

KURSPROGRAM

HÖSTEN 2024



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information	3
Föreläsningar och fortbildning	6
Samhälle och kultur	9
Musik	11
Hantverk	13
Konst, målning, foto och annat kreativt	17
Språk	19
Mat och dryck	22
Datateknik	24
Första hjälpen	24
Blandat	25
Barn och unga	28
Yoga och avslappning	32
Dans	34
Gymnastik och träning	36
Suomen- ja kaksikieliset kurssit	41
Samarbetskurser med Aktiva seniorer.....	46
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga	48
Skapa.....	50

Formgivning och illustrationer: Nathalie Aurén

Pärmbild: Eva Kammonen

Tryck: Waasa Graphics Oy, 8/2024

Tack till dem som bidragit med bilder till höstens kursprogram!

KURSANMÄLAN BÖRJAR MÅNDAG 26.8.2024 KL. 08.30

Du kan anmäla dig:

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

Kurserna startar måndag 9.9.2024

Höstlov: må 14.10 - sö 20.10.2024, ingen undervisning

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 26.8.2024 KLO 08.30

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Kurssit alkavat maanantaina 9.9.2024

Syysloma: ma 14.10. - su 20.10.2024, 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 öppet må-fre

Kanslia on auki ma-pe **8.00-15.30**

Personal / Henkilökunta

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

Ann-Christin Hagstrand institut-

sekreterare / opistosihtööri

tfn / puh. 040 650 8100

fornamn.efternamn@malax.fi

etunimi.sukunimi@malax.fi

BILDNINGSNÄMNDEN - SIVISTYSLAUTAKUNTA

Söderholm Minna (ordf.), West Markus (vice ordf.), Back Emilia, Donner Tove, Ekman Silvia, Niemelä Jari, Snickars Wilma, Svahn Tage, Tallgren Jan, Bengs-Lattunen Carola (styrelsens representant).

Korsnäs: Mitts-Björkblom Sofia, Ramstedt Thomas, Vesterback Maria, Franzén Johnny.



En ny höst står för dörren. Med nya kurser, workshops, föreläsningar och samarbeten i olika former.

Vi är glada för att ni har varit så duktiga på att ta kontakt med oss, ge tips och förslag. Men också att många har hört av sig och vill pröva på att vara kursledare på MI.

Nya kurser i höst är t.ex. växtfärgning, målarworkshop, barnyoga, varma och kalla såser, mat vi minns, folkmusik och kroatiska. Vi hoppas att DU ska hitta nånting som inspirerar och lockar dig att komma på kurs. Alla behöver vi nånting att se fram emot och det kan vara just en MI-kurs av nåt slag!

För min egen del har jag en ny fas i tillvaron att se fram emot. Efter 13 innehålls- och händelserika år på MI tar jag nu steget ut i pensionärlivet. Givetvis med blandade känslor. Jag kommer att sakna allt det fina MI-jobbet har gett. Alla människomöten, all glädje, kreativitet, sociala gemenskap och längtan efter att pröva på och lära sig nya saker. Ingen dag har varit den andra lik! Men jag ser också förväntansfullt fram emot friheten och vad som väntar bakom hörnet. Kanske ge mig själv tid att gå på kurs eller rentav förverkliga drömmar som har funnits med i tankarna under åren som gått? Vem vet - tiden får utvisa...

Ett varmt TACK! Det har varit en glädje att få jobba som rektor och dela allt det fina och positiva som fria bildningen representerar och står för!

Allt Gott till ER alla!

Eva



Uusi syksy on ovella. Se tarkoittaa uusia kursseja, työpajoja, luentoja ja yhteistöitä eri muodoissa.

Illoisemme siitä, että olette ottaneet meihin yhteyttä ja antaneet vinkkejä ja ehdotuksia, mutta myös siitä, että monet ovat kertoneet haluavansa kokeilla kansalaisopiston kurssin vetäjän työtä.

Tämän syksyn kurssiutuuksia ovat muun muassa kasvivärjäys, maalaustyöpaja, lasten jooga, lämpimät ja kylmät kastikkeet, ruokamuistot, kansanmusiikki ja kroatian kieli. Toivomme, että juuri sinä löydät jotain innostavaa kurssitarjonnasta. Me kaikki tarvitsemme jotain, mitä odottaa innolla - se voi olla esimerkiksi jokin kansalaisopiston kurssi.

Omassa elämässäni on alkamassa uusi vaihe. Kolmentoista kansalaisopistos- ja tapahtumarikkaan vuoden jälkeen olen jäämässä eläkkeelle. Tunteeni ovat tietenkin ristiriitaiset. Tulen kaipaamaan kaikkea sitä hienoa, mitä työ kansalaisopistossa on antanut. Kaikkia ihmiskohtaamisia, kaikkea iloa, luovuutta, yhteisöllisyyttä ja intoa kokeilla ja oppia uusia asioita. Yksikään päivä ei ole ollut samanlainen! Odotan kuitenkin innolla myös vapautta ja sitä, mitä nurkan takana odottaa. Ehkä otan itselleni aikaa osallistua kurssille tai peräti toteuttaa unelmiani, joita minulla on vuosien varrella ollut? Kuka tietää - aika saa näyttää...

Lämmin kiitos! On ollut ilo työskennellä rehtorina ja jakaa kaikki se hieno ja myönteinen, mitä vapaa sivistystyö edustaa!

Kaikkea hyvää teille kaikille!

Eva

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 20 % på en valfri kurs för:**

- pensionärer
- invandrare
- arbetslösa arbetssökande (intyg från TE-byrå bör inlämnas)
- personer med inlärningssvårigheter

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.

Förmånsedlar

Du kan betala kursavgifter med TYKY- eller SMARTUM motions- och kultursedlar. Sedlarna är **personliga** och ska vara **undertecknade med ditt namn**. Ge dina sedlar till kursledaren senast tre veckor efter kursstart.

Vi accepterar också ePassi och SMARTUM saldo. Betalningen bör vara gjord senast 3 veckor efter kursstart.

Om kursen hunnit faktureras kan förmånerna inte längre beaktas. En faktura kan inte betalas med sedlar eller andra förmåner.

Sms från oss

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



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.**

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.

YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

Kaikille kurseille ja luennoille on ennakoilmoittautuminen. 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 kursseihin 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 lukukausikohmainen, **eikä sitä palauteta**. Saat laskun

Kursintyö

Kursintyö får du på begäran av institutets kansli om du har deltagit regelbundet (75%) i en kurs. För kursintyö 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.

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 jätät 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. **20 % :n alennuksen annetaan vapaavalintaisesta kurssista:**

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

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

Kurssimaksuja voi maksaa TYKYN ja SMARTUMIN liikunta- ja kulttuurisetelillä. Setelit ovat **henkilökohtaisia**, ja **niissä on oltava käyttäjän allekirjoitus**. Anna setelisi kurssin ohjaajalle viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

Hyväksymme myös ePassin ja Smartum-liikuntasaldon, jos maksu on tehty kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

Jos kurssi on ehditty laskuttaa, etuja ei enää voida ottaa huomioon. Laskua ei voi maksaa seteleillä tai muilla eduilla.

Lukuvuosikurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

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

Meiltä saadut tekstiviestit

Et voi vastata meiltä saamiisi tekstiviesteihin.

Arviointi

Haluamme mielellämme kuulla mielipiteesi kurseistamme 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 €.

Tilauuskoulutus

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

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

FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



320201 Ukraina i Putins historiepolitik, online

Online
torsdag 3.10.2024 kl. 18.30-20.00
Johanna Wassholm, 2 lekt. 10 €

Vladimir Putin utnyttjar aktivt historien för att legitimera sin egen makt och Rysslands imperiella anspråk på de postsovjetiska staterna. Föreläsningen visar hur Putin manipulerar berättelsen om förhållandet mellan Ryssland och Ukraina i det förflutna. Vad menar han när han hävdar att Ryssland är det medeltida Kievrikets enda rättmätiga efterträdare, att Ukraina styrs av nazister eller att landet inte alls "existerar"? Föreläsningen belyser också den destruktiva kraft historiska narrativ kan få när de används i propagandistiskt syfte. Föreläsningen hålls online. Du får en länk till Zoom via din e-post. **Anmäl dig senast 26.9.**



130111 Alexandra Theodora Frosterus-Sältin

Kommungården i Malax
onsdag 2.10.2024 kl. 18.00-19.30
Hans Björknäs, 2 lekt. 10 €

Vem är Finlands mest kända och mest bortglömda kvinnliga konstnär och som har beundrats av miljoner finländare i över 100 år? Vilken berömd Vasa konstnär har varit mer eller mindre bortglömd i tiotals år? Vem är den konstnär vars hälsofostrande teckningar noggrant studerats av våra skolungdomar i 120 år? Vilken Vasakonstnär har en tavla i presidentens kansli och målat flertalet altartavlor i våra kyrkor, bl.a. i Malax kyrka? **Anmäl dig senast 25.9.**

410225 Odlas utan spade - för bättre jord- och rygghälsa

Kommungården i Malax
onsdag 25.9.2024 kl. 18.00-20.30
Ulrica Taylor, 3 lekt. 12 €

Kom och lär dig hur man bygger odlingsbäddar utan att gräva i jorden och istäl-

let bygga uppåt med gamla växtrester, kompost och täckmaterial. Så skapas en näringsrik jord som ger större och friskare skördar. Under kvällen får du lära dig teorierna bakom och hur man i praktiken utövar den s.k. no-dig metoden. **Anmäl dig senast 18.9.**

410223 Skogsträdgårdsodling

Högstadiet i Petalax
onsdag 23.10.2024 kl. 18.00-20.30
Ulrica Taylor, 3 lekt. 12 €

Skogsträdgårdsodling är en spännande odlingsform där man med inspiration från naturens lundar och skogsbryn skapar livsmiljöer där man odlar en variation av olika frukt- och nötträd, bärbuskar, perenna grönsaker och klättrande växter för att gynna den biologiska mångfalden. Vi inspireras av olika skogsträdgårdar och lär oss om skogsträdgårdens tre växtskikt och deras olika växter. **Anmäl dig senast 11.10.**

830155 Bygg din hälsa, workshop

Petalax skola
lördag 12.10.2024 kl. 10.00-12.45
Sara Clärk, Diana Haldin, 4 lekt. 20 €

I föreläsningen tar vi ett fint helhetsgrepp kring hälsa, kost och träning, men betonar också vikten av att vara snälla mot oss själva. Vi omsätter studier och rekommendationer till hur du kan göra i praktiken, för att det ska passa in i din vardag. Hälsa handlar inte om strikta dieter, stenhårda träningsprogram eller kroppsform. Det handlar om balans och att göra smarta val som passar just din vardag och livsstil. Efter föreläsningen fortsätter vi med ett inspirerande träningspass som innehåller både flås, styrka och rörlighet.

Det är uppbyggt så att du enkelt kan anpassa nivån utgående från dig själv och dina förutsättningar. Ta med liggunderlag och vattenflaska. Workshopen består av föreläsning (1,5 h) och träningspass (1 h). **Anmäl dig senast 4.10.**

830157 Grunderna i styrketräning

Gymnasiet i Petalax
måndag 23.9.2024 kl. 18.00-19.30
Andrea Österåker, 2 lekt. 12 €

Funderar du på att börja styrketräna och hur du ska komma igång? Då är du varmt välkommen på en inspirationsföreläsning. Vi går igenom träningsupplägg, övningar, begrepp, terminologi, mindset så att du kommer igång på ett enkelt sätt och skapar nya bra vanor. **Anmäl dig senast 16.9.**



8302031 Temakväll om utmattning

Sockenstugan, Malax
måndag 30.9.2024 kl. 18.00-19.30
Malin Knip, 2 lekt. 10 €

Malin Knip, psykiatrisk sjukskötare till utbildningen föreläser om temat utmattning. Vi får vi lära oss om symptombildningen vid utmattning, skillnad mellan de-



pression och utmattning, bakgrund och historik kring begreppet. Vem ligger i riskzonen att drabbas och hur kan man förebygga? Föreläsningen är i samarbete med Träffpunkten r.f. **Anmäl dig senast 23.9.**

830233 HSP - vänd din känslighet till din styrka

Gymnasiet i Petalax
söndag 6.10.2024 kl. 10.00-14.00
Michaela Relander, 5 lekt. 18 €

Workshopen riktar sig till dig som vill lära dig att bättre förstå dig själv och varför du reagerar som du gör. Har du fått höra att du är "för känslig"? Känner du dig ofta "annorlunda" jämfört med andra människor? Blir du lätt överväldigad i vardagliga situationer, fysiskt, emotionellt eller mentalt? Workshopen kommer att ge dig mer insikt i vad det innebär att vara högkänslig och att förstå dina behov och kroppens signaler. Hur du själv kan ta kontrollen för att inte hamna i överväldigande, dränerande situationer i vardagen. Hur du kan njuta av din högkänslighet och samla krafter och vara en resurs för andra personer i den krävande värld vi lever i idag. Michaela Relander är utbildad mental tränare och EFT-handledare. Ta med liggunderlag och filt. **Anmäl dig senast 27.9.**

830207 När äggen tar slut

Kommungården i Malax
torsdag 31.10.2024 kl. 18.30-20.30
Eva-Lotta Backman, 3 lekt. 15 €

Hjärndimma, utbrändhet, depression och problem med sömnen är väldigt vanliga symptom på förstadiet till kli-

makteriet, det vill säga kroppen förbereder sig på att inte längre vara fertil. Det handlar om att mängden könshormon i kroppen minskar. Dessa symptom kan börja redan 10 år före själva övergångsfasen, när menstruationen slutar. Klimakteriet berör alla men på olika sätt.

Klimakteriet är inte en sjukdom, det är en övergående fas i livet. Men att hantera symtomen är som att ensam sträva runt i en djungel. Hormonobalansen inverkar på väldigt många olika sätt. Föreläsningen ger information om hur olika klimakteriet berör kvinnor och vad man kan göra för att må bra. Föreläsningen tar bl.a. upp vanliga problem med kroppen, humöret, relationer och fysiskt välmående som plötsligt kanske inte längre fungerar som förr. Därtill måste man kanske ta hand om gamla föräldrar, samtidigt som eventuella barn flyttar ut i världen. Föreläsaren Eva-Lotta Backman är Klimakteriecoach och Diplomerad ICF coach. **Anmäl dig senast 24.10.**



SAMHÄLLE OCH KULTUR

130101 Aktiv närkultur

Jussinas stugon
varannan tisdag kl. 18.30-20.00
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025
Margareta Björkholm, 14 lekt. 26 € ht

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Anmäl dig senast 3.9.**

130103 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola
varannan torsdag kl. 18.30-20.00
ht 12.9-5.12.2024, vt 9.1-3.4.2025
Daniel Forsman, 14 lekt. 26 € ht

Vi samlar in och digitaliserar gamla fotokatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 5.9.**

130107 Liv och leverne förr i tiden

Norrback bystuga
tisdag kl. 18.30-20.00
17.9, 8.10, 5.11 och 3.12.2024
Ann-Sofi Røj-Lindberg, 8 lekt.
ingen kursavgift

Vi fortsätter att samla gamla berättelser från norra Pörtom. **Anmäl dig senast 10.9.**

830201 Trivselträffen

Församlingshemmet, Korsnäs
varannan onsdag kl. 13.00-14.30
11.9-20.11.2024
Maria Risberg, 12 lekt. 15 €

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Anmäl dig senast 4.9.**

830203 Trivselträffen

Norrback bystuga
varannan torsdag kl. 13.30-15.00
19.9-12.12.2024
Maria Risberg, 12 lekt. 15 €

Se kursbeskrivning nr 830201. **Anmäl dig senast 12.9.**

830205 Trivselträffen

Församlingshemmet, Bergö
varannan onsdag kl. 13.30-15.00
18.9-11.12.2024
Maria Risberg, 12 lekt. 15 €

Se kursbeskrivning nr 830201. **Anmäl dig senast 11.9.**



AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320203 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax
tisdag kl. 13.00-15.00
3 gånger, 5 €/gång

24.9 Försäljningschef Jenny Svarvar från Vasa Andelsbank föreläser om säkerhet på nätet - hur kan du skydda dig mot bedrägerier på nätet?

15.10 Sofie Lundell berättar om låtskrivning och musiken i sitt liv. Vi sjunger också allsång.

26.11 Ann-Katrin Burman underhåller med musik och allsång.

320205 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax
tisdag kl.13.00-15.00
2 gånger, 5 €/gång

22.10 Hanna Stenholm föreläser om vardagsjuridik.

19.11 Försäljningschef Jenny Svarvar från Vasa Andelsbank föreläser om säkerhet på nätet - hur kan du skydda dig mot bedrägerier på nätet?

320207 Aktuellt för pensionärer

Korsnäs bibliotek
torsdag kl. 13.30-15.30
3 gånger, 5 €/gång

26.9 Hans Björknäs, specialist i inre medicin föreläser om olika mag- och tarmbesvär.

31.10 Försäljningschef Jenny Svarvar från Vasa Andelsbank föreläser om säkerhet på nätet - hur kan du skydda dig mot bedrägerier på nätet?

21.11 Idrottsinstruktör Christoffer Bergman ger oss nyttigt motionsrådgivning.

KULTUR OCH LITTERATUR

TE OCH (SJÄLV)BIOGRAFIER

Här kombinerar vi två njutbara ting: te och livsberättelser. Bibliotekspersonalen plockar fram ett urval och berättar om böckerna. Oavsett om du är en erfaren bokmal eller nyfiken på att utforska nya ämnen är du välkommen att delta. Kursen är avgiftsfri.

130201 Te och (själv)biografier

Malax bibliotek
måndag 11.11.2024 kl. 18.00-20.00
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 4.11.

130203 Te och (själv)biografier

Petalax bibliotek
torsdag 14.11.2024 kl. 18.00-20.00
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 7.11.

130205 Te och (själv)biografier

Bergö bibliotek
måndag 18.11.2024 kl. 18.00-20.00
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 11.11.



INSPIRATIONSKVÄLL MED BARNLITTERATUR, 0-7 ÅR

Vill du få tips om språkutveckling och böcker att högläsa för dina barn eller barnbarn? Vilka böcker finns för dem som just knäckt läskoden? Bibliotekspersonalen delar med sig av spännande berättelser, pedagogiska tips och idéer för att främja läsning och språkutveckling hos de yngsta. Kursen är avgiftsfri.

130211 Inspirationskväll med barnlitteratur, 0-7 år

Malax bibliotek
måndag 7.10.2024 kl. 18.00-19.00
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 30.9.

130213 Inspirationskväll med barnlitteratur, 0-7 år

Petalax bibliotek
torsdag 10.10.2024 kl. 18.00-19.00
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 3.10.

130215 Inspirationskväll med barnlitteratur, 0-7 år

Bergö bibliotek
måndag 14.10.2024 kl. 18.00-19.00
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 7.10.



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 men också i låtskrivning, inspelning/bandning.

110101 Musikverkstad

Yttermalax skola
måndag kl. 14.00-17.15
ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € ht
Anmäl dig senast 2.9.

110103 Musikverkstad

Övermalax skola
måndag kl. 18.00-20.30
ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € ht
Anmäl dig senast 2.9.

110105 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 18.30-20.30
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € ht
Anmäl dig senast 4.9.

110107 Musikverkstad

Bergö skola
tisdag kl. 16.30-20.00
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € ht
Anmäl dig senast 3.9.

110109 Musikverkstad

Korsnäs skola
onsdag kl. 14.30-17.45
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € ht
Anmäl dig senast 4.9.

110111 Musikverkstad

Molpe skola
tisdag kl. 14.00-15.30
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € ht
Anmäl dig senast 3.9.

110127 Sing for Joy

Församlingshemmet i Övermalax
tisdag kl. 19.00-20.30
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025
Johnny Sandsten, 24 lekt. 38 € 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 3.9.**

110117 Malax hornseptett

Yttermalax skola
tisdag kl. 19.30-21.00
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2024
Petter Eklund, 24 lekt. 38 € ht
Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Anmäl dig senast 3.9.**

110125 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax
varannan torsdag kl. 14.00-15.30
12.9-5.12.2024
Johnny Risberg, Maria Risberg, 14 lekt. 26 €
Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Anmäl dig senast 5.9.**

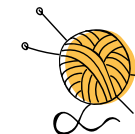
110113 Pröva på folkmusik

Yttermalax skola
måndag kl. 18.00-19.30
9.9, 7.10, 4.11 och 2.12.2024
Johanna Lönngrén, 8 lekt. 23 €
Pröva på att spela folkmusik från Norden och Irland. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna. Alla olika åldrar och olika instrument. Kursen börjar med 30 minuter för nybörjare och kurstillfället fortsätter kl. 18.30 med att nybörjare och längre hunna spelar folkmusik tillsammans i olika stämmor på olika kunskapsnivåer och med roliga arrangemang. Längre hunna kan också delta eller närvara från kl. 18.00. Fioler finns att hyras. **Anmäl dig senast 2.9.**



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

Petalax UF
torsdag kl. 18.30-20.45
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Annika Westerberg, 36 lekt. 62 € ht
Anmäl dig senast 5.9.

114003 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga
onsdag kl. 18.30-20.45
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 € ht
Anmäl dig senast 4.9.

114005 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård
tisdag kl. 18.30-20.45
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 € ht
Anmäl dig senast 3.9.

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 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025
Carola Renlund, 36 lekt. 42 € ht
Anmäl dig senast 2.9.

114103 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö
torsdag kl. 13.30-15.45
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 € ht
Anmäl dig senast 5.9.

114105 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs
torsdag kl. 9.30-11.45
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 € ht
Anmäl dig senast 5.9.



ANDRA HANTVERKSKURSER

114107 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe
varannan torsdag kl. 18.30-20.45
ht 12.9-5.12.2024, vt 21.1-10.4.2025
Anna Nystrand, 21 lekt. 32 € 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 5.9.**

114125 Moderna broderier - flera spännande stygn

Korsnäs skola
lördag 5.10.2024 kl. 10.00-16.00
söndag 6.10.2024 kl. 10.00-16.00
Pernilla Vikström, 15 lekt. 30 €

Kursen är en fristående fortsättning på kursen "Moderna broderier och återbrukstänk", men du behöver inte ha deltagit i den för att hänga med på denna helg fylld av kreativitet och broderiinspiration. Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande och möjligheten till att förmedla budskap via nål och tråd och samtidigt ger rogivande avkoppling. Vi repeterar grundstygnen och lär oss nya spännande stygn för att skapa roliga och personliga broderier. Vi jobbar med grunderna i mönsterskapande och hur man monterar broderiet till en färdig tavla. Passar både nybörjare och den som broderat tidigare. Alla kan vi bli en brodös! I god tid före kursen sänds infobrev ut gällande material som behövs inför workshopshelgen. **Anmäl dig senast 27.9.**



114127 Brodera mera - julbroderier

Norrback bystuga
lördag 16.11.2024 kl. 10.00-16.00
söndag 17.11.2024 kl. 10.00-16.00
Pernilla Vikström, 15 lekt. 30 €

Julbroderier är en fin tradition, något vi tar fram varje jul, men kanske det är dags att förnya de gamla veporna och skapa nya traditioner? Vill du med hjälp av enkla grundstygn och några spännande stygn perfekta för just julbroderier skapa nya traditioner i form av moderna julbroderier så är denna kurs något för dig. Vi broderar vackra julbroderier tillsammans under en kreativ broderihelg fyllda av idéer och inspiration samt lär oss stygn och hur man skapar egna mönster. Ett perfekt tillfälle att skapa årets personligaste julklappar till släkt och vänner. Kursen passar nybörjare och den som broderat tidigare. I god tid före kursen sänds infobrev ut gällande material du behöver inför kursstarten. **Anmäl dig senast 8.11.**



Bild: Taito förbundet

114129 Korgflätning, årets hantverksteknik

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 18.00-21.00
6.11 och 20.11.2024
Anna Nordström, 8 lekt. 20 €

Kom och lär dig årets hantverksteknik, korgflätning! Korgar är en av mänsklighetens äldsta hantverkstekniker. Man har alltid behövt korgar för att samla, bära, förvara eller frakta saker. Under kursen bekantar vi oss med två olika tekniker att fläta och att binda korgar. Vi använder oss av återbrukat material som hittas i varje hem; papper och textil. Närmare info sänds ut inför kursstart. Till första gången; ta med gamla textilier, t.ex. t-skjortor, jeans eller lakan, som kan klippas sönder och användas som material. Årets hantverksteknik utses årligen av Taito-förbundet och kursen ordnas i samarbete med Taito Österbotten/Östernbottens hantverk rf. **Anmäl dig senast 30.10.**

114131 Mormorsrutans magi

Yttermalax skola
tisdag kl. 18.30-20.00
17.9-26.11.2024
Camilla Lindberg, 20 lekt. 30 €

Kom med på kurs i virkning. Denna kurs kommer att vara en rolig och kreativ upplevelse där vi lär oss att virka både mormorsrutor och ränder i olika varianter. Du får användning för dina garnrester och kan skapa fina projekt som väskor, plädar och klädesplagg. Ta med eget garn och virknål. **Anmäl dig senast 10.9.**



114133 Virkdrömmar

Korsnäs skola
varannan tisdag kl. 18.30-20.45
24.9-3.12.2024
Maria Skog, 18 lekt. 28 €

Kom med på kurs och virka leksaker eller accessoarer till barn. T.ex. gosedjur, snuttefiltar, barnvagnshängen, ingredienser till lekköket eller fikabjudningen. Vi virkar enligt färdiga mönster eller designar egna projekt med kursledarens hjälp. Passar för både nybörjare och erfarna virkare. Inspiration finns på Marias instagram @virkase. Ta med virknål och garn. **Anmäl dig senast 17.9.**

110403 Växtfärgning

Molpe paviljong

fredag 6.9.2024 kl. 18.00-21.00

lördag 7.9.2024 kl. 10.00-16.00

Joanna Skomars, 12 lekt. 22 €

Naturmaterial har under tusentals år givit vackra färger till både garn och tyg. Ofta blir naturfärgerna jordnära och varma. Kursen passar för dig som inte tidigare växtfärgat eller om du vill lära dig mera om växtfärgning. Vi färgar garn med växter och svampar. Ta med växter, svampar, garn, ämbar, stor kastrull, käpp att röra med och termometer som tål 100 grader varmt eller mera. Du kan färga garnet i olika färgstyrkor och nyanser. **Anmäl dig senast 2.9.**

Förmåner

Du kan betala kursavgiften med TYKY- eller SMARTUM motions- och kultursedlar. Sedlarna är personliga och ska vara undertecknade med ditt namn. Ge dina sedlar till kursledaren senast tre veckor efter kursstart. Vi accepterar också ePassi och SMARTUM saldo. Betalningen bör vara gjord senast 3 veckor efter kursstart.

Om kursen hunnit faktureras kan förmånerna inte längre beaktas.

Subventionerad motion

Du som får en del eller hela avgiften betald av arbetsgivaren; meddela om detta genom att fylla i på kursledarens lista eller genom att ringa eller maila MI:s kansli senast 3 veckor efter kursstarten.

Om du redan fått en faktura kan förmånerna inte längre beaktas.

TRÄ- OCH METALL

114207 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-21.30

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Gabriella Jokela, 48 lekt. 55 € ht

Vi renoverar möbler, gamla slätklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Anmäl dig senast 2.9.**

114209 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken

måndag kl. 18.30-21.30

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Matts Vikman, 48 lekt. 55 € ht

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 30.8.**

114211 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

ht 10.9-3.12.2024, vt 14.1-15.4.2025

Matts Vikman, 48 lekt. 55 € ht

Se kursbeskrivning 114209. **Anmäl dig senast 3.9.**

114201 Träslöjd

Högstadiet i Petalax

varannan lördag kl. 9.30-14.15

ht 14.9-7.12.2024, vt 11.1-5.4.2025

(ingen kurs lö 28.9)

Dage Stenbäck, 42 lekt. 48 € 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 6.9.**



KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

118001 Med penna, krita eller pensel!

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-20.15

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Hans Westergård, 36 lekt. 42 € 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 2.9.**

118009 Låt din omgivning inspirera dig!

Allaktivitetshuset, Vägvik

fredag 13.9.2024 kl. 18.00-20.15

lördag 14.9.2024 kl. 10.00-15.45

Hans Westergård, 11 lekt. 22 €

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 6.9.**

119803 Tiffany

Övermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

ht 11.9-4.12.2024, vt 20.1-16.4.2025

Elof Holmlund, 36 lekt. 42 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslykter, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Anmäl dig senast 4.9.**



118003 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag kl. 18.00-21.00

ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025

Marja Piispanen, 48 lekt. 55 € 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 5.9.**

119805 Keramik

Korsnäs skola

torsdag 12.9, 19.9, 3.10 kl. 18.00-20.15

torsdag 10.10.2024 kl. 18.00-18.45

Kajsa Lassander, 10 lekt. 20 €

Kom och pröva på keramik! Vi skapar olika bruks- och dekorföremål i lera. Sista kvällen målar vi med glasyrer. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnad ca 20-25 € tillkommer. **Anmäl dig senast 5.9.**



119807 Keramik - workshop

Yttermalax skola
lördag 26.10 och 9.11 kl. 12.00-15.00
onsdag 20.11 kl. 19.45-20.30
Kajsa Lassander, 9 lekt. 18 €

Kreativ workshop där du kan prova på keramik! Första lördagen skapar vi i lera och andra lördagen målar vi alstren med glasyrer. Inga förkunskaper behövs. Materialkostnad ca 20-25 € tillkommer. **Anmäl dig senast 21.10.**

119811 Keramik och musik

Kvadria serviceenhet, Molpe
onsdag kl. 9.30-11.00
30.10-20.11.2024
fredag 29.11 kl. 9.30-11.00
Britt Al-Busultan, Lukas Djupsjöbacka,
10 lekt. 25 €

Vi gör olika föremål i lera. Du lär dig grunderna i keramik, hur man bygger upp ett föremål i lera. Vi färglägger sedan med engober och avslutar med glasyr. Sista kurstillfället blir det musik och allsång med Lukas. Kursen är anpassad för arbetstagarna på Kvadria serviceenhet, Molpe. **Anmäl dig senast 23.10.**

119809 Kreativa lördagar för personer med funktionsvariation

Handikappboendet Lyran, Malax
lördag kl. 13.00-14.30
14.9, 12.10, 16.11 och 14.12.2024
Ann-Maj Granstubb, 8 lekt. 22 €

En kurs för dig som tycker om att skapa. Tillsammans kommer vi överens om vad vi vill göra under våra träffar. Alla är varmt välkomna med. Önskvärt att en assistent är med om det behövs. Materialavgift tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 6.9.**

110405 Kreativ workshop med Iryna

Korsnäs skola
måndag kl. 18.00-20.30
21.10-4.11.2024
Iryna Andriishyna, 9 lekt. 18 €

Välkommen med på tre kreativa kvällar med Iryna. Du kan skapa fina smycken av läder och lera i egen stil som kan dekoreras med färg och pärlor. Du får också lära dig att nåtova gulliga saker av ull t.ex. hjärtan, djur, tomtar och att ge återbruksmaterial nytt liv på ett kreativt sätt. Material kan köpas av kursledaren. Kursen passar för vuxna och barn från ca 10 år. **Anmäl dig senast 11.10.**



SPRÅK

FINSKA

120101 Finska individuellt, online

Online
onsdag 18.9-27.11.2024
Ritva Slotte, 10 ggr, 195 €

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 anmälningdag. Anmäl dig senast 11.9.**

120107 Finska inför allmän språkexamen

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.00-20.15
8.10-5.11.2024
Eva Kammonen, 15 lekt. 25 €

Repetera dina kunskaper i finska och förbered dig inför allmän språkexamen (YKI). I examen bedöms språkkunskaperna i olika praktiska situationer. Vi övar delområdena; text- och hörförståelse, skriftlig och muntlig färdighet. **Anmäl dig till kursen senast 1.10.**

Testdag för allmän språkexamen, mellannivå är lördag 9.11.2024. Anmälan till testet gör du själv elektroniskt. Anmälningstiden är 2-30.9.2024: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/anmalan-till-yki-test>

Testet ordnas vid medborgarinstitutet Alma, Vasa och Oy EduVamia Ab, Vasa. Examensavgift, 176 €. För mera info kontakta Malax-Korsnäs MI, 040-6508099.

SVENSKA

120205 Svenska, fortsättning

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.00-19.30
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Ritva Slotte, 24 lekt. 40 € ht

Vi fortsätter att lära oss grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och själv våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: Vi ses! (2018) Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 4.9.**

We continue learning Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 4.9.**

120203 Svenska, fortsättning

Korsnäs skola
torsdag kl. 17.30-19.00
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Iryna Andriishyna, 24 lekt. 40 €

Vi fortsätter att lära oss grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ordförrådet och själv våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: Mål 1 (från kapitel 6), Althén, Ballardini, Stjärnlöf & Viberg. **Anmäl dig senast 5.9.**

We continue learning Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 5.9.**

119813 Kreativ språkverkstad

In Pampas, Helena Höglund-Rusk,
Korsnäs

tisdag kl. 18.00-20.00

10.9-3.12.2024

12 träffar, ingen kursavgift

Vi träffas hos Helena och tränar att prata svenska samtidigt som vi prövar olika kreativa saker. Bakning, pyssel och hantverk, skogspromenad, utflykter och hemliga gäster ingår i programmet. Med stöd av Svenska kulturfondens bidrag för integration. **Anmäl dig senast 3.9.**

ENGELSKA

120305 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga

onsdag kl. 19.00-20.30

ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025

Christina Nygård, 24 lekt. 40 € 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 4.9.**

120307 Engelska individuellt, online

Online

måndag kl. 16.00-20.00

16.9-25.11.2024

Michelle Perrone, 10 ggr, 195 €

Du får individuell handledning och övning i att använda engelska skriftligt och muntligt. Ett effektivt sätt att träna just de områden du behöver för att förbättra dina språkkunskaper oavsett nivå eller inriktning. Du träffar läraren 10 ggr via

Zoom och varje träff är 60 min. Kursledaren är engelskspråkig. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningsdag. **Anmäl dig senast 9.9.**

120303 Damma av din engelska!

Övermalax skola

onsdag kl. 17.45-19.15

11.9-4.12.2024

Susanne Blomqvist, 24 lekt. 40 € 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. Kursbok: Stepping Stone 1-2, ISBN 9789151102931. **Anmäl dig senast 4.9.**

SPANSKA

120701 Español

Yttermalax skola

tisdag kl. 15.15-16.45

ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025

Rocio Velasquez-Riveros

24 lekt. 40 € ht

Kursen passar för dig som läst spanska ca 5 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 3 (ISBN 9789127445420) samt lärarens eget material. **Anmäl dig senast 3.9.**

ANDRA SPRÅK

129801 Kroatiska på resan, online

Online

torsdag kl. 18.00-19.30

3.10-28.11.2024

Justyna Pierzynska, 16 lekt. 25 €

Planerar du en resa till Adriatiska havet? Är du intresserad av det sköna Kroatien, dess mat och traditioner? Kom med och lär dig lite turistkroatiska så blir resan roligare! Kursens innehåll: bl.a. hälsningsfraser och presentation, siffror, veckodagar, menyer, boka hotellrum, fråga efter vägen, Kroatiens olika regioner och traditioner. Kursen genomförs på distans via Zoom. Du får en länk till Zoom via din e-post och du deltar via din dator, mobiltelefon eller surfplatta. **Anmäl dig senast 26.9.**

129803 Ukrainska 1

Korsnäs skola

torsdag kl. 19.00-20.30

ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025

Iryna Andriishyna, 24 lekt. 40 €

Kom med på vår ukrainska kurs för nybörjare! Du lär dig vanliga ord och uttryck, att förstå och använda enkla meningar samtidigt som du får en inblick i Ukrainas kultur, traditioner och samhällsliv. **Anmäl dig senast 5.9.**



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.

MAT OCH DRYCK



810211 Fyra olika rödvinsdruvor

Havsudden, Bergö

onsdag 30.10.2024 kl. 18.30-20.30

Glenn Sundstedt, 3 lekt. 18 €

Lär dig mera om fyra vanliga rödvinsdruvor. Vi provar och jämför skillnader på Cabernet Sauvignon, Merlot, Pinot Noir och Syrah/Shiraz + ett dessertvin på slutet. Materialkostnader ca 10-15 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med 4 st egna vinglas. **Anmäl dig senast 23.10.**

810201 Fyra olika rödvinsdruvor

Allaktivitetshuset, Övermalax

onsdag 9.10.2024 kl. 18.30-20.30

Glenn Sundstedt, 3 lekt. 18 €

Se kursbeskrivning nr 810211. **Anmäl dig senast 2.10.**



810206 Portvin

Norrback bystuga

torsdag 7.11.2024 kl. 18.30-20.30

Glenn Sundstedt, 3 lekt. 18 €

Vi bekantar oss med det uppskattade portvinet. Vilka typer finns det, hur tillverkas det, vad är en portvinstång, vad är dekantering, vad passar till portvin? Bilder och kortfilm visas. Vi provar och jämför fem sorter: vit port, roséport LBV, tawny och ett äkta vintage portvin. Materialkostnader ca 13-17 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med 5 st egna vinglas. **Anmäl dig senast 31.10.**

810207 Matglada herrar

Molpe skola

torsdag kl. 18.30-21.30

31.10-21.11.2024

Johanna Berlin, 16 lekt. 27 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och provar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 24.10.**

810209 Varma och kalla såser

Högstadiet i Petalax

lördag 21.9.2024 kl. 11.00-15.00

Dick Grankull, 5 lekt. 15 €

Vi gör kalla och varma såser som passar till både vardag och fest och funderar tillsammans vad man kan använda dem till för olika maträtter. När vi gjort såserna tillreder vi någonting smått att äta med såserna. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 13.9.**

810205 Korvstopning

Högstadiet i Petalax

lördag 16.11.2024 kl. 10.00-17.00

Anita Storm, 9 lekt. 20 €

Vi tillverkar bratwurst och emulsionskorv av gris, nöt, vilt och lamm. Du lär dig konsten att få till en snittfast, smakrik och vacker råkorv av bra ingredienser. Vi tillverkar 3-4 olika emulsionskorvar, dvs knackkorv på förmiddagen och på eftermiddagen gör vi bratwurst (råkorv). Dvs. vi gör så att köttet emulgerar med is och blir en jämn, fin smet. Här kan man även leka med kryddning så att man får en smaksättning som passar en själv. Både för- och eftermiddagen inleds med ett teoripass där man får lära sig om ramdirektiven för korvsorten, temperatur, kryddning, malning m.m. Dagen avslutas med provsmakning och utvärdering av korvarna. Materialkostnader på 30 euro tillkommer (du får hem 2-3 kg korv). Ta med dig förkläde och handduk. Anita talar svenska men man kan fråga och diskutera på båda språken. Även material och recept på båda språken. **Anmäl dig senast 8.11.**

810213 Styckningskurs

Övermalax skola, tisdag

Övermalax jaktstuga, lördag

tisdag 3.12.2024 kl. 18.00-21.00

lördag 7.12.2024 kl.10.00-17.00

Anita Storm, 13 lekt. 35 €

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 teori tisdag och praktik lördag. Ta med dig hjortdjur eller lamm. Kursavgiften inkluderar kostnad för packningsmaterialet. **Anmäl dig senast 26.11.**

810219 Maten vi minns

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.00-20.30

7.10 och 21.10.2024

Tina Lindell, 7 lekt. 33 €

Kom med på en matresor där vi lär oss laga traditionella maträtter från Östergötten. Första kvällen gör vi kalvdans och bakar rågröd och andra kvällen gör vi brödsoppa och bondost. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 30.9.**

810217 Tapas till glöggminglet

Högstadiet i Petalax

tisdag 19.11.2024 kl. 18.00-20.45

Jessika Uljens, 4 lekt. 20 €

Vi tillreder olika tapasrätter som passar till julens alla glöggkvällar. Kvällen avrundas med glöggmingel och trevlig samvaro! Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 12.11.**



DATATEKNIK

340107 Digistöd för seniorer

Kommungården, Malax
onsdag kl. 13.00-14.30
23.10-20.11.2024

Jonas Edman, 10 lekt. 22 €

Vill du i lugn och ro gå igenom möjligheter och utmaningar med din dator eller platta? Då är detta kursen för dig. Ta med din egen dator, strömkabel och de användarnamn och lösenord som behövs för de tjänster du vill träna på. Kursen anpassas efter deltagarnas behov. **Anmäl dig senast 11.10.**

340109 Digistöd för seniorer

Korsnäs bibliotek
torsdag kl. 13.00-14.30
3.10-24.10.2024

Jonas Edman, 8 lekt. 20 €

Se kursbeskrivning nr 340107. **Anmäl dig senast 26.9.**



FÖRSTA HJÄLPEN +

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

Kommungården, Malax
onsdag kl. 9.00-16.00
25.9 och 2.10.2024

Linda Haglund, 16 lekt. 90 €

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 (45 €). **Anmäl dig senast 18.9.**



830217 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården, Korsnäs
onsdag kl. 9.00-16.00
23.10 och 30.10.2024

Linda Haglund, 16 lekt. 90 €

Se kursbeskrivning nr 830215. **Anmäl dig senast 11.10.**

830219 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården, Malax
onsdag kl. 09.00-16.00
20.11 och 27.11.2024

Linda Haglund, 16 lekt. 90 €

Se kursbeskrivning nr 830215. **Anmäl dig senast 13.11.**

BLANDAT

999915 Lär dig spela bridge

Sockenstugan, Malax
tisdag kl. 18.30-20.30
1.10-19.11.2024

Kent Westersten, 21 lekt. 32 €

Är du intresserad av kortspel? Vill du lära dig spela bridge eller bli bättre på att spela? Under åtta kvällar får du handledning av Kent, en erfaren spelare som spelat i många år. Ung som gammal, nybörjare som erfaren är välkommen med! **Anmäl dig senast 24.9.**

410201 Viltvård för jägarexamen

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.45
23.9-4.11.2024

Jessica Ekström, 18 lekt. 34 €

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 17.9.**

830229 Plocka ditt örtapotek

Konstverkstaden Malakta, Malax
måndag 23.9.2024 kl. 17.30-21.30
Ida Holmström, 5 lekt. 18 €

Många av våra finska vildväxter innehåller många nyttigheter, mera än vad många anat. Vi börjar med en föreläsning om de vanligaste ca 20 vilda örterna och hur de kan användas, tas tillvara och sparas. Vi går sedan ut för att se vilka örter vi hittar och tar tillvara olika växter för att koka te,

laga örtolja och vårdande salva. Materialkostnader tillkommer, som betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 16.9.**

830227 Vilda salvor

Konstverkstaden Malakta, Malax
måndag 2.12.2024 kl. 18.00-21.00
Ida Holmström, 4 lekt. 17 €

Lär dig tillverka bivaxsalvor med vilda örter. Kombinera en ren bivaxsalva med vilka örter med olika egenskaper som kan hjälpa vid t.ex. problemhud eller ledvärk. Vi går igenom olika vilda växter som kan användas i salvor och gör tre olika bivaxsalvor för olika användningsområden. Materialkostnader tillkommer, som betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 25.11.**

410203 Bukettkurs

Sippus blommor & begravningsbyrå,
Malax
torsdag 26.9.2024 kl. 18.30-20.45
Anna-Lena Lönnvik, Susann Knuts
3 lekt. 12 €

Kom med och lär dig tekniken i att binda en blombukett. Du får under kvällen handledning i hur du ska binda en bukett och får efter kursen njuta av den hemma. Pris ca 25 €/bukett tillkommer. **Anmäl dig senast 19.9.**



410205 Julkransar

Sippus blommor & begravningsbyrå,
Malax

torsdag 28.11.2024 kl. 18.30-20.45

Anna-Lena Lönnvik, Susann Knuts

3 lekt. 12 €

Julen närmar sig och det börjar vara dags att förbereda den, med allt vad det innebär. Under kvällen får du binda ihop din egen dörrkrans, som du får njuta av under hela julen. Materialkostnad ca 25 € tillkommer. **Anmäl dig senast 21.11.**

410221 Naturvandring med hund

Hinjärv-leden, Taklax

lördag 28.9.2024 kl. 11.00-14.00

Jennifer Snickars, 4 lekt. 10 €

Vi tar en gemensam promenad på Hinjärv-leden, fikar tillsammans och socialiserar våra hundar. Samling vid startpunkten, Kambvägen 60. **Anmäl dig senast 20.9.**

999903 Diskussion kring hundens och kattens hälsa

Djurklinik Johanna, Malax

onsdag kl. 18.00-20.00

6.11-20.11.2024

Johanna Ögård, 8 lekt. 17 €

Kursen är en fortsättning på vårens kurs gällande första hjälp och bedömning av mående hos hund och katt. Kursen hålls som diskussionstillfällen; det går lika bra att ställa frågor som att bara komma med och lyssna. Skicka gärna in frågor på förhand, frågor kan även ställas direkt vid tillfällena. Vi kommer att se en del material gällande hantering av djur och går mer igenom bedömning av hälsoläget hos hund och katt. Kursen hålls på svenska, men kursledaren är tvåspråkig och du kan fråga och få svar på finska. **Anmäl dig senast 30.10.**

999905 Valpkurs

Övermalax skola

tisdag kl. 18.00-19.00

10.9-8.10.2024

Emelie Forsén, 7 lekt. 16 €

Kursen är ämnad för valpar mellan 3-12 månader. Vi fokuserar på att bygga en bra, trygg relation mellan valp och förare och ge en förståelse för hur hunden tänker och lär sig. Vi bekantar oss med olika situationer och hur vi handskas med dem. Ingen förhandskunskap krävs. Koppel (ej flexi), sele eller halsband (ej stryphalsband) och godis eller annan belöning tas med. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

999909 Vardagslydnad

Övermalax skola

tisdag kl. 19.00-20.00

10.9-8.10.2024

Emelie Forsén, 7 lekt. 16 €

Kursen lämpar sig för hundar över 9 månader. Kursen lägger grunden för ett fungerande och roligt samarbete mellan hund och förare. Ingen förhandskunskap krävs. Ta med godis eller annan belöning, utrustning som passar hunden och koppel (ej flexi). Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

999911 Vardagslydnad för valpar och unghundar

Profiwelds parkering, Korsnäs

onsdag kl. 18.00-19.00

18.9-16.10.2024

Jennifer Snickars, 7 lekt. 16 €

För att få en fungerande vardag och en duktig hund tränar vi på relationen mellan hund och ägare samt sätter grunder i vardagslydnad för våra valpar och unghun-

dar. Ta med gott godis, favoritleksak och vanligt koppel (inte Flexi). Vaccinationsintyg bör uppvisas. **Anmäl dig senast 11.9.**

830191 Träning efter graviditet - teori och praktik

Petalax skola

lördag 21.9.2024 kl. 10.00-12.00

Elin Masus, 3 lekt. 15 €

Har du fått barn under de senaste åren, men känner dig osäker på din träning, eller skall du snart få barn och funderar på hur du kan anpassa din träning efter förlossningen? Vi går igenom hur du hittar dina djupa muskler och hur du kommer igång med träning efter förlossningen. Vi pratar också om hur du kan planera din fortsatta träning för att ge kroppen en möjlighet att stegvis öka belastningen på ett tryggt sätt. Tillfället riktar sig till de som känner sig osäkra kring sin träning efter en graviditet, och passar oavsett om du har symtom från bäckenområdet eller ej. Vi varvar teori med praktik. Vi pratar inte specifikt om träning under graviditeten, men om du som gravid vill komma med för att förbereda dig för tiden efter förlossning, så kommer du att få anpassade övningar som du kan jobba med under tillfället. Ta med egen gym-pamatta och ett långt gummiband om du har. **Anmäl dig senast 13.9.**

830183 Bäckerbottensnack och träning

Korsnäs skola

måndag 28.10.2024 kl. 18.00-20.00

Elin Masus, 3 lekt. 15 €

Under kvällen går vi igenom hur musklerna i bäckenbotten fungerar och pratar om vanliga besvär i bäckenbotten. Vi jobbar med att hitta och aktivera rätt muskler och provar olika tekniker och tips som

man kan ta med sig i vardagen (det handlar inte bara om att knipa). Kursen passar för kvinnor i alla åldrar. Ta med egen gym-pamatta. **Anmäl dig senast 21.10.**

830213 Lymfpromenad

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 18.00-19.30

12.9-3.10.2024

Katarina Bårdén, 8 lekt. 65 €

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. Första tillfället är en föreläsning om lymfsystemet och lymfpromenad, vilket man bör delta i för en lyckad kunskapsöverföring. Ett träningsarmband (värde 50€) med alla rörelser sammanfattade i korthet ingår i kursens pris. Kursen passar alla. **Anmäl dig senast 5.9.**

830185 Footbic, online

Online

onsdag kl. 17.30-18.15

18.9-13.11.2024

Ann-Louise Kronlöf, 8 lekt. 18 €

Nu är ni många som deltagit i Footbic intensiv veckan, vilket är en förutsättning för att delta i Footbic-ONLINE kursen. Bollarna motiverar oss att träna våra fötter. Footbic är förebyggande och rehabiliterande. Om du har felbelastningar, hallux vallgus, dålig hållning eller behöver balansträning så passar kursen för dig. **Anmäl dig senast 11.9.**

BARN OCH UNGA



120111 Lekfull finska, 7-8 år

Petalax skola
onsdag kl. 13.15-14.00
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Camilla Nykvist-Ekström
12 lekt. 24 € ht

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 4.9.**

110119 Musikskoj, 1-3 år, grupp 1

Övermalax skola
tisdag kl. 17.00-17.40
17.9-26.11.2024
Maria Risberg, 10 ggr 20 €

Lekfull musikstund tillsammans med ett barn och en förälder eller annan vuxen. Musikskoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Anmäl endast den vuxne senast 10.9.**

110121 Musikskoj, 1-3 år, grupp 2

Övermalax skola
tisdag kl. 17.40-18.20
17.9-26.11.2024
Maria Risberg, 10 ggr 20 €

Se kursbeskrivning nr 110119. **Anmäl endast den vuxne senast 10.9.**

110123 Musikskoj, 1-3 år

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.50-19.30
17.9-26.11.2024
Maria Risberg, 10 ggr 20 €

Se kursbeskrivning nr 110119. **Anmäl endast den vuxne senast 10.9.**

110513 Danskul, 7-10 år

Korsnäs skola
lördag kl. 15.00-16.00
ht 14.9-30.11.2024, vt 25.1-5.4.2025
Nadja Söderholm, 13 lekt. 24 € ht

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 7.9.**

118013 Pyssla tillsammans, för barn 4-6 år och en vuxen

Sportstugan, Pixne
tisdag kl. 18.00-19.30
22.10, 5.11 och 3.12.2024
Emilia Kvist, 6 lekt. 22 €

Pyssla tillsammans med ditt barn, barnbarn eller syskonbarn, skapa minnen som varar livet ut. Kursen innehåller tre tillfällen med tre olika teman: Halloween, farsdag och jul. Vid varje tillfälle pysslar vi enligt temat och skapar något som ni sedan får ta hem. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **OBS! Anmäl endast den vuxne senast 15.10.**

118011 Kreativ med färger, 6-9 år

Yttermalax skola
varannan lördag kl. 12.00-13.00
14.9-23.11.2024
Camilla Lindberg, 8 lekt. 16 €

Kom med och pyssla och lek med färger och former. Vi gör egna små konstverk med olika färger, former, material och bubblor. Vi utgår från olika teman varje tillfälle. Materialkostnader tillkommer

och betalas till kursledaren. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

810203 Läskiga muffins till Halloween

Högstadiet i Petalax
lördag 26.10.2024 kl. 10.00-12.30
Jessika Uljens, 3 lekt. 20 €

Bakstund tillsammans med ett barn, 6-10 år och en vuxen. Vi bakar salta och söta muffins inför Halloween och dekorerar dem på läskigt vis. Meddela eventuella allergier på förhand. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. Ta med förkläde och förvaringsbox. **Anmäl endast den vuxne senast 21.10.**



114121 Stick-klubben

Molpe skola
onsdag kl. 18.30-20.00
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Anna Nystrand, 24 lekt. 35 € ht

Tycker du om att sticka? Eller skulle du vilja lära dig hur man gör? På stickklubben stickar vi enkla föremål som vi själva behöver eller vill ha t.ex. kuddar, mössor, väskor. Vi lär oss hur man följer enkla be-

skrivningar och väljer garn som passar till projekten. Kursen rekommenderas från 8 år om stickningen är en helt ny bekantskap. Närmare kursstart får deltagarna en lista med material som behövs till det första kurstillfället. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 4.9.**

830417 Föräldra- och barngympa, 2-6 år

Korsnäs skola
tisdag kl. 18.00-18.45
ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025
Elvira Södergran, 12 lekt. 34 € ht

Välkommen med på föräldra- och barngympa, där både barn och vuxna deltar tillsammans! Under kursen kommer vi att springa, hoppa, rulla, balansera och testa på olika aktiviteter. Kursen riktar sig till ett barn i åldern 2-6 år med en förälder eller annan vuxen. **OBS! Anmäl endast den vuxne senast 3.9.**

830433 Föräldra- och barngympa, 1-3 år

Övermalax skola
onsdag kl. 18.00-18.45
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Julie Skrifvars, Sanna Matintupa
12 lekt. 34 € ht

Kom med på en gymnastikstund tillsammans med ditt barn. Vi leker, dansar, hoppar och springer. Rör på oss till musik och använder oss av redskap och tillbehör i gymnastiksalen. Kursen riktar sig till ett barn i åldern 1-3 år med en förälder eller annan vuxen. **OBS! Anmäl endast den vuxne senast 4.9.**



830159 Karate, 8-12 år

Petalax skola
tisdag kl. 18.30-19.30
10.9-3.12.2024

Heidi Nylund, 16 lekt. 38 €

Kom med och prova på en spännande och utvecklande träningsform! Karate är en rolig och mångsidig sport där vi går igenom olika sorters slag, sparkar och lite blockeringar. Vi siktar på att lära oss katan taikyoko shodan under kursen. I den här karatestilen finns inga bältesprov eller tävlingar. Alla kan vara med och inga förkunskaper krävs. Utrustning finns att låna av kursledaren. Kom i mjuka kläder och ta med en vattenflaska. Vi tränar alltid barfota. **Anmäl dig senast 3.9.**

830419 Lek & rörelse för barn och föräldrar, 4-6 år

Övermalax skola
torsdag kl. 18.00-18.45
12.9-5.12.2024

Emilia Kvist, 12 lekt. 34 €

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

lekar. **OBS! Anmäl endast den vuxne senast 5.9.**

830421 Gympaskoj, 4-6 år

Yttermalax skola
torsdag kl 17.15-18.00
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Tilde Häggman, 12 lekt. 34 € 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 5.9.**

830423 Gympaskoj, 4-6 år

Yttermalax skola
torsdag kl. 18.05-18.50
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Tilde Häggman, 12 lekt. 34 € ht

Se kursbeskrivning nr 830421. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 5.9.**

830425 Gympaskoj, 4-6 år

Högstadiet i Petalax
torsdag kl. 18.00-18.45
12.9-5.12.2024
Cajsa Salo, 12 lekt. 34 €

Se kursbeskrivning nr 830421. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 5.9.**

830427 Gympaskoj, 5-7 år

Bergö skola
torsdag kl. 18.00-18.45
ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Anna Korpisaari, 12 lekt. 34 € ht

Gympaskoj är rörelseglädje för barn, (5-7 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 5.9.**

830407 Redskaps gymnastik, 4-6 år

Övermalax skola
måndag kl. 17.30-18.15
ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025
Madelen Rosengren, 12 lekt. 34 € ht

Redskaps gymnastik 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 trossor på fötterna. Kursen är tvåspråkig. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 2.9.**

830411 Redskaps gymnastik, 7-9 år

Övermalax skola
måndag kl. 18.30-19.15
9.9-2.12.2024
Jennifer Norrgård, 12 lekt. 34 €

Redskaps gymnastik 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 trossor på fötterna. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 2.9.**

830531 Barnyoga, 3-6 år

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 18.00-18.45
16.9-25.11.2024
Caroline Eriksson, 10 lekt. 30 €

Under en mysig och rolig stund får barnet

tillsammans med en förälder eller annan vuxen bekanta sig med yoga. Genom bland annat sagoyoga kombinerar vi lekfulla rörelser och berättelser för att stärka kropp och sinne. Varje session avslutas med avslappningsövningar som hjälper både barn och vuxen att finna lugn och ro. Ta med yogamatta, filt, kudde och kom i bekväma kläder. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. **Anmäl endast den vuxne senast 9.9.**

830429 Gymträning för ungdomar, 10-12 år

PB gym, Korsnäs
onsdag kl. 17.00-17.45
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Christoffer Bergman, 12 lekt. 52 € ht

Kom till PB på varierande gymträning! Gymträning i ung ålder är bra så länge det görs på rätt sätt. Träningspassen är varierande och fokus ligger på inläring och rörelse. Ta med inneskor och vattenflaska. **Anmäl dig senast 4.9.**

830547 Yoga för unga

Övermalax skola
onsdag kl. 19.30-20.45
11.9-20.11.2024
Susanne Blomqvist, 17 lekt. 38 €

För dig som är 15-20 år och som vill prova på yoga och avslappning. Vi kombinerar stärkande rörelser, positioner, stretch, mindfulness och avslappning till en helhet. Du behöver inga förkunskaper utan kom som du är! Mjuka, bekväma kläder och en yoga- eller gympamatta behövs. **Anmäl dig senast 4.9.**

YOGA OCH AVSLAPPNING

830503 Qigong

Online och Bygdegården
onsdag kl. 18.30-19.45

ht 11.9-4.12.2024, vt 20.1-16.4.2025

Therese Lervik, 20 lekt. 41 € ht

Qigong baserar sig på traditionell, kinesisk medicin. Vi gör mjuka, stretchande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Kursen genomförs så att vi är på plats var tredje vecka och däremellan på distans via Zoom. Första träffen är på Bygdegården. Ta gärna med egen matta. **Anmäl dig senast 4.9.**

830501 Hathayoga

Daghem Smultronstället, Petalax
måndag kl. 19.15-20.30

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Nina Dahl, 20 lekt. 41 € ht

Mjuk hathayoga med närvaro i andningen. 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 upplevelse i yogan. Inte vad eller hur du presterar. Ta med egen matta, kudde och filt. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 2.9.**

830515 Yinyoga

Molpe skola
måndag kl. 18.30-19.45

16.9-25.11.2024

Johanna Håkans, 17 lekt. 38 €

Yinyoga är en återhämtande yogastil som passar utmärkt för alla. Vi använder oss

av passiva positioner, stretchar lätt och mjukt i 3-5 minuter. Vi fokuserar på andningen och slappnar av i musklerna. Det inre lugnet ökar och samtidigt blir du mjukare och smidigare i lederna. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 9.9.**

830517 Yinyoga

Heal Inn, Malakta, Malax
söndag kl. 18.00-19.15

ht 15.9-8.12.2024, vt 19.1-13.4.2025

Janica Sandelin, 20 lekt. 41 € ht

Yinyogan är en lugn och meditativ yogaform. Genom långvariga, statiska positioner når töjningen ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Den medvetna andningen stillar sinnet och ger oss möjlighet att blicka inåt. Yinyogan är återhämtande och rogivande för både kropp och sinne. Minskar stress och oro. Passar alla och kompletterar annan träning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med egen yogamatta, kudde och filt. **Anmäl dig senast 6.9.**

830523 Yinyoga

Heal Inn, Malakta, Malax
söndag kl. 19.25-20.40

ht 15.9-8.12.2024, vt 19.1-13.4.2025

Janica Sandelin, 20 lekt. 41 € ht

Se kursbeskrivning nr 830517. **Anmäl dig senast 6.9.**



830519 Yinyoga

Heal Inn, Malakta, Malax
torsdag kl. 18.00-19.15

19.9-28.11.2024

Cecilia Weckström, 17 lekt. 38 €

Yin är en avslappnande form av yoga och kräver inga tidigare erfarenheter av varken träning eller yoga. Tränar du regelbundet är yin det perfekta komplementet, 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 spända muskler att slappna av, djupandning ger dig ett bättre immunförsvar och den totala närvaron i stunden stillar ditt sinne. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 12.9.**

830521 Moving Yinyoga

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 19.15-20.30

ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025

Nina Dahl, 20 lekt. 41 € ht

Moving Yinyoga är en lugn och tillåtande form av yoga. Den bjuder in till mjuk rörelse både före och efter positionen som utförs liggande eller sittande. Vi stannar en längre stund i positionen och praktiserar samtidigt att vara medvetet närvarande i stunden. Vi använder kuddar, bäcken och block som avlastar och stöder. I Moving Yinyogan anpassar vi ställningen till kroppen och inte tvärtom. Du ger dig själv möjlighet att öka rörlighet, smörja leder, ligament och bindväv, eller en viktig stund för återhämtning. Ta med yogamatta, några dynor och en filt. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 4.9.**

830545 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Heal Inn, Malakta, Malax
måndag kl. 18.30-20.00

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 44 € ht

För att skapa ro i kropp, sinne och själ gör vi mjuka yogaövningar, olika andningsövningar, djupavslappning och meditation. Du får vara medvetet närvarande i dig själv och känna hur yogan hjälper dig att slappna av. Passar för både nybörjare och mera vana yogautövare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Anmäl dig senast 2.9.**

830529 Kundaliniyoga

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

ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025

Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 44 € ht

Kundaliniyoga erbjuder kraftfulla verktyg för att reducera stress och öka ditt välbefinnande. Med hjälp av tekniker som andning, yogapositioner, mantran och avslappning så skapar vi balans i kropp, sinne och själ. Yogan är snabbverkande, kraftfull och ibland utmanande men den är också mjuk och avslappnande. Vanliga effekter av yogan är att man blir mera stresstålig, sover bättre och känner sig mera tillfreds med tillvaron. Passar alla oavsett tidigare yoga erfarenhet. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Anmäl dig senast 5.9.**



830543 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola

söndag kl. 18.00-19.15

ht 15.9-8.12.2024, vt 19.1-13.4.2025

Lina Ulfsdotter, 20 lekt. 41 € ht

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

Anmäl dig senast 6.9.



DANS

110501 Dans som motion

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

ht 11.9-14.12.2024, vt 22.1-16.4.2025

Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 41 € 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 4.9.**

110503 Bugg för nybörjare

Korsnäs skola

varannan måndag kl. 19.00-20.30

23.9-18.11.2024

Linda Backgren-Holm, 10 lekt. 24 €

830551 Shake the dust

Heal Inn, Malakta, Malax

lördag 5.10.2024 kl. 10.30-12.00

Annika Slusnäs, 1 tillfälle, 19 €

En workshop där vi till medryckande musik skakar av oss det vi inte längre behöver. Ett pass med glädje, gemenskap, rörelse och vila. Allt i en skön mix i ett tryggt space. Där du får vara Du. Ta med yogamatta, vattenflaska och klä dig i lager på lager. För uppvärmd kommer du att bli. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 27.9.**

Vi lär oss grunderna i bugg. Inga förkunskaper krävs. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och ett gott humör! Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 16.9.**

110505 Salsa & Bachata, solo course

Korsnäs skola

lördag 28.9.2024 kl. 11.00-13.00

Bassel Dalloul, 3 lekt. 17 €

Kom och dansa till glada salsa och bachata rytmer. Workshopen är för avslouta nybörjare. Du blir introducerad i de grundläggande dansstegen och får pröva på några enkla dansturer. Undervisningsspråket är engelska. **Anmäl dig senast 20.9.**

Introduction workshop for some of the most popular types of Latin dance styles. Come and enjoy the happy rhythms and

the great energy of Salsa and Bachata music! Throughout this fun day we will get introduced to footwork basics and learn a few simple dance figures. The workshop is meant for absolute beginners, and no prior knowledge is required.

110507 Salsa & Bachata, couple's course

Korsnäs skola

lördag 28.9.2024 kl. 13.30-15.30

Bassel Dalloul, 3 lekt. 17 €

Kom och dansa till glada salsa och bachata rytmer. Workshopen är för avslouta nybörjare. Du blir introducerad i de grundläggande dansstegen och får pröva på några enkla dansturer. Kom i par. Undervisningsspråket är engelska. **Anmäl dig senast 20.9.**

Introduction workshop for some of the most popular types of Latin dance styles. Come and enjoy the happy rhythms and the great energy of Salsa and Bachata music! Throughout this fun day we will get introduced to footwork basics and learn a few simple dance figures. The workshop is meant for absolute beginners, and no prior knowledge is required. In couple class it's important to come with a dance partner, so we keep even number of leaders and followers. Teacher: Bassel Dalloul, Salsa Vaasa rf. Course language: English.



ZUMBA

831001 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola

söndag kl. 17.30-18.30

ht 15.9-8.12.2024, vt 19.1-13.4.2025

Katarina Svanfors, 16 lekt. 38 € 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 6.9.**

831003 Zumba®

Yttermalax skola

söndag kl. 18.45-19.45

ht 15.9-8.12.2024, vt 19.1-13.4.2025

Katarina Svanfors, 16 lekt. 38 € 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 6.9.**



GYMNASTIK OCH TRÄNING

830181 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.35-20.35

ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 € 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 3.9.**

830177 Cirkelträning i gymasal

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.15-19.15

ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 € 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 4.9.**

830187 Håll igång träning med Christoffer

Molpe skola

onsdag kl. 19.30-20.30

ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 € 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 gympapasset med en bra känsla i kroppen. Passen byggs upp på så vis att vi använder oss av cirkel- och bålträningar, rörlighetsövningar och foam rolling för muskelåterhämtningen. Passar alla! Ta med egen foam roller, liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 4.9.**

830165 Gympamix

Strimman, Långåminne

måndag kl. 18.30-19.30

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Nathalie Sten, 16 lekt. 38 € ht

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

830103 Stärk din kropp

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 18.30-19.30

ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 44 € ht

Vi blandar traditionell styrketräning med utmanande, lustfyllda övningar på gymmet. Vi jobbar bl.a. med kettlebells, gumiband, bollar, fria vikter och den egna kroppen. Uppvärmning, stretch och avslappning ingår i lektionen. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

830115 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025

Roger Lindholm, 24 lekt. 41 € ht

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Anmäl dig senast 3.9.**

830119 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 € 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 3.9.**

830135 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.00

ht 12.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 € 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 5.9.**

830123 Glädje och motion i vardagen

Korsnäs skola

måndag kl. 16.30-17.30

ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025

Anne-May Westerlund, 16 lekt. 38 € ht

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

830105 Rörelseglädje

Församlingshemmet i Korsnäs

onsdag kl. 10.00-11.00

ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025

Nadja Söderholm, 16 lekt. 38 € ht

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 4.9.**

830179 Garuda, online

Online

tisdag kl. 20.00-21.00

ht 10.9-3.12.2024, vt 21.1-15.4.2025

Anna Södergran, 16 lekt. 38 € ht

Garuda är en träningsform med rörelsemönster och tankesätt som härstammar från pilates, yoga och dans. Fokus ska vara på medvetna, eftertänksamma 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 välkommande oberoende tidigare träning. Har du en lugn plats hemma och en träningsmatta passar Garuda online bra för dig som träningsform. Kursen hålls via Zoom. Du får en länk till din e-post före kursstarten. **Anmäl dig senast 3.9.**

830163 Träningssöndag på Bergö

Bergö skola
söndag 29.9.2024 kl. 11.00-14.00
Susanne Kuusikorpi, Johanna Håkans
4 lekt. 17 €

Vill du få inspiration till rörelse? Vill du röra på dig utan att prestera? Vill du ha roligt då du rör på dig? Svarar du ja så är denna söndag just för dig! Under dagen erbjuder Susanne och Johanna tre pass:

- Cirkelträning utomhus med betoning på rörlighet, styrka, lekfullhet och glädje.

- Yinyoga, ett avkopplande, lugnt och njutningsfullt pass.

- Tantparkour ute; vi hoppar, klänger, trixar, flänger och testar våra gränser på saker vi hittar i naturen och i näromgivningen.

Mellan passen tar vi en paus med frukter/smoothie, som ingår i kursavgiften. Dagen kan avslutas med bastu och dopp om intresse finns. Vid dåligt väder hålls programmet inomhus. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 23.9.**

830101 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola
måndag kl. 15.15-16.15
ht 9.9-2.12.2024, vt 20.1-14.4.2025
Nico Nordblad, 16 lekt. 38 € ht

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Anmäl dig senast 2.9.**

830111 Balansträning

Taklax skola
onsdag kl. 17.30-18.30
11.9-4.12.2024
Laura Harju, 16 lekt. 38 €

Gymna för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. **Anmäl dig senast 4.9.**

830151 Sittgymnastik till musik på Lyran

Handikappboendet Lyran, Malax
torsdag kl. 17.00-17.45
19.9-28.11.2024

Cecilia Weckström, 10 lekt. 27 €

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.**

830413 Aktiviteter tillsammans

Molpe skola
onsdag kl. 18.15-19.15
11.9-4.12.2024
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 38 €

En kurs för dig som vill kombinera rörelse, frisk luft och tid tillsammans med ditt barn! Vi motionerar utomhus på ett lustfyllt, kravlöst, lekfullt och enkelt sätt. För en vuxen tillsammans med ett eller flera barn, 7-12 år. **Anmäl dig senast 4.9.**

830173 Innebandy

Övermalax skola
torsdag kl. 19.00-20.30
ht 26.9-5.12.2024, vt 16.1-10.4.2025
Tina Holms, 20 lekt. 34 € ht

Vi spelar innebandy tillsammans. Både herrar och damer är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Anmäl dig senast senast 19.9.**

830161 Inspirationsträff, sittgymna

Konstverkstaden Malakta, Malax
fredag 6.9.2024 kl. 13.00-15.30
Cecilia Weckström, 1 tillfälle, 15 €

Häng med och lär dig grunderna i sittgymna. Vi går igenom rörelser till musik som passar kontorsnissar och personer med olika funktionsnedsättningar. Hur du drar en rolig och pulshöjande gympastund på en stol. Hur vi bemöter olika grupper och hur du bygger upp ett eget sittgymna koncept. Kursledaren Cecilia Weckström är utbildad yogainstruktör och närvårdare. Hon har jobbat med barn, vuxna, seniorer och personer med olika funktionsnedsättningar. **Anmäl dig senast 2.9.**

830195 Volleyboll

Yttermalax skola
onsdag kl. 19.00-20.30
ht 11.9-4.12.2024, vt 22.1-16.4.2025
Tina Martin, 24 lekt. 41 € ht

Häng med och spela volleyboll! Vi träffas och spelar för motionens skull. Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Anmäl dig senast 4.9.**

830175 Spela petanque (boule)

Waterloo fritidsområde, Korsnäs
onsdag kl. 18.00-19.30
4.9-2.10.2024
Yannick Pelletier, 10 lekt. 22 €

Många har provat på petanque (i Sverige boule) i någon form. Sporten kan utövas av alla oavsett ålder. Den fungerar utmärkt som motion både för kropp och själ. På kursen övar vi teknik, taktik och regler. Välkommen med för att ta del av franska nationalsportens hemligheter!

Inga förhandskunskaper krävs. **Anmäl dig senast 30.8.**

830197 Cardio Kickboxing

Korsnäs skola
lördag kl. 11.00-11.45
14.9-26.10.2024
(ingen kurs 28.9)

Michelle Perrone, 6 lekt. 17 €

Cardio kickboxing kombinerar element från kampsport med aerobics. Den ger en helkroppsträning samtidigt som den fokuserar på att förbättra din hjärt- och kärhälsa och kondition. Under ett typiskt pass kan deltagarna förvänta sig att utföra olika slag och sparkar mot en imaginär motståndare eller mot slagkuddar och handskar som hålls av instruktören. I passen ingår ofta också andra aerobiska övningar som hopp, knäböj och armhävningar. Det är en rolig och varierande träningsform som passar för personer på olika nivåer. Kursledaren är engelskspråkig. **Anmäl dig senast 6.9.**

Kardio KickBoxing offers a dynamic workout experience, combining powerful karate kicks with swift boxing punches, all without physical contact. This high-energy class keeps participants motivated and engaged, delivering an exhilarating and effective workout. **Sign up at the latest 6.9.**

830153 Kickboxning

Övermalax skola
fredag kl. 18.30-19.30
ht 6.9-29.11.2024, vt 21.3-30.5.2025
Jarkko Jussila, 16 lekt. 38 € ht

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tek-



niker 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 2.9.**

TRÄNING PÅ GYM

830117 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs
måndag kl. 20.05-21.05
ht 9.9-9.12.2024, vt 13.1-14.4.2025
Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 € ht

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningsfarenhet önskvärd. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 2.9.**

830167 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag kl. 10.00-11.00
ht 12.9-12.12.2024, vt 16.1-17.4.2025
Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 € ht

Träning på gym. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 5.9.**



830169 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag kl. 11.10-12.10
ht 12.9-12.12.2024, vt 16.1-17.4.2025
Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 € ht
Se kursbeskrivning nr 830167. **Anmäl dig senast 5.9.**

830107 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag kl. 9.50-10.50
ht 11.9-11.12.2024, vt 15.1-16.4.2025
Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 € ht
Se kursbeskrivning nr 830167. **Anmäl dig senast 4.9.**

830109 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag kl. 11.00-12.00
ht 11.9-11.12.2024, vt 15.1-16.4.2025
Christoffer Bergman, 19 lekt. 67 € ht
Se kursbeskrivning nr 830167. **Anmäl dig senast 4.9.**

830171 Träning för daglediga och seniorer

Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag och torsdag kl. 9.00-10.00
ht 10.9-5.12.2024, vt 21.1-14.4.2025
Susanne Kuusikorpi, 32 lekt. 75 € 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. Träningen är två gånger i veckan. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

340101 Älypuhelimen kertausta ja jatkokurssi

Kommungården, Malax
keskiviikko klo 10.00-11.30
4.9.-2.10.2024
Arja Isotalo, 10 oppit. 15 €

Tämä kurssi sopii sinulle, joka olet jo käyttänyt Androidpuhelimiasi hetken ja haluat oppia lisää puhelimen käytöstä tai kerrata aikaisemmin opittua. Kurssin aikana tarkastellaan puhelimesi asetuksia, kuvakkeita sekä sovelluksia ja mihin niitä käytetään. Tutustutaan oman puhelimen kameran asetuksiin ja mitä säätöjä voit tehdä, että saat hyviä kuvia sekä miten kuvien varmuuskopiointi tehdään. Onko jokin sovellus jonka haluaisit asentaa tai oppia käyttämään kerro siitä. Kurssin sisältöä voidaan muokata toivomusten mukaan. **Ilmoittaudu viimeistään 30.8.**

340103 Lisää Android älypuhelimen käytöstä

Kommungården, Malax
keskiviikko klo 10.00-11.30
23.10.-20.11.2024
Arja Isotalo, 10 oppit. 15 €

Jatketaan oman älypuhelimen tarkastelua. Tämän kurssin aikana tutustutaan älypuhelimen sovelluksiin m.m. Facebook ja Instagram - Haluatko julkaista kuvia, luoda viestejä, mutta et oikein tiedä miten se tehdään tai kuka näkee viestisi. Mikä tapahtuma tai Reels oikein on? Käymme läpi asetukset ja suojausten, jotta voit tuntea olosi turvalliseksi käyttäessäsi näitä sovelluksia. Voit lähettää kommentoita ja tykätä, oppia seuraamaan muita olematta ystäviä jne. Kurssin sisältöä voidaan muokata toivomusten mukaan. **Ilmoittaudu viimeistään 11.10.**



114119 Valaisin huovuttamalla

Yttermalax skola
sunnuntai 15.9.2024 klo 10.00-15.00
Anelma Lehto, 6 oppit. 15 €

Kurssilla voit huovuttaa valaisimesi uuden, uniikin varjostimen. Varjostin koveutetaan muotoonsa ja valaisimessa käytetään ledlampua. Valo siivilöityy kauniisti ja pehmeästi huovutetun pinnan läpi. Ota mukaan oma valaisimesi tai mitat siitä. Muita tarvikkeita saa ostaa opettajalta jos ei omia ole. Kurssilaiset saavat sähköpostilla vielä lisäohjeita hyvissä ajoin ennen kurssin alkua. **Ilmoittaudu viimeistään 6.9.**

110401 Ulkovalohimmeli

Yttermalax skola
torstai 24.10.2024 klo 17.30-21.00
Vuokko Mäki, 5 oppit. 14 €

Rakennetaan sähköasennusputkista ja ulkokäyttöön tarkoitettua Led-valosarjasta, näyttävä ulkovalohimmeli. Sopii sisäänkäyntiin, terassille, katoksiin, ym. ulkokäyttöön. Opettajalta mahdollisuus ostaa himmeli-aihiopakettia (sis.himmeli-aihiot, valosarja sekä sidontatarvikkeet) useita eri malleja, myös pieniä. Himmeli-paketin hinnat 25-30 €/kpl riippuen him-

melin himmelin mallista ja koosta. Ota mukaan sivulleikkurit ja metallista sidontalankaa, kertakäyttö hansikkaat. **Ilmoittaus viimeistään 11.10.**

118003 Posliininmaalauk

Allaktivitetshuset, Övermalax
torstai klo 18.00-21.00
sl. 12.9.-5.12.2024, kl. 16.1.-10.4.2025
Marja Piispanen, 48 oppit. 55 € 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. **Ilmoittaus viimeistään 5.9.**

830153 Kickboxing

Övermalax skola
perjantai klo 18.30-19.30
sl. 6.9.-29.11.2024, kl. 21.3.-30.5.2025
Jarkko Jussila, 16 oppit. 38 € sl.

Potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Monipuolisia kunto- ja tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Hanskoja ja potkutyyynyjä 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 potkunyrkkeilylle. Ohjaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaus viimeistään 2.9.**



830103 Vahvasta kehoasi

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai klo 18.30-19.30
sl. 10.9.-3.12.2024, kl. 21.1.-15.4.2025
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 44 € sl.

Perinteistä voimaharjoittelua yhdistettynä haastaviin ja ilontäyteisiin harjoituksiin kuntosalilla. Käytämme muun muassa kahvakuulia, kuminauhoja, palloja, vapaita painoja ja omaa kehoamme. Tunnilla myös lämmitellään, venytellään ja rentoudutaan. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaus viimeistään 3.9.**

830171 Liikuntaa päiväjoutilaille ja senioreille

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai ja torstai klo 9.00-10.00
sl. 10.9.-5.12.2024, kl. 21.1.-17.4.2025
Susanne Kuusikorpi, 32 oppit. 75 € sl.

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen.

Kurssi on kaksi kertaa viikossa. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaus viimeistään 3.9.**

830111 Tasapainoharjoittelu

Taklax skola
keskiviikko klo 17.30-18.30
11.9.-4.12.2024
Laura Harju, 16 oppit. 38 €

Jumppa seisten ja istuen. Tehdään tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Lisäksi lisätään kehon liikkuvuutta sekä vahvistetaan tasapainoa tukevia lihaksia. Suunnattu senioreille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaus viimeistään 4.9.**

830517 Yin-jooga

Heal Inn, Malakta, Malax
sunnuntai klo 18.00-19.15
sl. 15.9.-8.12.2024, kl. 19.1.-13.4.2025
Janica Sandelin, 20 oppit. 41 € sl.

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, tyyntyä ja viltti. **Ilmoittaus viimeistään 6.9.**

830523 Yin-jooga

Heal Inn, Malakta, Malax
sunnuntai klo 19.25-20.40
sl. 15.9.-8.12.2024, kl. 19.1.-13.4.2025
Janica Sandelin, 20 oppit. 41 € sl.

Katso kurssikuvaus nro 830517. **Ilmoittaus viimeistään 6.9.**

830407 Telinevoimistelu, 4-6-vuotiaat

Övermalax skola
maanantai klo 17.30-18.15
sl. 9.9.-2.12.2024, kl. 20.1.-14.4.2025
Madelen Rosengren, 12 oppit. 34 € sl.

Telinevoimistelu on monipuolinen harjoitusmuoto. Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Harjoittelemme paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi on kaksikielinen. **Huom! Ilmoita lapsen nimi viimeistään 2.9.**

410213 Helppoa kompostointia

Övermalax skola
keskiviikko 11.9.2024 klo 17.30-20.00
Marko Ahola, 3 oppit. 12 €

Tule ja opettele palauttamaan energiaa puutarhaasi kompostorin avulla! Käymme läpi seuraavat aiheet; kompostoinnin niksit ja yleisimmät virheet, mitä kompostoriin voi laittaa ja mitä ei, kompostointi talvella, itse tehty kompostori, erilaiset kompostorit. Kurssi on suomenkielinen. **Ilmoittaus viimeistään 4.9.**

410215 Yrttien viljely

Övermalax skola
tiistai 5.11.2024 klo 17.30-20.00
Marko Ahola, 3 oppit. 12 €

Yrttien kasvattaminen kotioloissako vaikeaa? No ei todellakaan! Yrttikurssilla saat helpot niksit, joiden avulla voit itse kasvat-
taa omat yrttisi. Käymme läpi mm. eri lajikkeet, hoito-ohjeet, kylvä, koulinta, istutus. jne. Ota mukaan muistiinpanovälineet ja



valpas mieli. Kurssi on suomenkielinen.
Ilmoittaudu viimeistään 29.10.

810205 Makkarakurssi

Högstadiet i Petalax
lauantai 16.11.2024 klo 10.00-17.00
Anita Storm, 9 oppit. 20 €

Valmistamme braatuvurstia ja keittomakkaraa sian-, naudan- ja lampaanlihasta sekä riistasta. Opit valmistamaan tiiviin, maukkaan ja kauniin raakamakkaran hyvistä ainesosista. Valmistamme aamupäivällä 3-4 erilaista keitto- eli nakkimakkaraa ja iltapäivällä teemme braatuvurstia (raakamakkaraa). Liha sekoitetaan jäähiileen kanssa tasaiseksi, hienoksi taikinaksi. Mausteiden kanssa voi myös leikitellä, jotta mausta saa itselleen mieluisan. Sekä aamupäivä että iltapäivä aloitetaan teoriaosuudella, jossa opitaan perustiedot muun muassa makkaralajeista, lämpötiloista, maustamisesta ja jauhamisesta. Päivän päätteeksi maistelemme ja arvioimme makkaroita. Kurssin hintaan lisätään 30 euron materiaalikustannukset (saat kotiin 2-3 kg makkaraa). Ota mukaan esiliina ja pyyheliina. Anita puhuu ruotsia, mutta kysyä ja keskustella voi myös suomeksi. Myös materiaalit ja reseptit ovat molemmilla kielillä. **Ilmoittaudu viimeistään 8.11.**



999905 Pentukurssi

Övermalax skola
tiistai klo 18.00-19.00
10.9.-8.10.2024
Emelie Forsén, 7 oppit. 16 €

Kurssi on suunnattu 3-12 kuukauden ikäisille pennuille. Keskitymme rakentamaan hyvän ja turvallisen suhteen pennun ja omistajan välille ja luomaan ymmärrystä siitä, miten koira ajattelee ja oppii. Käymme läpi erilaisia tilanteita ja niissä toimimista. Aiempia taitoja ei vaadita. Ota mukaan talutushihna (ei fleksi) ja valjaat tai kaulapanta (ei kuristuspana) sekä nameja tai muita palkkioita. Rokotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 3.9.**

999909 Arkitottelevaisuus

Övermalax skola
tiistai klo 19.00-20.00
10.9.-8.10.2024
Emelie Forsén, 7 oppit. 16 €

Kurssi soveltuu yli 9 kuukauden ikäisille koirille. Kurssi luo perustan koiran ja omistajan toimivalle ja hauskalle yhteistyölle. Aiempia taitoja ei vaadita. Ota mukaan nameja tai muita palkkioita, koiralle sopiva varustus ja talutushihna (ei fleksiä). Rokotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 3.9.**

999903 Keskustelukurssi: koirien ja kissojen terveys

Djurklinik Johanna, Malax
keskiviikko klo 18.00-20.00
6.11.-20.11.2024
Johanna Ögård, 8 oppit. 17 €

Kurssi on jatkoa kevään kurssille, jolla käsiteltiin koirien ja kissojen ensiapua ja ter-

veydentilan arviointia. Kurssi järjestetään keskustelutilaisuuksien muodossa - voit esittää kysymyksiä tai vain tulla kuuntelemaan. Voit hyvin lähettää kysymyksiä etukäteen, mutta voit esittää kysymyksiä myös paikan päällä. Katsomme eläinten käsittelyä koskevaa materiaalia ja syvennymme koirien ja kissojen terveydentilan arviointiin. Kurssi pidetään ruotsiksi, mutta kurssin vetäjä on kaksikielinen, joten voit kysyä ja saada vastauksen myös suomeksi. **Ilmoittaudu viimeistään 30.10.**



Edut

Kurssimaksuja voi maksaa TYKYN ja SMARTUMIN liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Setelit ovat henkilökohtaisia, ja niissä on oltava käyttäjän allekirjoitus. Anna setelisi kurssin ohjaajalle viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Hyväksymme myös ePassin ja Smartum-liikuntasaldon, jos maksu on tehty kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

Jos kurssi on ehditty laskuttaa, 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.



SAMARBETSKURSER MED AKTIVA SENIORER

Under höstterminen ordnas tre föreläsningar inom projektet Aktiva seniorer. Två föreläsningar ordnas på svenska och en på finska. Inom samarbetet ordnas också en kurs för närstående vårdare på svenska samt gåfotboll. Projektet finansieras av Regionförvaltningsverket.

YHTEISTYÖKURSSIT AKTIIVISET SENIORIT -HANKKEEN KANSSA

Aktiiviset seniorit -hankkeessa järjestetään syyslukukaudella kolme luentoa. Kaksi luentoa järjestetään ruotsiksi ja yksi suomeksi. Yhteistyönä järjestetään myös ruotsinkielinen kurssi omaishoitajille sekä kävelyjalkapalloa. Hanketta rahoittaa aluehallintovirasto.

830209 Ryggen i rätt riktning

Församlingshemmet i Övermalax
onsdag 25.9.2024 kl. 10.00-12.00
Jonna Nordström, ingen avgift

Fysioterapeut Jonna Nordström föreläser om hur man kan förebygga och förbättra sin rygghälsa för att motverka ryggskott, trötthetskänsla i ryggen och strålning från ryggen mot benen. Kaffe med dopp ingår. Anmälan till MI senast 18.9.

830211 Hörselns inverkan på hjärnhälsan

Församlingshemmet i Övermalax
onsdag 9.10.2024 kl. 10.00-12.00
Dick Lundmark, ingen avgift

Hörseltekniker Dick Lundmark föreläser om hörselsinnet. Hörselnedsättningar inverkar på livskvaliteten och det är viktigt att känna till hurdana förändringar

man kan göra för att inverka på försämrad hörsel. Kaffe med dopp ingår. Anmälan till MI senast 2.10.

830221 Elintapojen muuttaminen Finger-toimintamallin avulla

Församlingshemmet i Övermalax
onsdag 6.11.2024 kl. 10.00-12.00
Diana Rosenlöf, Johanna Silfver-Forsbacka

Ei maksua, pullakahvit

Johanna Silfver-Forsbacka ja Diana Rosenlöf kertovat, miten elintavat vaikuttavat aivoterveysteen ja muistiin. Kun aktivoi kaikki viisi sormeita eli tekee useita elintapamuutoksia samanaikaisesti, voi vaiku-

tus aivoihin, muistiongelmiin ja yleisterveyteen olla silmännähtävä. Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 30.10.

830235 Folkhälsans Öppna dörrar-kurs för närstående vårdare

Församlingshemmet i Övermalax
fredag kl. 11.00-15.00
13.9, 27.9, 11.10 och 25.10

Pia Nabb
ingen avgift

Vi diskuterar närståendevård ur olika synvinklar och tar bl.a. upp samhällets stöd till närståendevårdare, den dagliga vården, förändringar i livet och källor till kraft. Materialet lämpat för att vårdtagaren är senior. Medan närståendevårdaren deltar i kursen erbjuder vi möjlighet för vårdtagaren att delta i Österbottens välfärdsoverområdes dagverksamhet som dessa veckor ordnas på fredagar i församlingshemmet. Kursspråk: svenska. Anmäl dig till pia.nabb@folkhalsan.fi eller 050 542 8175. Uppge även om vårdtagaren deltar i dagverksamhet.

830199 Gåfotboll

Pixne idrottsområde
onsdag kl. 10.00-11.00
14.8-16.10.2024 (ingen kurs 25.9 och 9.10)

Peter Broo, ingen avgift

Gåfotboll är precis vad det låter som, fotboll där utövarna går i stället för att springa. Vi spelar mest men har även föreberedelseträning med boll och kompletterande lätta styrkeövningar under passet. **Ingen anmälan krävs.**

830199 Kävelyjalkapallo

Pixne idrottsområde
keskiviikko kl. 10.00-11.00
14.8-16.10.2024 (ei kurssia 25.9. eikä 9.10.)

Peter Broo, ei kurssimaksua

Kävelyjalkapallo on juuri sitä, miltä se kuulostaa: jalkapalloa, jossa juoksemisen sijaan liikutaan kävellen. Pääasiassa pelaamme mutta myös lämmittelemme pallon kanssa ja teemme kevyitä voimaharjoituksia. **Ilmoittautumista ei vaadita.**



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.

110301 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.00-19.30
ht 4.9-4.12.2024, vt 15.1-16.4.2025
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 bekan-

tar vi oss med konsthistoria och med vad bildkonst är. En temadag ingår i undervisningen. **Anmäl dig senast 30.8.**

110305 Bildkonstskolan, nybörjare

Korsnäs skola
tisdag 18.00-19.30
ht 3.9-3.12.2024, vt 14.1-15.4.2025
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. **Anmäl dig senast 30.8.**

110303 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola
torsdag kl. 17.30-19.00
ht 5.9-5.12.2024, vt 16.1-17.4.2025
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 5.9-5.12.2024, vt 16.1-17.4.2025
Hannela Kuusk, 50 lekt. 73 € 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.**



110201 Teaterkonstskolan

Övermalax skola
tisdag kl. 18.00-19.30
ht 3.9-3.12.2024, vt 14.1-15.4.2025
Linda Högback, 30 lekt. 68 € ht

För barn från 8 år. Vi bekantar oss med teater genom lek och spel. Fokus är på interaktionsförmågan och deltagande i gruppbaseerade teateraktiviteter genom dramapedagogiska metoder. **Anmäl dig senast 30.8.**





SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasmi

Följ oss på Instagram:

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

K - Posti Oy

Offentligt meddelande / Julkinen tiedote

