hans Westergård, 10 lekt. 20 €

Låt den fina omgivningen och havets skiftningar inspirera dig i ditt målande. Tillsammans med Hans skapar vi personliga konstverk i valfri teknik. Du kan vara nybörjare eller ha erfarenhet från tidigare. Ta med egna "målargrejer" och matsäck. **Anmäl dig senast 9.9.**



119803 Tiffany

Övermalax skola
onsdag kl. 18.30-20.45
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Elof Holmlund, 36 lekt. 40 € ht

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Anmäl dig senast 7.9.**



118007 Skapa med ord

Övermalax skola
lördag kl. 12.00-15.00
1.10.2022

Jonna Löfgren, 4 lekt. 11 €

Ord kan vara vackra, meningsfulla och roliga. Kom med på en kurslördag då vi utgående från ord skapar konstverk. Vi jobbar med teckning, målning, pyssel och/eller dator. Kursen passar för alla åldrar och tidigare kunskaper krävs inte. **Anmäl dig senast 23.9.**



119003 Landskapsfotografering i kvälls- och nattljus

Yttermalax skola
tisdag kl. 18.00-19.45
8.11-29.11.2022

Tuija Warén, 8 lekt. 20 €

Fotografering av landskap i kvälls- och nattljus. Kursen hålls på finska, men kursledaren är tvåspråkig och du kan fråga och få svar på svenska. Se närmare beskrivning under finsk- och tvåspråkiga kurser. **Anmäl dig senast 1.11.**



119001 Fotografera för sociala medier

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.00-20.00
18.10, 25.10 och 1.11.2022
Cecilia Johansson, 8 lekt. 18 €

Under kursen går vi igenom olika användbara verktyg för att skapa innehåll till sociala medier. Vi bekantar oss med kamerainställningar, olika fotostilar och trender inom sociala medier. Genom praktiska övningar lär vi oss att skapa både bild och rörligt material. Ta med egen mobiltelefon eller kamera. **Anmäl dig senast 11.10.**



119805 Smycken av silvertråd

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.00-15.30
15.10, 29.10 och 12.11.2022
Nina Höstman-Nysjö, 21 lekt. 30 €

Vi gör arm-, hals- och vristkedjor av silvertråd. Material till smycken kan köpas av kursledaren, materialkostnader tillkommer. Kontakta kansliet om du vill beställa såg och tänger för ca 38 € av kursledaren. Ta med ett litet skruvstöd och matsäck. **Anmäl dig senast 7.10.**

119809 Kreativ lördag för personer med funktionsvariation

Konstverkstaden Malakta, Malax
lördag kl. 13.00-14.30
17.9, 8.10, 29.10 och 19.11.2022
Ann-Maj Granstubb, 8 lekt. 20 €

Fyra kreativa lördagar på Malakta där vi har roligt tillsammans! Vi målar, dansar

och gör musik. Alla kan vara med och hitta sitt eget sätt att uttrycka sig själv. Klä dig gärna i bekväma kläder som det inte gör något om de får lite färg på sig. Materialkostnader tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 9.9.**

FÖRSTA HJÄLPEN



830215 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården i Malax
måndag 10.10 och 17.10.2022
kl. 9.00-16.00

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 80 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara den första kursdagen (40 €). **Anmäl dig senast 3.10.**

830217 FRK Första Hjälpen FHJ 1® (16 t) webinar

Online
onsdag 26.10 och 2.11.2022
kl. 9.00-16.00

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 80 €
Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara den första kursdagen (40 €). Kursen hålls via Teams. Du får en länk till din e-post. **Anmäl dig senast 19.10.**

830219 FRK Första Hjälpen FHJ 1® (16 t) kombinationsutbildning

Online/självstudier
Nya Korsnäsgråden
måndag 3.10.2022 kl. 9.00-16.00
Linda Haglund, 16 lekt. 80 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Detta är en ny form av kurs. Du gör teoridelen (8 lektioner) hemma genom självstudier, online i egen takt. Vi träffas i oktober och gör praktiska övningar där du övar det du lärt dig under studierna hemma. Testet som hör till teoridelen bör vara avklarat innan du kan delta i de praktiska övningarna. Efter anmälningstidens slut får du en länk till din e-post och kan ta itu med teoridelen. **Anmäl dig senast 19.9.**

830221 SPR Ensiapukurssi EA 1®

Kommungården i Malax
onsdag 9.11, 16.11.2022 kl. 9.00-16.00
Maria Männikkö, 16 lekt. 80 €

Kursen hålls på finska, se närmare kursbeskrivning under finsk- och tvåspråkiga kurser. **Anmäl dig senast 19.10.**



SPRÅK

FINSKA

120101 Finska individuellt, online

Online
måndag kl. 16.15-20.15
19.9-28.11.2022
Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

Du får individuell handledning och övning i att använda finskan skriftligt och muntligt. Du träffar läraren 10 ggr via Zoom och varje träff är 60 min. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningsdag. **Anmäl dig senast 12.9.**

120103 Finska individuellt, online

Online
onsdag kl. 17.00-20.00
21.9-30.11.2022
Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

Se kursbeskrivning 120101. **Anmäl dig senast 14.9.**

120105 Finska för nybörjare, fortsättning

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.00-19.30
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 € ht

En fortsättningskurs i finska för dig som redan har litet baskunskaper i form av en grundkurs eller liknande. Vi övar oss på att tala, förstå och skriva praktisk finska samt en del grammatik. Kursbok: Suomen mestari 1 (uudistunut) från kapitel 5. **Anmäl dig senast 7.9.**

120107 Finska för allmän språkexamen, närstudier / online

Yttermalax skola
måndag kl. 18.45-20.30
12.9-7.11.2022
Camilla Riihiluoma, 19 lekt. 31 €

Repetera dina kunskaper i finska och förbered dig inför språkexamen (YKI). I examen bedöms språkkunskaperna i olika praktiska situationer. Vi övar alla delområden; text- och hörförståelse, skriftlig och muntlig färdighet. Med intyg över en allmän språkexamen i fickan kan du visa nivån på dina kunskaper. Kursen hålls både som närstudier och på distans via Zoom. **Anmäl dig till kursen senast 5.9.**

Testdag för allmän språkexamen är lördag 12.11.2022. **Anmälan till testet gör du själv elektroniskt. Anmälningsstiden är 2-30.9.2022:** <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/anmalan-till-allmanna-sprakexamina> Testet ordnas vid Vasa medborgarinstitut Alma och Oy EduVamia Ab, Vasa. Examensavgift, 140 € (mellannivå). För mera info kontakta Malax-Korsnäs MI, 040-6508099.



SVENSKA

120201 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola
onsdag kl. 16.15-17.45
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 € ht

Vill du lära dig grunderna i svenska, förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och själv våga uttrycka dig på svenska? Då är detta kursen för dig! Kursbok: Vi ses! (2018) Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 7.9.**

Want to learn Swedish, basics, vocabulary, gradually be able to speak and express yourself in Swedish? Then this course is for you! **Sign up at the latest 7.9.**

ENGELSKA

120301 Engelska till vardags

Yttermalax skola
tisdag kl. 18.00-19.30
ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023
Susanne Blomqvist, 24 lekt. 38 € ht

Vi lär oss ord och uttryck som används i vardagen, på resan eller vid kontakt med släkt och vänner utomlands. Fortsättningskurs, nivå 3. Kursbok: New Profiles 5. **Anmäl dig senast 6.9.**

120305 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga
onsdag kl. 20.00-21.30
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Christina Nygård, 24 lekt. 38 € ht

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Anmäl dig senast 7.9.**

SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

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

Nybörjarkurs

Inga förkunskaper

Grundnivå 1-2

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

Mellannivå 3-4

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

Högsta nivå 5-6

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

120307 Damma av din engelska!

Yttermalax skola

tisdag kl. 17.00-18.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 € ht

Kursen vänder sig till dig som har läst lite engelska tidigare men tycker att du har glömt bort det mesta. Vi repeterar från början i lugn takt, bygger på ordförrådet och övar att prata i olika vardagssituationer. Ingen lärobok behövs. **Anmäl dig senast 6.9.**

SPANSKA

120703 Spanska för nybörjare, online

Online

onsdag kl. 18.00-19.30

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Roberto Fernández Batalla

24 lekt. 38 € ht

Vidga din värld med det spanska språket! Vi börjar från början och arbetar i lugn takt. Du lär dig ord, uttryck och fraser för att klara enkla vardagssituationer, bl.a. att hälsa och säga adjö, berätta om dig själv, handla i butik och på restaurang, veckodagar, räkneord, klocka och tid. Kursen genomförs på distans via Zoom. Du deltar via din dator, mobiltelefon eller surfplatta. Kursbok: Caminando 1, fjärde upplagan, ISBN 9789127437142. **Anmäl dig senast 7.9.**

120701 Español 1-2

Yttermalax skola

tisdag kl. 15.15-16.45

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Rocio Velasquez-Riveros

24 lekt. 38 € ht

Kursen passar för dig som läst spanska ca 3 år. Du utvecklar dina kunskaper i spanska genom att repetera grunderna, öva på att berätta om saker i din vardag. Vi lär oss mera om den spansktalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 2 (2015, ISBN 9789127438279) samt lärares eget material. **Anmäl dig senast 6.9.**

TECKENSPRÅK

129801 Tecken, gester, kroppsspråk, bilder!

Gymnasiet i Petalax

lördag 15.10.2022 kl. 10.00-14.00

söndag 16.10.2022 kl. 12.00-16.00

Hannele Rabb, 11 lekt. 23 €

Ett veckoslut för dig som vill boosta ditt mod att kommunicera med personer du saknar gemensamt språk med, t.ex. nyanlända. Vi lär oss logiska tecken och strukturer från teckenspråket, övar minner, gester, kroppsspråk och ser på hur man kan kommunicera med bilder man har gjort på förhand eller skapar i stunden. **Anmäl dig senast 7.10.**



DATATEKNIK

340105 Från idé till skiss - 2D/3D-ritning, online

Online

tisdag kl. 18.00-21.00

13.9-13.12.2022

Kenth Sundström, 48 lekt. 75 €

Rhinoceros 3D och Lands Design. Kom med och gör ritningar för dina egna byggprojekt. För dig som har en del erfarenhet av ritprogram på datorn. Vi jobbar med 2D- och 3D-ritningar med Rhinoceros-programmet (www.rhino3d.com). Ett enkelt, men samtidigt äkta och kraftfullt CAD-program som används av såväl amatörer som industrin. Vid kursens slut skall man kunna rita enklare ritningar med mått. För nya användare finns en 90-dagars full licens av programmet att ladda ner gratis. Möjlighet att köpa en studentlicens av programmet i samband med kursen. Studentlicensen fungerar exakt som den kommersiella licensen och är därför ett mycket förmånligt alternativ. Vi kommer också att bekanta oss med Lands Design (www.landsdesign.com), ett plugin (tilläggsprogram till Rhinoceros) för landskaps- och trädgårdsplanering. Förhandskunskaper: God datorvana förutsätts. Länk till Zoom för det första tillfällets inloggning skickas till de anmälda, mer info vid kursstarten. **Anmäl dig senast 6.9.**

340101 Smarttelefonens ABC

Kommungården i Malax

onsdag kl. 14.00-15.30

28.9-19.10.2022

Siv-Britt Häggman, 8 lekt. 10 €

Till vad kan du använda din android smarttelefon? Vi går igenom grunderna och lär oss användningen. Vi bekann

tar oss med att bl.a. skapa kontaktlistor, skicka och ta emot meddelanden med eller utan foto, kamerafunktionen och hur vi kan söka på webben. Dessutom funderar vi tillsammans kring teknik i mogen ålder, tankar och känslor kring att våga börja på som senior. Ta med din egen smarttelefon. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan. **Anmäl dig senast 21.9.**

340107 Smarttelefonens ABC

Korsnäs bibliotek

varannan måndag kl. 13.00-14.30

26.9-7.11.2022

Johanna Muukkonen, 8 lekt. 10 €

Till vad kan du använda din android smarttelefon? Vi går igenom grunderna för användningen i lugn takt. Under kursen bekantar vi oss bl.a. med telefonens inställningar, att skicka och ta emot meddelanden med eller utan foto, vad appar är och hur vi kommer in på internet. Dessutom funderar vi tillsammans kring teknik i mogen ålder, tankar och känslor kring att våga börja på som senior. Ta med din egen smarttelefon. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan. **Anmäl dig senast 19.9.**

340103 Digistöd för seniorer

Kommungården i Malax

onsdag kl. 13.00-14.30

14.9, 21.9, 26.10, 2.11.2022

Karin Malmsten Riviaccio

8 lekt. 13,75 €

Behöver du personlig handledning i att använda olika program och tjänster på din dator? Boka då tid till Karin på telefonnummer 050-440 9251. Sen träffas vi på kommungården i Malax för handledning med Karin. **Anmäl dig senast 7.9.**



MAT OCH DRICK

810207 Matglada herrar

Molpe skola

torsdag kl. 18.30-21.30

3.11-24.11.2022

Johanna Berlin, 16 lekt. 25 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 27.10.**

810217 Sushi

Nya Korsnäsgrården

lördag 24.9.2022 kl. 13.00-16.00

Rochie Malunes, 4 lekt. 10 €

Sushi är en japansk maträtt bestående av kokt rundkornigt ris som smaksätts med en vinägerblandning och kombineras vanligtvis med fisk, rom, skaldjur och grönsaker. På kursen lär vi oss att rulla maki och uramaki och att laga nigiri. Ingredienskostnader ca 20 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 16.9.**



810219 Vårullar

Högstadiet i Petalax

lördag 8.10.2022 kl. 13.00-16.00

Rochie Malunes, 4 lekt. 10 €

Vårullen är en asiatisk klassiker som äts i flera öst- och sydostasiatiska länder. Nu kan du tillsammans med kocken Rochie Malunes lära dig laga dina egna läckra vårullar, vegetariska och med kyckling. Ingredienskostnader 20 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 30.9.**

810221 Italienskt med grönsaker i fokus

Högstadiet i Petalax

lördag 29.10.2022 kl. 10.00-14.00

Anne Levlin, 5 lekt. 28 €

Välkommen med för att tillsammans tillreda en italiensk lunch! Bl.a. bruschetta, involtini di zucchini står på menyn. Vi fokuserar på grönsaker och framför allt på det syditalienska sättet att använda grönsaker i matlagningen. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 19.10.**



810211 Tryckkonservering med Gunvor

Högstadiet i Petalax

lördag 1.10.2022 kl. 10.00-16.00

Gunvor Häggman, 9 lekt. 33 €

Att koka in mat på burk är ett utmärkt sätt att ta hand om kött, grönsaker, frukt och fisk. Konserverna håller sig mycket lång tid även i rumstemperatur fastän produkterna görs helt utan konserveringsmedel eller tillsatser. Tryckkonservering är både bra för miljön, energisparande samt ett bra sätt att minska matsvinn. Vi använder kursledarens tryckkokningsapparat och gör konserver. Material och provsmakning av produkter ingår i kursavgiften. Ta med egen matsäck. **Anmäl dig senast 23.9.**



810229 Asiatisk mat

Högstadiet i Petalax

lördag 19.11.2022 kl. 13.00-16.00

Rochie Malunes, 4 lekt. 10 €

Tillsammans med kocken Rochie Malunes får du lära dig att göra asiatiska rätter med kyckling och nötkött och med både söta och syrliga smaker. Men också starkare smaker från curry, lime, kokos, ingefära och chili. Ingredienskostnader 20 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 11.11.**

810205 Korvstoppling

Högstadiet i Petalax

måndag 14.11 och 21.11.2022

kl. 17.30-21.00

Anita Storm, 9 lekt. 17 €

Kom och lär dig stoppa korv. Smakerna kan kombineras i det oändliga. Första kvällen gör vi färskkorv, tyskarnas bratwurst, salsiccia och merques på lamm, gris och vilt. Andra kvällen gör vi emulsionskorv dvs frankfurter, lyoner och weisswurst. Ingredienskostnader 30 €. **Anmäl dig senast 7.11.**

810209 Styckningskurs

Övermalax skola, onsdag

Övermalax jaktstuga, lördag

onsdag 23.11.2022 kl. 18.00-21.00

lördag 26.11.2022 kl. 10.00-17.00

Anita Storm, 13 lekt. 25 €

Lär dig att grovstycka och finstycka ett lamm, vi går igenom teori kring mörning, förvaring och tillredning samt styckningsdetaljer. Du får köttet med dig hem. Köttbitarna, namngivna och förpackade. Kursen omfattar både teori och praktik. Ta med ett lamm eller beställ via Anita Storm (senast 18.11), kostnad ca 200 € för ett helt lamm, det går bra att stycka en halva också. Kursavgiften inkluderar kostnad för packningsmaterialet. **Anmäl dig senast 16.11.**

810213 Snacks av skörden

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag 5.10.2022 kl. 17.30-20.30

Magdalena Lindroos, 4 lekt. 10 €

Av säsongens skörd tillreder vi snacks som passar till höstens myskvällar. Trädgården levererar ingredienser till grönsakschips, rotsakschips med vildört och vitlöksdipp, rostade pumpafrön och till och med nässelpopcorn m.m. Klimats-





410201 Viltvård för jägarexamen

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.30-20.45
20.9-1.11.2022

Jessica Ekström, 18 lekt. 26 €

Viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapen. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen. Kostnader för bok 30 € och tentamen 20 €/försök tillkommer. Antal tenttillfällen är 3. **Anmäl dig senast 13.9.**

410207 Svampplockning

Korsbäck f.d. skola
lördag 1.10.2022 kl. 10.00-14.00
Sven-Erik Bernas, 5 lekt. 15 €

Vi samlas vid skolan och ger oss ut i skogen på jakt efter traktkantareller och andra höstsvampar. Ta med matsäck. **Anmäl dig senast 23.9.**

410209 Maskar och humusjord - en eftermiddag med kompostering

Konstverkstaden Malakta, Malax
lördag 1.10.2022 kl. 13.00-16.30
Kaj Löfvik, Marina Ranta, 4 lekt. 20 €

Näringsrik jord är nödvändigt för en lyckad trädgårdsodling. Tillsammans med trädgårdsmästaren och självhushållaren Kaj Löfvik och odlingsentusiasten Marina Ranta tittar vi närmare på hur man startar och sköter om en kompost på "friland" och en kompost där kompostmaskar aktivt arbetar med nedbrytningen av material. En kurs om olika sätt att bygga sin egen kompostjord och hur man sedan använder sig av komposten på bästa sätt. **Anmäl dig senast 23.9.**

110401 Skapa ditt drömhjem

Övermalax skola
lördag 12.11, 19.11.2022 kl. 13.30-15.00
Jonna Löfgren, 4 lekt. 11 €

Brukar du bläddra i inredningstidningar och drömma dig bort och önska att ditt hem skulle se likadant ut? Vill du piffa upp hemma? Eller vill du ha hjälp med inredningen i ett visst rum? Här finns något för dig. Vi lär oss grunder i hur man inreder så att det passar just dig. Efter kursen har du kunskapen att själv sätta igång med att skapa ditt drömhjem. **Anmäl dig senast 4.11.**



410215 Örtapoteket

Nya Korsnäsgråden
måndag 17.10.2022 kl. 18.00-21.00
Anita Storm, 4 lekt. 14 €

Kvällen består av dels en föreläsning om hur vi kan få hjälp av olika örter för att öka vårt välmående. Dels av en praktisk del där vi gör bl.a. te, hosttinktur, fotbad och örtolja, utgående från deltagarnas önskemål. Materialkostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 10.10.**

830225 Sköna bivaxsalvor

Bergö skola
måndag 7.11.2022 kl. 18.00-21.00
Anita Storm, 4 lekt. 14 €

Lär dig grunderna i salvatillverkning. Hur tillverka olika örtoljor som kan användas till bivaxsalvor för olika ändamål, från små barns blöjbakar till blåmärken och värk. Vi gör även bad- och fotsalter och fina fotsalvor för kalla fötter. Ingrediens-kostnader 4 €/burk tillkommer. **Anmäl dig senast 31.10.**

830211 Lymfpromenad

Pixne idrottsområde, Yttermalax
tisdag kl. 18.00-19.30
20.9-11.10.2022
Katarina Bårdén, 8 lekt. 55 €

På Lymfpromenad får du lära dig hur man öppnar upp lymfsystemet för att hjälpa kroppen att dränera vätska och slagg. Vi djupandas, gör självmassage, rör på övre kroppen samtidigt som vi promenerar. Ett träningsarmband (värde 40 €) där alla rörelser finns i korthet och i rätt ordning ingår i kursens pris. Kursen passar alla, men är speciellt bra för t.ex. kontorspersonal, personer med svullnader eller värk och personer med fibromyalgi eller lymfödem. **Anmäl dig senast 13.9.**

999915 Pidrokurs

Molpe skola
onsdag kl. 18.00-20.00
26.10-23.11.2022
Hans Snickars, 13 lekt. 22 €

Är du intresserad av kortspel? Vill du lära dig spela pidro eller bli bättre på att spela pidro? Under fem kvällar får du handledning av Hans, en erfaren spelare som spelat i många år. Ung som gammal, nybörjare som erfaren är välkommen med! **Anmäl dig senast 19.10.**

410205 Familjevandring på Bergö med utematlagning

Bergö vandringsled
lördag 24.9.2022 kl. 10.00-14.00
Tina Holms, 5 lekt. 24 €

Kom med och upptäck naturen och hösten tillsammans på Bergö vandringsled. Vi avslutar vandringen med lunch över öppen eld och friluftskök. Ta med sittunderlag, matkär, bestick, skärbräde och kniv. Ingredienskostnader ingår i avgiften. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. Vi träffas på parkeringen vid vandringsleden. **Anmäl endast den vuxne senast 16.9.**

110403 Uppesittarkväll

Korsnäs skola
måndag 12.12.2022 kl. 18.00-21.00
Helena Höglund-Rusk & Annika Westerberg, 4 lekt. 12 €

Kom med på en rolig kväll med tillverkning av julgodis och olika julpyssel. Glögg och pepparkakor ingår i kursavgiften. Materialkostnaderna betalas till kursledarna. **Anmäl dig senast 2.12.**

- **Julgodis med Helena.** Vi gör en chokladbräck med jordnötter alternativt torrade bär. Ta med förkläde och en burk att ta hem godiset i. Ingredienskostnad 3,50/pers.

- **Julpyssel med Annika.** Vi gör ljushus av mjölkpaket eller stjärnor i olika varianter. Materialkostnader ca 4 €.



BARN OCH UNGA



120111 Lekfull finska, 7-8 år

Petalax skola
måndag kl. 13.15-14.00
ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023
Camilla Nykvist-Ekström
12 lekt. 22 € ht

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 5.9.**

830427 Gympaskoj, 4-6 år

Korsnäs skola
tisdag kl. 18.00-18.45
13.9-13.12.2022
Nadja Söderholm, 12 lekt. 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Obs! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

830419 Gympaskoj, 4-6 år

Yttermalax skola
torsdag kl. 18.00-18.45
15.9-8.12.2022
Yvonne Granlund, 12 lekt. 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 8.9.**

830415 Gympaskoj, 4-6 år

Högstadiet i Petalax
torsdag kl. 18.00-18.45
ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023
Lina Viklund, 12 lekt. 32 € ht

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 8.9.**

830405 Redskapsgymnastik, 4-6 år

Övermalax skola
måndag kl. 17.30-18.15
12.9-5.12.2022
Josefin Vikstrand, 12 lekt. 32 €

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tösor på fötterna. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 5.9.**



830407 Redskapsgymnastik, 7-9 år

Övermalax skola
måndag 18.30-19.15
12.9-5.12.2022
Josefin Vikstrand, 12 lekt. 32 €

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tösor på fötterna. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 5.9.**

830425 Redskapsgymnastik, 6-8 år

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.00-18.45
ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023
Magdalena Storsved, 12 lekt. 32 € ht

Vi bekantar oss med de olika redskapen inom redskapsgymnastiken och genom aktiviteterna tränar barnen på koordination, styrka, balans och kroppskontroll. Vi lär oss grunderna inom redskapsgymnastik som t.ex. kullerbyttor, hjulningar och att stå på händerna. Kursen är tvåspråkig. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

830413 Rörelse, lek och glädje, 8-11 år

Bergö skola
tisdag kl. 17.10-18.10
13.9-13.12.2022
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 36 €

Vill du bli stark, smidig och rörlig? Då är denna kurs för dig. På ett utmanande och roligt sätt prövar vi parkour, akrobatik, pyramider, lekfulla banor och lustfylld styrketräning. **Obs! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

830423 Cirkus och akrobatik

Molpe skola
lördag kl. 09.00-11.00
24.9 och 8.10.2022
Elin Smedlund, 5 lekt. 20 €

För dig som är 6-9 år. Vill du prova på att jonglera, stå på huvudet eller kanske göra ett clownnummer? Då är detta något för dig! Vi prövar på cirkuskonster och akrobatik. Inga förhandskunskaper behövs. Klä dig i mjuka kläder och ta med ett mellanmål med dricka. **Anmäl dig senast 16.9.**

110123 Musikskoj, 1-3 år

Korsnäs skola
måndag kl. 17.45-18.30
19.9-28.11.2022
Heidi Blomqvist, 10 lekt. 22 €

Lekfull musikstund tillsammans med en förälder eller annan vuxen där det ingår sånger, ramsor, instrument, lek, rytmik och rörelse. **Anmäl endast den vuxne senast 12.9.**

110119 Musikskoj, 1-3 år

Övermalax skola
tisdag kl. 17.15-18.00
20.9-29.11.2022
Maria Risberg, 10 lekt. 22 €

Lekfull musikstund tillsammans med en förälder eller annan vuxen. Musikskoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Anmäl endast den vuxne senast 13.9.**

110121 Musikskoj, 1-3 år

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.30-19.15
20.9-29.11.2022
Maria Risberg, 10 lekt. 22 €

Se kursbeskrivning 110119. **Anmäl endast den vuxne senast 13.9.**



110513 Danskul, 7-10 år

Korsnäs skola

lördag kl. 15.00-16.00

24.9-10.12.2022

Nadja Söderholm, 13 lekt. 26 €

Vi lär oss olika dansrörelser och övar in två olika danskoreografier som vi sedan visar upp i slutet av terminen. Huvudsaken är att vi får röra på oss och ha roligt tillsammans! **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 16.9.**

110511 Sagodans, 4-6 år

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.00-18.45

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Tracey Haga, 12 lekt. 26 € ht

Följ med på en resa i sagans och dansens värld! Barnen får ge utlopp för sin fantasi och skapa rörelser med inspiration från olika sagor. Vi använder kroppen på olika sätt och bekantar oss med olika dansstilar. Kursen ordnas i samarbete med Flow Dance Company. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 7.9.**



810215 Bus eller godis - En spökluk och rolig matlagingskurs

Övermalax skola

25.10, 1.11.2022 kl. 17.00-19.30

Isabel Flemming, 7 lekt. 23 €

Kom med och gör skrämmande god mat, efterrätter och godis som passar till Halloween. Vi gör också några magiska recept från Harry Potters värld. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 18.10.**



810225 Kocka online med familjen Madrigal

Online

lördag 12.11.2022 kl. 10.00-12.00

Isabel Flemming, 3 lekt. 12 €

Ta med familjen eller någon annan Encanto-fantast och häng med på ett sagöäventyr online! Vi tillreder enkla och smaskiga rätter som passar bra att göra tillsammans med barn i åldern 3-7 år. Ni deltar via dator, surfplatta eller smarttelefon och får en inköpslista på förhand. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. **Anmäl endast den vuxne senast 4.11.**

810201 Sagolik julmat, 8-12 år

Övermalax skola

onsdag kl. 17.00-19.30

16.11-7.12.2022

Isabel Flemming, 13 lekt. 36 €

På stora tabberaset i Katthult, då fick Emil och hjonen njuta av massvis med julmat. Pippi, hon bakade pepparkakor över hela sitt köksgolv. Jul firas i många sagor och det äts mycket gott. Kursen handlar om just det, sagor och julmat. Ta gärna med eget förkläde. Ingredienskostnader 4 €/gång ingår i kurspriset. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 9.11.**

830531 Lekfull yoga för barn (3-6 år) & förälder

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag kl. 17.15-17.45

21.9-16.11.2022

Yvonne Rönnlund, 5 lekt. 20 €

Kom med på en lekfull yogastund där barn och förälder får uppleva en spännande yogaresa tillsammans. Yogan stärker gemenskapen mellan barn och förälder samtidigt som barnets kroppskännet och förmåga att slappna av ökar. Yogaövningarna stärker kroppen, ökar rörligheten och förbättrar balansen hos både barnet och föräldern. Ta med liggunderlag, filt och klä dig i mjuka kläder. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. **Anmäl dig senast 14.9.**



830533 Yoga för barn, 7-10 år

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag kl. 17.55-18.40

21.9-16.11.2022

Yvonne Rönnlund, 8 lekt. 22 €

Yogan är en lekfull, kravlös och kul upplevelse för barn. Övningarna stärker kroppen, ökar rörligheten, förbättrar balansen och låter barnen få en stunds avslappning. En vuxen kan delta tillsammans med barnet. Ta med liggunderlag, filt och klä dig i mjuka kläder. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 14.9.**

830429 Gymträning för ungdomar, 10-12 år

PB gym, Korsnäs

onsdag kl. 17.00-17.45

14.9-7.12.2022

Nadja Söderholm, 12 lekt. 50 €

Kom till PB på varierande gymträning med Nadja! Gymträning i ung ålder är bra så länge det görs på rätt sätt. Träningsspassen är varierande och fokus ligger på inläring och rörelse. Ta med inneskor och vattenflaska. **Anmäl dig senast 7.9.**

830129 Innebandy, 10-12 år

Korsnäs skola

onsdag kl. 17.30-18.30

14.9-7.12.2022

Emil Bäcklund, Anthon Nordling

16 lekt. 39 €

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 dig senast 7.9.**

830561 Yoga för ungdomar, 15-19 år

Högstadiet i Petalax
torsdag kl. 17.00-18.15
22.9-1.12.2022

Ulrika Fagnäs, 17 lekt. 36 €

Fler och fler upptäcker hur yogan kan hjälpa för att få verktyg att bygga en hållbar hälsa. Genom att känna lugn och trygghet i kroppen blir det lättare att vara närvarande i en stressig vardag. Med fokus på glädje bekantar vi oss med rörelse, andning, kroppsmedvetenhet och avslappning i ett prestationslöst yogapass på 75 min. Du behöver inte ha någon tidigare yogavana. Ta med yogamatta och en filt, välkommen! **Anmäl dig senast 15.9.**

999915 Pidrokurs

Molpe skola
onsdag kl. 18.00-20.00
26.10-23.11.2022

Hans Snickars, 13 lekt. 22 €

Är du intresserad av kortspel? Vill du lära dig spela pidro eller bli bättre på att spela pidro? Under fem kvällar får du handledning av Hans, en erfaren spelare som spelat i många år. Ung som gammal, nybörjare som erfaren är välkommen med! **Anmäl dig senast 19.10.**



830153 Kickboxning

Verkstadsgymmet, Petalax
fredag kl. 20.00-21.00
9.9-25.11.2022

Jarkko Jussila, 13 lekt. 39 €

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. Summan samlas upp från alla. Du kan också skaffa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 10 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 6.9.**



DANS

110505 Linedance

Bygdegården, Yttermalax
måndag kl. 18.00-19.30
ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023
Birgitta Schoultz-Ekblad
24 lekt. 39 € ht

Linedance är en modern dansform som dansas utan partner. Linedance dansas till de flesta musikstilar. Du förbättrar din kondition, koordination och utvecklar din rytmkänsla samtidigt som du har väldigt roligt! Kursen är på lättare fortsättningsnivå och avancerar enligt deltagarnas önskemål. **Anmäl dig senast 5.9.**

110517 Dans som motion

Molpe paviljong
onsdag kl. 19.00-20.30
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 39 € ht

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". **Anmäl dig senast 7.9.**

110515 Bugg för nybörjare

Övermalax skola
torsdag kl. 19.00-20.30
22.9-13.10.2022

Magnus och Chatrine Sundfors
8 lekt. 20 €

Vi lär oss grunderna i bugg. Inga förhandskunskaper krävs. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och ett gott humör! Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 15.9.**



YOGA OCH AVSLAPPNING

830501 Hathayoga

Daghem Smultronstället, Petalax
måndag kl. 19.15-20.30
ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023
Nina Dahl, 20 lekt. 39 € ht

Mjuk hathayoga med närvaro i andning-
en. Här kan du stilla ditt sinne och gå
ner i varv samtidigt som du påverkar din
styrka och din rörlighet på ett skonsamt
sätt. Det viktigaste är din egen upplevel-
se i yogan. Inte vad eller hur du preste-
rar. Ta med egen matta, kudde och filt.
Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 5.9.**

830515 Yin & Yang

Molpe skola
tisdag kl. 18.00-19.15
13.9-13.12.2022
Janica Sandelin, 20 lekt. 39 €

En yogaform där två stilar blandas och
ger oss fördelarna av såväl passiva, lång-
variga yogaställningar som aktiva, dyna-
miska serier. Yinyogan bidrar med ökad
ledrörlighet och större medveten när-
varo i vardagen. Yangyogan bidrar med
ökad styrka, flexibilitet och cirkulation.
Genom medveten andning stillas både
kropp och sinne. Ingen tidigare erfa-
renhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med
egen yogamatta, kudde och filt. **Anmäl
dig senast 6.9.**



830517 Yinyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
söndag kl. 18.00-19.15
18.9-11.12.2022
Janica Sandelin, 20 lekt. 39 €

Yinyogan är en lugn och meditativ yoga-
form. Genom långvariga, statiska posi-
tioner når töjningen ända in i bindväven
och ökar ledernas rörlighet. Den med-
vetna andningen stillar sinnet och ger
oss möjlighet att blicka inåt. Yinyogan är
återhämtande och rogivande för både
kropp och sinne. Minskar stress och oro.
Passar alla och kompletterar annan trä-
ning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet
behövs. Klä dig bekvämt, ta med egen
yogamatta, kudde och filt. **Anmäl dig se-
nast 9.9.**

830513 Yinyoga

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 19.00-20.15
19.9-28.11.2022
Cecilia Weckström, 17 lekt. 36 €

Yin är en avslappnande form av yoga
och kräver inga tidigare erfarenheter
av varken träning eller yoga. Tränar du
regelbundet är yin det perfekta kom-
plementet, eftersom du håller poserna
i 2-3 minuter. På det viset töjer du inte
bara dina muskler utan du når ända in i
bindväven. Djuptöjningen hjälper spän-
da muskler att slappna av, djupandning
ger dig ett bättre immunförsvar och den
totala närvaron i stunden stillar ditt sin-
ne. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä
dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast
12.9.**

830537 Kundaliniyoga för daglediga

Konstverkstaden Malakta, Malax
tisdag kl. 10.30-12.00
4.10-29.11.2022
Yvonne Rönnlund, 16 lekt. 36 €

Kom med och utforska kundaliniyoga
helt utan krav och prestation. Du kom-
mer precis som du är och får ta del av
andningstekniker, yogapositioner, med-
itation, mantran och avslappning. Med
dessa tekniker ökar du ditt välbefinnande
och kan släppa taget om både inre
och yttre stress. Yogan hjälper dig att
vara mera närvarande och du får komma
närmare dig själv och slappna av på ett
djupare plan. **Anmäl dig senast 27.9.**

830545 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
måndag kl. 19.30-20.45
ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023
Yvonne Rönnlund, 20 lekt. 39 € ht

För att skapa ro i kropp, sinne och själ
gör vi mjuka yogaövningar, olika and-
ningsövningar, djupavslappning och
meditation. Du får vara medvetet när-
varande i dig själv och känna hur yogan
hjälp dig att slappna av. Passar för
både nybörjare och mera vana yogautö-
vare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och
vattenflaska. Kom i bekväma kläder och
ät inga stora måltider före yogapasset.
Anmäl dig senast 5.9.

830529 Kundaliniyoga för ökad medvetenhet

Harrström f.d. skola
torsdag kl. 18.30-20.00
ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023
Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 42 € ht

Att lära känna sig själv på ett djupare
plan och öka sin medvetenhet är grun-
den till ett rikare och lyckligare liv. Ge-
nom kundaliniyogans uråldriga tekniker
kan vi släppa taget om vår stressade
tillvaro och landa i nuet en stund. Här
kan vi hämta kraft och energi. Vi andas,
gör olika yogapositioner och slappnar
av. Kursen passar både nybörjare och er-
farna yogautövare. Ta med liggunderlag,
dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekvä-
ma kläder och ät inga stora måltider före
yogapasset. **Anmäl dig senast 8.9.**

830535 Kraftfull kundaliniyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
onsdag kl. 18.45-20.15
21.9-16.11.2022
Yvonne Rönnlund, 16 lekt. 36 €

Denna kurs passar dig som vill stärka
muskulaturen och bygga upp ett starkt
nervsystem samt träna sinnet. Yogaöv-
ningarna är stundtals fysiskt utmanande
men du skapar en djupgående balans
som hjälper dig att bibehålla en god hälsa
på det fysiska, psykiska och emotionella
planet. Kundaliniyoga kan hjälpa dig att
bli mera flexibel och anpassa dig till de
ständiga förändringar som livet bjuder
på. Kursen passar både nybörjare och er-
farna yogautövare. Ta med liggunderlag,
dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekvä-
ma kläder och ät inga stora måltider före
yogapasset. **Anmäl dig senast 14.9.**

830539 Qigong

Konstverkstaden Malakta, Malax
onsdag kl. 15.30-16.45
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Therese Lervik, 20 lekt. 39 € ht

Qigong baserar sig på traditionell, ki-
nesisk medicin. Vi gör mjuka, stretch-



ande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Många aktiva idrottare utövar qigong för att kroppen ska återhämta sig på ett bra sätt. Lektionen kan anpassas efter egen förmåga och kan även göras sittande. Vi avslutar med avslappning. Ta gärna med egen matta och varför inte också filt och kudde. **Anmäl dig senast 7.9.**

830553 Gubbyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
torsdag kl. 13.15-14.30
22.9-1.12.2022
Ulrika Fagnäs, 17 lekt. 36 €

Stel i kroppen? Ont i ryggen? I den här yogakursen, som riktar sig till män, mjukar vi upp leder och muskler genom rörelser och andning samtidigt som vi hittar lugnet i kropp och sinne. Inga förkunskaper krävs. Ta med en yogamatta, välkommen! **Anmäl dig senast 15.9.**



830551 Stolyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
torsdag kl. 14.45-16.00
22.9-1.12.2022
Ulrika Fagnäs, 17 lekt. 36 €

Stolyoga är utmärkt för alla som behöver mer stöd, hanterar en skada eller vill ha ett försiktigare förhållningssätt i övningarna. Passar även seniorer, personer med rörelsehinder eller balanssvårigheter. Inga förkunskaper behövs, välkommen! **Anmäl dig senast 15.9.**

830559 Yoga och mindfulness i vardagen

Korsnäs skola
lördag kl. 13.00-14.30
1.10, 8.10, 15.10, 22.10.2022
Susanne Blomqvist, 8 lekt. 22 €

Denna kurs riktar sig till dig som vill ta hand om dig själv lite mer och få in mindfulness i din vardag. Kursen har olika teman för varje gång, såsom andning, medveten närvaro och avslappning i vardagen. Varje gång inleds med en halvtimme lektion och sedan en timme yoga med meditation eller andra mindfulness-övningar. Kursen lämpar sig för alla, inga tidigare kunskaper behövs. Ta med yogamatta, sittdyna och klä dig i bekväma kläder. Papper och penna är också bra att ha med. **Anmäl dig senast 23.9.**

830557 Embodied Yoga för ditt välmående

Daghem Smultronstället, Petalax
lördag 12.11.2022 kl. 10.30-12.00
Nina Dahl, 2 lekt. 10 €

I Embodied Yoga låter du uppmärksamheten riktas inåt och landar i dig själv. Rörelserna blir dina egna då du lyssnar in och låter kroppen leda i närvaro av andetag och upplevelsen. Du behöver inte ha yogat tidigare. Ta med egen matta, dyna och filt. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 4.11.**

830555 Yoga nidra

Konstverkstaden Malakta, Malax
torsdag 20.10, 10.11.2022
kl. 18.00-19.30
Magdalena Lindroos, 4 lekt. 15 €

Yoga nidra är en mycket avslappnande form av yoga och kan beskrivas som "yogisk sömn". Vi börjar med att röra på kroppen i mjuka, avslappnande yogaövningar och varvar sedan ner ytterligare genom en välgörande session av yoga nidra, som utövas liggande bekvämt på rygg. Yoga nidra är som en ledd meditation som bygger upp ett lugn inom oss, reducerar stressnivåer i kroppen. En halv timme yoga nidra motsvarar flera timmars sömn och återhämtning. Tillfället erbjuder både emotionell och fysisk återhämtning i en kombination av rörelse och meditation. Egen yogamatta och filt med. **Anmäl dig senast 13.10.**

830547 Möt dig själv med Embodied Yoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
lördag 19.11.2022, kl. 10.15-12.00
Annika Slussnäs, 2 lekt. 15 €

Under denna workshop utforskar vi på enkla sätt rörelse och rörlighet. Att förkroppsliga och möta våra egna rörelser är vad Embodied Yoga handlar om. Utan "strikt direktiv" på hur rörelserna bör se ut. Vi öppnar möjligheterna och utrymmet i salen att röra på oss, på ett inkännande, vänligt sätt. Ett utrymme att vara tillsammans i, trygg i ditt eget space och i gemenskapen. Du behöver ingen tidigare yoga kunskap för att delta. Varmt välkommen med! **Anmäl dig senast 11.11.**



GYMNASTIK OCH TRÄNING

830161 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.35-20.35

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

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. Varje pass är unikt vilket gör träningen mer intressant, mångsidig och motiverande! Ta med egen kettlebell, vattenflaska, liggunderlag och kom med på ett svettigt, utmanande men också roligt träningspass! **Anmäl dig senast 6.9.**



830157 Cirkelträning i gympasal

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.00-19.00

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningssätt för att träna styrkan och uthålligheten i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Anmäl dig senast 7.9.**

830139 Minibands workout

Övermalax skola

onsdag kl. 18.15-19.15

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 € ht

En rolig och utmanande träning som fokuserar på styrka och uthållighet i 45 minuter och 15 minuters rörlighetsträning. Ta med 1-2 minibands (varierande styrka), vattenflaska och matta. Ledaren har ett begränsat antal band som kan lånas. **Anmäl dig senast 7.9.**

830103 Stärk din kropp

Bergö skola

tisdag kl. 18.20-19.20

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 36 € ht

Det finns många sätt att bli stark på. Vi rör oss på ett mångsidigt och lustfyllt sätt. Träningen bygger på ett naturligt rörelsemönster i form av lek, banor, roliga och enkla bollspel samt styrketräning med bl.a. vikter, kettlebell, bollar, band och egen kropp. En skön stund med stretching avslutar alla pass. Träningen passar alla. Den är rolig och kreativ och du tränar efter egen förmåga. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 6.9.**

830115 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Roger Lindholm, 24 lekt. 39 € ht

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Anmäl dig senast 6.9.**

830143 StrongMama

Yttermalax skola

tisdag kl. 13.00-14.00

13.9-22.11.2022

Yvonne Granlund, 13 lekt. 28 €

StrongMama är en timme där du som mamma får röra på dig och bygga upp din styrka tillbaka. Din bebis får vara med och träningen är på bebisens villkor. Ta med dig filt eller underlag som ditt barn kan ligga på. Ibland kan bebisens användas som extra vikt i övningarna. Timmen består av uppvärmning, muskelträning för hela kroppen samt stretchning. Du bör ha varit på eftergranskning innan du deltar i timmen. **Anmäl dig senast 6.9.**

830141 Trapp- och löpträning

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

måndag kl. 18.00-19.00

5.9-31.10.2022

Nadja Söderholm, 11 lekt. 25 €

Kom och testa på trapp- och löpträning till Waterloo. Vi tränar olika intervaller samt styrka för hela kroppen. Andra halvan av passet tränas löpträning i form av intervaller och längre distanser samt olika övningar som stärker din egen löpträning. Passar både nybörjare och den som är mera erfaren. Kläder enligt väder, skor som passar till underlaget och vattenflaska med. **Anmäl dig senast 2.9.**

830159 Välmående för kroppen - workshop

Högstadiet i Petalax

lördag 1.10.2022 kl. 10.00-13.00

Carin Backman, 4 lekt. 16 €

Häng med på en workshop för att boosta din kropp med ny energi men också avslappning. Carina Backman från Your Coach är instruktör. Du peppas och handleds av henne för att få ut det mesta av dagen. En hälsosam smoothie ingår i kursavgiften.

Kl. 10-10.45 - Total body workout

Dagen inleds med uppvärmning följt av ett träningspass för hela kroppen. Styrkeövningar för kroppens alla muskelgrupper varvas med pulshöjande övningar i fartfyllda intervaller. Träningen passar alla oberoende av tidigare träningsvana. Tempot och övningarna går att anpassa enligt egen nivå.



Kl. 11-11.45 - Core & kroppskontroll

Under detta pass jobbar du med egen kroppsvikt som motstånd. Passet fokuserar på stabilitet och kroppskontroll, med mycket fokus på bålstyrka.

Kl. 12-12.45 - Stretch out & Relax

Dagens sista pass fokuserar på rörlighet, djuptöjning och avslappning. Kroppen får varva ner, stretcha ut och slappna av efter en aktiv förmiddag.

Anmäl dig senast 23.9.



830153 Kickboxning

Verkstads gymmet, Petalax

fredag kl. 20.00-21.00

9.9-25.11.2022

Jarkko Jussila, 13 lekt. 39 €

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. Summan samlas upp från alla. Du kan också skaffa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 10 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 6.9.**

830113 Löpskola

Pixne idrottsområde, Yttermalax

torsdag kl. 19.00-20.15

15.9-10.11.2022

Yvonne Granlund, 13 lekt. 28 €

Löpskola är gruppen för dig som är intresserad av löpning. Alla är välkomna med, oberoende av tidigare nivå - upp- och nerlägget anpassas så det passar alla. Förutom kondition, så kommer vi att träna löpteknik, muskelstyrka och rörlighet för att förbättra löpningen! **Anmäl dig senast 8.9.**

830123 Håll igång träning med Christoffer

Molpe skola

onsdag kl. 19.20-20.30

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Christoffer Bergman, 19 lekt. 39 € ht

Håll igång träningen är för dig som känner dig lite stel i kroppen, musklerna behöver aktiveras och energin måste upp. Fokus ligger på att få upp rörligheten, träna konditionen, balansen, muskelstyrkan och att gå från gypapasset med en bra känsla i kroppen. Passen byggs upp på så vis att vi använder oss av cirkel- och båltränningar, rörlighetsövningar och foam rolling för muskelåterhämtningen. Passar åt alla! Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 7.9.**

830135 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.00

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 8.9.**

830119 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 6.9.**

830101 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola (lågstadiet)

måndag kl. 15.15-16.15

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Nico Nordblad, 16 lekt. 36 € ht

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Anmäl dig senast 5.9.**

830147 Lättmotion - sittgymnastik

Kroppsverkstaden, Yttermalax

torsdag kl. 11.10-12.20

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Arne Huhtaoja, 19 lekt. 39 € ht

Gymnastiken passar dig som har lindrigare rörelsehinder. Vi sitter för det mesta när vi gör övningarna. **Anmäl dig senast 8.9.**

830149 Sittgymnastik till musik på Lyran

Handikappboendet Lyran, Malax

måndag kl. 17.30-18.30

19.9-28.11.2022

Cecilia Weckström, 13 lekt. 28 €

Till tonerna av härlig musik rör vi på kroppen. Främst sittande rörelser så alla kan delta. Vi sjunger även med till bekanta sånger. Vi kommer också att pröva på litet nytt. Häng med på sittgymnastik! **Anmäl dig senast 12.9.**

830111 Balansträning

Taklax skola

onsdag kl. 17.30-18.15

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Laura Harju, 12 lekt. 32 € ht

Stolgympa för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 7.9.**

830105 Rörelseglädje

Församlingshemmet i Korsnäs

onsdag kl. 10.00-11.00

14.9-23.11.2022

Nadja Söderholm, 13 lekt. 32 €

Vi tränar hela kroppen, rörlighet, styrka och kondition med hjälp av käpp och stol. Alla deltar efter egen förmåga och allt kan utföras sittande. Vi avslutar med en kort avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 7.9.**

BOLLSPEL

830171 Volleyboll

Korsnäs skola

torsdag kl. 18.15-19.30

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Christoffer Bergman, 20 lekt. 39 € ht

Under denna kurs spelar vi främst volleyboll men testar också andra bollsporter om gruppen vill. Du kan förvänta dig att få svettas, men framförallt ha roligt! Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Anmäl dig senast 8.9.**

830173 Badminton

Korsnäs skola

söndag kl. 17.45-19.45

18.9-11.12.2022

Kenneth Rönholm, 32 lekt. 45 €

Vill du prova på världens snabbaste racketsport? I denna kurs spelar vi badminton och har roligt. Vi lär oss grunderna i spelet, hur man rör sig rätt, olika typer av slag, servar och taktik. Passar dig som är minst 12 år, man eller kvinna, nybörjare eller mer erfaren. Ta med egen racket om du har (kan också lånas). **Anmäl dig senast 9.9.**

TRÄNING PÅ GYM

830117 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs

måndag kl. 20.15-21.15

ht 12.9-5.12.2022, vt 16.1-17.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningserfarenhet önskvärd. Ta med vattenflaska. Anmäl dig senast 5.9.

830165 Gymträning för nybörjare

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 13.30-14.30

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht

För dig som är nybörjare och vill komma igång med gymträning. Kursen inleds med genomgång av träningsredskapen. Någon förkunskap behöver du inte ha. Vår instruktör är med varje gång och ser till att alla gör rätt och kan avancera efter egen förmåga. Gemensam uppvärmning och stretch. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. Anmäl dig senast 8.9.

830167 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 10.00-11.00

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht

Träning på gym. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Anmäl dig senast 8.9.

830169 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 11.10-12.10

ht 15.9-8.12.2022, vt 12.1-13.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht

Träning på gym. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Anmäl dig senast 8.9.

830107 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 09.50-10.50

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 € ht

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, fria vikter m.m. Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. Anmäl dig senast 7.9.

830109 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 11.00-12.00

ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 € ht

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, fria vikter m.m. Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. Anmäl dig senast 7.9.

GARUDA

830155 Garuda, online

Online

onsdag kl. 19.30-20.30

14.9-7.12.2022

Anna Södergran, 16 lekt. 36 €

Garuda är en träningsform med rörelsemönster och tankesätt som härstammar från pilates, yoga och dans. Fokus ska vara på medvetna, eftertänkta rörelser utgående från dig själv och dina förutsättningar. Rörelsen behöver inte vara perfekt för att vara tillräcklig.

Huvudmålet är att hitta de små rörelserna som stöttar kroppen till rörelsefrihet i vardagen. Stärka och göra kroppen smidigare. Garudan är välkomnande oberoende tidigare träning. Har du en lugn plats hemma och en träningsmat-passar Garuda online bra för dig som träningsform. Kursen hålls via Zoom. Du får en länk till din e-post före kursstarten. Anmäl dig senast 7.9.

Förmåner

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

OBS! Ge dina sedlar till kursledaren då kursen börjar, dock senast 3 veckor efter kursstarten. Vi accepterar också **ePassi** och **SMARTUM saldo** om betalningen gjorts inom 3 veckor från kursstarten. Kvitto på betalningen bör uppvisas. Om du redan fått en faktura kan den inte betalas med sedlar eller andra förmåner.

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 förmåner inte längre beaktas.



VATTENGYMNASTIK

830301 Vattengymnastik

Malax simhall, Övermalax
onsdag kl. 15.45-16.30
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Christoffer Bergman, 12 lekt. 70 € ht

Vattengymnastik är en skonsam motionsform som passar alla, också dig som har besvär med ryggen eller lederna. Vi tränar till musik och du får uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt. **Anmäl dig senast 7.9.**

830303 Vattengymnastik

Malax simhall, Övermalax
onsdag kl. 16.45-17.30
ht 14.9-7.12.2022, vt 18.1-12.4.2023
Christoffer Bergman, 12 lekt. 70 € ht

Vattengymnastik är en skonsam motionsform som passar alla, också dig som har besvär med ryggen eller lederna. Vi tränar till musik och du får uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt. **Anmäl dig senast 7.9.**

830305 Hydrobic

Malax simhall, Övermalax
tisdag kl. 19.30-20.15
ht 13.9-13.12.2022, vt 17.1-11.4.2023
Jenna Styris, 12 lekt. 70 € ht

Hydrobic är en motionsform som på ett effektivt och skonsamt sätt tränar hela din kropp och gör att du förbättrar din styrka och kondition. Tempot är snabbare än i vattengymnastik. **Anmäl dig senast 6.9.**

ZUMBA

831001 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola
söndag kl. 17.30-18.30
ht 18.9-11.12.2022, vt 15.1-16.4.2023
Katarina Svanfors, 16 lekt. 36 € ht

Zumba Gold passar för dig som är äldre eller som behöver en mjukare träning utan hopp. Tempot är lugnare än i traditionell Zumba men dansstegen och de sköna latinska rytmerna är samma. Vi varvar med inslag av Zumba Gold Toning där vi tränar musklernas uthållighet i övre kroppen med hjälp av lätta vikter. Du kan använda vanliga lätta hantlar 0,5kg-1kg. I Zumba Gold Toning dansar vi och tränar effektivt hela kroppen med hantlarna utan att det känns som träning! **Anmäl dig senast 9.9.**

831003 Zumba®

Yttermalax skola
söndag kl. 18.45-19.45
ht 18.9-11.12.2022, vt 15.1-16.4.2023
Katarina Svanfors, 16 lekt. 36 € ht

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. **Anmäl dig senast 9.9.**



SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT



830221 SPR Ensiapukurssi EA 1®

Kommungården i Malax
keskiviikko 9.11. ja 16.11.2022
klo 9.00-16.00
Maria Männikkö, 16 oppit. 80 €

SPR:n kurssivaatimusten mukainen Ensiapu I -kurssi. Kurssi soveltuu hätäensiaputaitojen päivittämiseen. Siinä tapauksessa osallistut vain ensimmäisenä kurssipäivänä (40 euroa). Kurssi järjestetään yhteistyössä EDUnovan kanssa. Opetus suomenkielellä. **Ilmoittaudu viimeistään 19.10.**

830207 Saa lapset kuuntelemaan, online

Online
maanantai klo 9.30-11.30
12.9.-24.10.2022
Laura Harju, 19 oppit. 34 €

Opi kommunikoida lapsesi kanssa niin, että saat viestisi perille ja lapsesi tekemään yhteistyötä kanssasi. Osallistujat saavat materiaalin etukäteen sähköpostilla ja tapaamisissa keskustellaan osallistujien yksilöllisistä tilanteista. Opetus suomenkielellä. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**



810221 Italialaista ruokaa kasviksista

Högstadiet i Petalax
lauantai 29.10.2022 klo 10.00-14.00
Anne Levlin, 5 oppit. 28 €

Tervetuloa valmistamaan italialainen lounas! Ruokalistalla ovat esimerkiksi bruschetta ja involtini di zucchine. Keskiössä ovat vihannekset ja etenkin eteläitalialainen tapa käyttää vihanneksia ruoanlaitossa. Kurssimaksu sisältää raaka-ainekustannukset. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 19.10.**

810227 Focaccia Art

Högstadiet i Petalax
keskiviikko 12.10.2022 klo 18.00-21.00
Kati Källman, 4 oppit. 20 €

Yhdistä leipominen ja taide - opi leipomaan focaccia taiteellisesti, eli koristamalla focaccialeipä sekä kauniiksi että maistuvaksi. Raaka-aineet sisältyvät kurssin hintaan. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 5.10.**



810231 Aloittelijan retkiruokaa

Högstadiet i Petalax
keskiviikko 21.9.2022 klo 17.30-20.30
Kati Källman, 4 oppit. 20 €

Retkiruoka on paljon muuta kuin voileipäpaketit ja grillimakkarat. Tutustumme sprii- ja kaasukeittimiin. Valmistamme ruokaa ja leivomme niillä, teemme energiatäyteisiä välipaloja ja opimme suunnittelemaan retkiretkeä. Materiaalikulut sisältyvät kurssimaksuun. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 14.9.**

118001 Posliininmaalaus

Allaktivitetshuset, Övermalax
torstai klo 18.00-21.00
sl. 15.9.-8.12.2022, kl. 12.1.-13.4.2023
Marja Piispanen, 48 oppit. 53 € sl.

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.9.**

118011 Akvarellimaalausta Malaktassa

Konstverkstaden Malakta, Malax
perjantai 14.10.2022 klo 18.00-20.30
lauantai 15.10.2022 klo 10.00-15.00
Tuija Arina-Sundelin, 10 oppit. 25 €

Tule mukaan innostavalle viikonloppukurssille, jossa tutustumme vesivärien ominaisuuksiin. Maalaamme maisemia ja muotokuvia. Omat eväät, värit ja pensselit mukaan. Kurssilta voit ostaa akvarellipaperia. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 7.10.**

119003 Maisemavalokuvaus ilta- ja yövalossa

Yttermalax skola
tiistai klo 18.00-19.45
8.11.-29.11.2022
Tuija Warén, 8 oppit. 20 €

Opimme ilta/yövalokuvauksen perusteet. Miten saat tähtitaivaan näkyviin ja linnunradan. Lisävalon käyttö tehokkeinä. Tarvitset järjestelmäkameran, jossa voit säätää kamerasäätöjä itse. Myös kamerajalustan tarvitset. Tämä kurssi ei ole ihan aloitteleville, mutta et tarvitse syvällisiä tietoja.

1. Mitä tarvitsen ilta- ja yövalossa kuva-
tessani kamerasäätöä, kamerasäätö-
asetukset,
2. Valon merkitys ja valon hallinta valoku-
vauksessa, yövalokuvien tarkennus
3. Kuvausretki Åminneen
4. Kuvien katselua ja sommittelusta

Opettaja on kaksikielinen. Opetus suomenkielellä. **Ilmoittaudu viimeistään 1.11.**



110405 Värjää luonnonväreillä

Molpe paviljong, Molpe
perjantai 9.9.2022 klo 18.00-20.15
lauantai 10.9.2022 klo 10.00-15.45
Minna Knutar, 10 oppit. 32 €

Luonnonmateriaalit ovat tuhansien vuosien ajan antaneet kauniita värejä niin lankoihin kuin kankaisiin. Usein luonnonvärit ovat maanläheisiä ja lämpimiä. Luonnonväreillä värjäys on vuoden 2022 käsityötekniikka. Kurssilla lämpövärjätään lankoja lähinnä kasvien osilla ja siennillä. Kokeilemme myös purkkivärjäystä. Kurssilla opimme värjäysprosessista, väri- ja värivärien ja värimateriaaleista sekä teoriasta että käytännössä, jotta osaatte kurssin jälkeen värjätä omatoimisesti. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittautumisia otetaan vastaan 22.8. alkaen, mi.malax.fi tai puh. 040 650 8100.**

114115 Storfiskarens tröjor - inspiraatiopäivä

Konstverkstaden Malakta, Malax
sunnuntai 30.10.2022 klo 12.00-16.00
Minna Knutar, 5 oppit. 20 €

Inspiroidu neulemallikirjasta "Storfiskarens tröjor"! Minna Knutar on koonnut viime vuonna ilmestyneeseen kirjaan osan isänsä, Nils Hästbackan, 1980- ja 1990-lukujen puseromalleista. Minna kertoo, kuinka sai idean kirjaan, sekä kirjahanikkeesta, isästään Nissestä ja miksi kirjan nimeksi tuli Storfiskarens tröjor. Minnalla on luonnollisesti mukana osa kirjan puseroista ja muita vaatekappaleita. Puserot on neulottu erilaisilla moniväritekniikoilla. Myös Jaana Luhtala on paikalla esittelemässä lankojaan. Inspiraatiopäivässä saat nähdä ja tunnustella puseroita ja erilaisia lankalaatuja. Keskustellaan neuletekniikoista, lankavalinnoista ja muusta neulomiseen liittyvästä.

Edut

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

Huom! Anna setelit kurssin ohjaajalle kurssin alkaessa, kuitenkin viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Hyväksymme myös **ePassin** ja **SMARTUM saldon**, jos maksu on tehty kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Maksusta on esitettävä kuitti. Kun olet saanut laskun, seteleitä tai muita etuja ei enää voida ottaa huomioon.

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.

Kurssi on kaksikielinen. Kurssimaksuun sisältyy kahvi. **Ilmoittaudu viimeistään 17.10.**





830103 Vahvista kehoasi

Bergö skola

tiistai klo 18.20-19.20

sl.13.9.-13.12.2022, kl. 17.1.-11.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 36 € sl.

Liikumme monipuolisesti ja iloisesti. Tunnilla liikutaan luonnollisesti leikkien, ratojen sekä hauskojen ja yksinkertaisten pallopelien muodossa. Voimaharjoittelussa käytetään painoja, kahvakuulia, palloja, nauhoja ja omaa kehoa. Kaikki tunnit päättyvät venyttelyyn. Tunti sopii kaikille. Se on hauska ja luova, ja jokainen saa treenata omien kykyjensä mukaan. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 6.9.

830111 Tasapainoharjoittelu

Taklax skola

keskiviikko klo 17.30-18.15

sl. 14.9.-7.12.2022, kl. 18.1.-12.4.2023

Laura Harju, 12 oppit. 32 € sl.

Tuolijumppa seisten ja istuen. Tehdään tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Lisäksi lisätään kehon liikkuvuutta sekä vahvistetaan tasapainoa tukevia lihaksia. Suunnattu senioreille. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 7.9.



830107 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax

keskiviikko klo 9.50-10.50

sl. 14.9.-7.12.2022, kl. 18.1.-12.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 € sl.

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskaasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 7.9.

830109 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax

keskiviikko klo 11.00-12.00

sl. 14.9.-7.12.2022, kl. 18.1.-12.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 € sl.

Katso kurssikuvaus nro 830107. Ilmoittaudu viimeistään 7.9.

830153 Kickboxing

Verkstadsgymmet, Petalax

perjantai klo 20.00-21.00

9.9.-25.11.2022

Jarkko Jussila, 13 oppit. 39 €

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. Alaikäraja on 10 vuotta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin potkunyrkkeilleille. Oh-

jaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 6.9.

830425 Telinevoimistelu, 6-8-vuotiaat

Högstadiet i Petalax

tiistai klo 18.00-18.45

sl. 13.9.-13.12.2022, kl. 17.1.-11.4.2023

Magdalena Storsved, 12 oppit. 32 € sl.

Tutustumme erilaisiin telinevoimisteluvälineisiin. Lapset kehittävät koordinaatio- ja voimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Opettelemme telinevoimistelun perusteita, kuten kuperkeikkoja, kärrynpyöriä ja käsilläseisontaa. Kurssi on kaksikielinen. Huom! Ilmoita lapsen nimi viimeistään 6.9.

830515 Yin & Yang

Molpe skola

tiistai klo 18.00-19.15

13.9.-13.12.2022

Janica Sandelin, 20 oppit. 39 €

Joogamuoto, jossa yhdistetään kaksi tyyliä, jolloin saadaan niin passiivisten, pitkäkestoisten asentojen kuin aktiivisten, dynaamisten sarjojen hyödyt. Yin-jooga lisää jäsenten liikkuvuutta ja tietoista läsnäoloa arjessa. Yang-jooga lisää voimaa, joustavuutta ja kiertoa. Tietoisella hengityksellä rauhoitetaan sekä keho että mieli. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, ota mukaan oma joogamatto, tyyntä ja viltti. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 6.9.

830517 Yin-jooga

Konstverkstaden Malakta, Malax

sunnuntai klo 18.00-19.15

18.9.-11.12.2022

Janica Sandelin, 20 oppit. 39 €

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, tyyntä ja viltti. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 9.9.



GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen i grundläggande konst (bild- och teaterkonst) följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv och anpassats till lokala förhållanden. En ny, uppdaterad läroplan togs i bruk 1.8.2018.

Den allmänna lärokursen inom grundläggande konst består av gemensamma studier och temastudier och omfattar sammanlagt 500 timmar. De gemensamma studierna är 300 timmar och temastudierna 200 timmar.

Undervisningen är målinriktad och framskrider från nivå till nivå. Den är i första hand avsedd för barn och unga, från 8 år. Undervisningen främjar utvecklingen av ett livslångt intresse för en konststart och ger eleverna färdigheter att söka sig till utbildning inom konstarten i fråga. Undervisningen ska stärka elevens förmåga att uttrycka sig, tolka och värdera, både visuellt och verbalt. Lärandet är en process som utvecklar elevens kunskaper och färdigheter på ett mångsidigt sätt.

Gå gärna in på MI:s hemsida och bekanta dig med läroplanen för grundläggande konstundervisning, allmän lärokurs; mi.malax.fi

BILDKONST

Inom bildkonst får du bekanta dig med, pröva på och fördjupa dig i allt möjligt. Allt ifrån 2-D, 3-D, skulptur och grafik till film, fotografi, performance och animation.

110305 Bildkonstskolan, nybörjar- och fortsättningsgrupp

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.00-19.30

ht 6.9-13.12.2022, vt 10.1-11.4.2023

Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 € ht

Eleverna tecknar, målar, bygger och fotograferar. De lär sig att använda olika tekniker och material såväl inom 2D konst som inom skulptur och nutidskonst. Eleverna övar på att hitta sitt eget uttryck

och bekantar sig på ett fritt och intuitivt sätt med vad bildkonst och konsthistoria är. En temadag ingår i undervisningen. Nybörjarplatser finns (från 8 år). Anmälan för nybörjare senast 2.9.



110301 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.00-19.30

ht 7.9-7.12.2022, vt 11.1-5.4.2023

Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 € ht

För barn från 8 år. Eleverna tecknar, målar, bygger, fotograferar och lär sig använda olika tekniker och material såväl inom 2D konst som skulptur och nutidskonst. På ett fritt och intuitivt sätt bekantar vi oss med konsthistoria och med vad bildkonst är. En temadag ingår i undervisningen. Lediga platser finns. Anmäl dig senast 2.9.

110303 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola

torsdag kl. 17.30-19.00

ht 8.9-8.12.2022, vt. 12.1-6.4.2023

Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 € ht

Eleverna fortsätter att lära sig olika tekniker och fördjupar sina kunskaper i målning, teckning, skulptur, grafik, audiovisuell konst och konsthistoria, alltifrån renässans till klassicism och modernism. En temadag ingår i undervisningen. Ingen anmälan.

110307 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola

torsdag kl. 19.00-21.15

ht 8.9-8.12.2022, vt 12.1-6.4.2023

Hannela Kuusk, 50 lekt. 83 € ht

För dem som slutfört de gemensamma studierna. Eleven utvecklar sin konstnärliga uttrycksförmåga, utmanas att hitta sitt eget uttryck och fördjupar sina kunskaper och färdigheter för att förverkliga egna projekt. 2D, 3D, grafisk design,

performance, film, fotografi och nutidskonst behandlas. En workshop under ett veckoslut ingår i undervisningen. Ingen anmälan.



TEATERKONST

Undervisningen i teaterkonst grundar sig på dramapedagogiska metoder. Barnet får bl.a. bekanta sig med teaterkonsten genom teater- och rollekar, utveckla sin fantasiförmåga, träna kropp och röstuttryck, träna gestaltande och berättande. Allt i en lekfull och uppmuntrande miljö!

110201 Teaterkonstskolan

Yttermalax skola

måndag kl. 18.00-19.30

ht 5.9-5.12.2022, vt 9.1-17.4.2023

Linda Högbäck, 30 lekt. 68 € ht

För barn från 8 år. Vi bekantar oss med teater genom lek och spel. Under det första året är fokus på interaktionsförmågan och deltagande i gruppbaseerade teateraktiviteter genom dramapedagogiska metoder. Anmäl dig senast 1.9.





ONLINEKURSER I NEJDEN ALUEEN VERKKOKURSSIT

Närpes vuxeninstitut, Malax-Korsnäs MI, Vasa medborgarinstitut Alma,
Korsholms vuxeninstitut, Kristinestads MI och Vörå MI
erbjuder många onlinekurser för dig!

Här hittar du några av kurserna,
men besök institutens webbplatser för att ta del av hela kursutbudet.
Anmälan till kurserna enligt institutens egna anvisningar.



vuxeninstitutet.narpes.fi

ASAHI

25.9–4.12 kl. 18:30–19:15

Lär dig sticka en mönstertröja på distans
3.10, 31.10, 14.11, 28.11 kl. 18:00–20:00



mi.malax.fi

Digital bokklubb
22.9–15.12 kl. 18:30–20:00
Saa lapset kuuntelemaan
12.9–24.10 kl. 9:30–11:00



vasa.fi/alma

Yoga for health and healing
5.9–14.11 kl. 18:00–19:15
English Conversation B
6.9–6.12 kl. 18:30–20:00

Närpiön aikuisopisto, Maalahden-Korsnäsins kansalaisopisto,
Vaasan kansalaisopisto Alma, Mustasaaren aikuisopisto,
Kristiinankaupungin kansalaisopisto ja Vöyrin kansalaisopisto
tarjoavat monia verkkokursseja sinulle!

Täältä löydät muutamia kursseja,
mutta opistojen verkkosivuilta löytyy koko kurssitarjonta. Kursseille
ilmoittautuminen tapahtuu kunkin opiston omien ohjeiden mukaisesti.

Blommor i akvarell

6.10–15.12 kl. 18:00–19:45

Tukiviittomien perusteet
29.10–19.11 kl. 12:00–16:00



vuxeninstitutet.korsholm.fi

Nybörjarkurs i spanska – Pronto hablo español

15.9–8.12 kl. 16:15–17:45

Qigong för alla / kaikille
6.9–4.10 kl. 18:30–19:30



kristinestad.fi/medborgarinstitutet

A journey to Japanese language and culture

12.9–28.11, kl. 17:30–19:00

Styrkeskolan, grundkurs
3.10–18.11, kl. 10:00–11:00



vora.fi/mi

[illegible]