



KURSPROGRAM

VÅREN 2024



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information	2
Föreläsningar och fortbildning	6
Samhälle och kultur	8
Musik	11
Hantverk	12
Konst, målning, foto och annat kreativt	16
Språk	19
Första hjälpen	21
Mat och dryck	22
Blandat	25
Datateknik	27
Barn och unga	28
Yoga och avslappning	31
Gymnastik och träning	34
Dans	40
Suomen- ja kaksikieliset kurssit	41
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga	46

Formgivning och illustrationer: Nathalie Aurén

Pärmbild: Eva Kammonen

Tryck: Waasa Graphics Oy, 12/2023

Tack till dem som bidragit med bilder till vårens kursprogram!

KURSANMÄLAN BÖRJAR TORSDAG 4.1.2024 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 torsdag 11.1.2024

Sportlov: må 26.2 - sö 3.3.2024, ingen undervisning

Skärtorsdag 28.3.2024, ingen undervisning

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA TORSTAINA 4.1.2024 KLO 08.30

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Kurssit alkavat torstaina 11.1.2024

Hiihtoloma: må 26.2. - su 3.3.2024, ei opetusta

Kiirastorstai 28.3.2024, 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

Eva Kammonen, 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



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 10 % på en valfri kurs för:**

- **pensionärer och seniorer** (63 år och över)
- **invandrare**
- **arbetslösa arbetssökande** (intyg från TE-byrå bör inlämnas)
- **personer med specialbehov**

OBS! Du måste meddela att du tillhör någon av målgrupperna för att beviljas studiesedel. Det gör du genom att fylla i på kursledarens studiesedellista eller genom att ringa eller maila MI:s kansli.

Om du inte meddelat oss att du vill erhålla studiesedelrabatt innan vi sänt faktura till dig beaktas inte rabatten.

Förmånssedlar

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

Du som går en läsårskurs har via sms från MI fått info om att du automatiskt har 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.

Kursintyg

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

Uppdragsutbildning

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

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

Allmänna råd och restriktioner

Vi följer de rekommendationer, restriktioner och beslut som vid behov utfärdas av behöriga myndigheter. Delta inte i närundervisning om du känner dig det minsta sjuk och använd god hand- och hosthygien.

Institutet förbehåller sig rätten att vid behov ändra kursdatum, kursplatser, gruppstorlekar och att eventuellt fortsätta kurser på distans. Aktuell information om ändringar i vår kursverksamhet publiceras på vår hemsida, kommunens hemsida och via sociala medier.





YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

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

Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ilmoittautumisia, se perutaan. Jos kurssiin 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 lukukausikohtainen, **eikä sitä palauteta**. Saat laskun postitse sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Ilmoittautuessasi sinun tulee ilmoittaa henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutuksessa.

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

Kurssipaikan peruminen

Ennakkoilmoittautuminen 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. **10 % :n alennuksen annetaan vapaavalintaisesta kurssista:**

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

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

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

Etusetelit

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.

Laskua ei voi maksaa seteleillä tai muilla eduilla.

Meiltä saadut tekstiviestit

Et voi vastata meiltä saamiisi tekstiviesteihin.

Lukuvuosisurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

Sinä, joka käyt lukuvuosisurssilla olet tekstiviestitse kansalaisopiston kansliaan saanut infoa siitä että sinulla on auto-maattisesti paikka samalta kurssilta myös keväällä. Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.

Arviointi

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

Kurssitodistus

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

Tilaukoulutus

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

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

Yleiset ohjeet ja rajoitukset

Noudatamme toimivaltaisten viranomaisien tarpeen vaatiessa antamia suosituksia, rajoituksia ja päätöksiä. Älä osallistu lähiopetukseen jos vähäänkään tunnet olevasi sairas. Huolehdi hyvästä käsi- ja yskimishygienistä.

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

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



FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



830208 Lymfaflow

Gymnasiet i Petalax
lördag 27.1.2024 kl. 13.00-15.00
Maria Ivars, 3 lekt. 15 €

Välkommen med på en föreläsning och workshop kring vad lymfasystemet är och hur det fungerar. Varför svullnar jag och vad kan jag själv göra för att få mitt lymfasystem att må bättre? Det är frågor vi försöker få svar på under dagen. Förutom värkproblematik och svullnader kan stagnation i lymfasystemet ge symptom som bl.a. huvudvärk/migrän, celluliter, styvhet, restless legs, acne och mycket mer. **Anmäl dig senast 20.1.**

310102 Bli aktiesparare på en kväll!

Gymnasiet i Petalax
torsdag 11.4.2024 kl. 18.00-21.00
Svenne Holmström, 4 lekt. 15 €

Aktiecoachen Svenne Holmström besöker Petalax! Du får lära dig vad aktiepla-

cerande handlar om, vilken typs bolag du med fördel kan föredra (och vilka du kan skippa direkt). Hur du kan tänka när du sammanställer din första aktieportfölj. Vi tar också en titt på hur du enkelt kan följa upp portföljen och var du bäst hittar relevant information. Så häng med på en kväll i aktiesparandets tecken och bli också du en aktieplacerare! Förhandskunnande är inte nödvändigt. Men ett intresse för ekonomi är en fördel. Kaffe/te ingår i kurspriset. **Anmäl dig senast 4.4.**

830228 Vägen tillbaka

Kommungården i Malax
torsdag 1.2.2024 kl. 18.30-20.00
Mats Korsbäck, 2 lekt. 10 €

Kom och ta del av Mats berättelse om livet före och efter stroke och anpassningen/rehabiliteringen efteråt. **Anmäl dig senast 25.1.**

130112 Erik Klingius - en observant lantmätare under nyttans tidevarv

Kvarkens båtmuseum, Malax
torsdag 18.4.2024 kl. 18.30-20.00
Nils-Erik Villstrand, 2 lekt. 15 €

Föreläsningen behandlar Klingius arbete som lantmätare, hans beskrivning av Malax och hans intresse för "utopisk statistik". Klingius dokumenterade också hur havsvattnet av någon anledning drog sig tillbaka i Österbotten. Kaffe/te ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 11.4.**

320202 Det ryska samhället och tankesättet

Malax bibliotek
onsdag 31.1.2024 kl. 18.00-19.00
Kerstin Kronvall
ingen kursavgift

Journalisten Kerstin Kronvall besöker Yttermalax bibliotek. Kronvall har lång erfarenhet som Rysslandskorrespondent för YLE och ger insyn i hur det ryska samhället och tankesättet fungerar för ökad förståelse av situationen idag. Inte bara med tanke på kriget Ukraina - Ryssland utan också gällande hur Finland påverkas som den närmsta grannen. Välkommen med att lyssna och diskutera! Besöket är ett samarbete mellan Malax kommunbibliotek och Malax-Korsnäs MI via Läscentrum. Kvällen är avgiftsfri. **Anmäl dig till MI senast 24.1.**



410224 Rhododendron

Kommungården i Malax
tisdag 16.4.2024 kl. 18.30-20.00
Göran Bjurs, 2 lekt. 10 €

Göran Bjurs berättar om passande rhododendronarter och -hybrider i vårt klimat; från tidig vår- till sen höstblomning. Göran är en passionerad rhododendronodlare med över 400 olika rhododendron. Hans rhododendronpark finns i Malax skärgård. Kom och ta del av Görans kunskaper och fina bilder. Om intresse finns är det möjligt att ordna med besök i parken. **Anmäl dig senast 9.4.**



SAMHÄLLE OCH KULTUR



130106 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola
varannan torsdag kl. 18.30-20.00
11.1-4.4.2024
Daniel Forsman, 14 lekt. 26 €

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

130102 Aktiv närkultur

Jussinas stugon, Petalax
varannan tisdag kl. 18.30-20.00
16.1-9.4.2024
Margareta Björkholm, 14 lekt. 26 €

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

130108 Liv och leverne förr i tiden

Norrback bystuga
tisdag 16.1, 20.2, 19.3, 23.4
kl. 18.30-20.00
Ann-Sofi Røj-Lindberg, 8 lekt.
Ingen kursavgift

Vi fortsätter att samla gamla berättelser från norra Pörtom. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830206 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö
varannan onsdag kl. 13.00-14.30
17.1-10.4.2024
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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830204 Trivselträffen

Norrback bystuga
varannan torsdag kl. 13.30-15.00
18.1-11.4.2024
Maria Risberg, 12 lekt. 15 €

Se kursbeskrivning nr 830206. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830202 Trivselträffen

Församlingshemmet i Korsnäs
varannan onsdag kl. 13.00-14.30
24.1-3.4.2024
Maria Risberg, 12 lekt. 15 €

Se kursbeskrivning nr 830206. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1.**



AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320204 Aktuellt för pensionärer

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

23.1 Camilla Westerlund föreläser om Må bra i vardagen.

20.2 Sång och musikstund med allsång tillsammans med Benita Yrjans och Carl-Erik Herrmans.

19.3 Hälsovårdare Lea Vinkanharju från Österbottens Cancerförening r.f. föreläser om födelsemärken och vanliga hudförändringar - skydda dig mot solen.

16.4 Lisen Kullas-Nyman föreläser om Glädje i vardagen.

320206 Aktuellt för pensionärer

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

16.1 Tomas Hansson, lärare inom el- och automationsteknik vid YA föreläser om temat "Slösar du energi i ditt hem? Var kan du spara?"

13.2 Aktuellt inom hem- och boendeservice, Österbottens välfärdsområde informerar.

12.3 Hälsovårdare Lea Vinkanharju från Österbottens Cancerförening r.f. föreläser om födelsemärken och vanliga hudförändringar - skydda dig mot solen.

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

320208 Aktuellt för pensionärer

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

25.1 Musik och allsång med Tina Martin.

7.3 Camilla Westerlund föreläser om temat Må bra i vardagen.

18.4 Reumatolog och specialist i inre medicin, Kati Jakobsson föreläser om reumatiska sjukdomar.

KULTUR OCH LITTERATUR

130208 Skrivkurs

Korsnäs bibliotek
onsdag kl. 14.00-16.15
24.1, 14.2, 28.2, 20.3, 10.4 och 24.4
Hannele Rabb, 18 lekt. 28 €

Vi samlar minnen och berättelser från förr i tiden för att ge ut en bok/ett häfte över pensionärsföreningen i Korsnäs under 40 år. **Anmäl dig senast 17.1.**

130110 Fotografier och minnen från förr

Kommungården i Malax
tisdag kl. 13.00-15.00
16.1, 23.1, 30.1 och 6.2
Amanda Bäckman, 11 lekt. 20 €

Samtalsgrupp där vi går igenom personliga minnen och berättelser från förr. Ta gärna med dig gamla fotografier som stöd för diskussion. Dina minnen av personer, platser och händelser är värdefull lokalhistoria som även yngre generationer kommer ha glädje av. I kursen går vi igenom hur du kan dokumentera minnen antingen till pappers eller elektroniskt. **Anmäl dig senast 9.1.**

130212 Gamäl Sebb och tjocka släkten

Bergö skola
torsdag 4.4.2024 kl. 18.30-20.00
Ruth Bertlin, 2 lekt. 10 €

Ruth Bertlin ger glimtar från sin senaste släktkrönika. Fyra olika släkter: Korsbäck från Korsnäs, Meijer från Petalax, Högback och Nyman från Bergö med ett gemensamt; Bergö! **Anmäl dig senast 28.3.**



130114 Vi bygger en traditionell snidigårdsgård

Brinkens museiområde, Malax
onsdag 24.4 kl. 18.00-21.00
torsdag 25.4 kl. 18.00-21.00
Matts Andersén, 8 lekt. 17 €

Vi lär oss det gamla hantverket att uppföra en gårdsgård med trodor, stavar och stölingar. "Snidigäschgåli" byggs vid Brinkens museiområde. Första kvällen inleds med en kort föreläsning om gårdsgårdens historia och byggteknik. Man kan på förhand bekanta sig med ett kompendium om att bygga en traditionell gårdsgård som finns på www.sundom.fi - Material om Sundom - Vi uppför en traditionell gårdsgård. Kursen ordnas i samarbete med Malax museiförening som skaffar behövligt virke och material. Alla får prova på olika arbetsmoment för

att sen på egen hand kunna uppföra en gårdsgård. Ta med egen kniv, yxa eller röjningskniv samt gärna en såg och en järnstång. **Anmäl dig senast 17.4.**



FEELGOOD MED BUBBEL

Vi går mot ljusare tider, kom och diskutera feelgood böcker och dela boktips samtidigt som vi dricker ett glas bubbel. Bibliotekspersonalen delar med sig av sina favoriter och annan intressant läsning. Ingen kursavgift.

130202 Feelgood med bubbel

Malax bibliotek
måndag kl. 18.00-20.00
11.3.2024
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 4.3.

130204 Feelgood med bubbel

Petalax bibliotek
torsdag kl. 18.00-20.00
14.3.2024
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 7.3.

130206 Feelgood med bubbel

Bergö bibliotek
måndag kl. 18.00-19.00
18.3.2024
Linnéa Prost, 1 tillfälle
Anmäl dig senast 11.3.

MUSIK

Sång- och instrumentundervisning för barn, ungdomar och vuxna.

MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, ungdomar och vuxna. Deltagarna får grundfärdigheter i trummor, bas, gitarr, synth och sång.

Höstens deltagare har förtur. Info om lediga platser får du genom att ringa MI:s kansli, tfn 040 650 8100. Endast nya deltagare anmäler sig så fort som möjligt.

110102 Musikverkstad

Yttermalax skola
måndag kl. 14.00-17.15
15.1-15.4.2024
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € vt

110104 Musikverkstad

Övermalax skola
måndag kl. 18.00-20.30
15.1-15.4.2024
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € vt

110106 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 18.30-21.00
17.1-10.4.2023
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € vt

110108 Musikverkstad

Bergö skola
tisdag kl. 16.00-20.00
16.1-9.4.2024
Johnny Risberg, 12 ggr 34-68 € vt

110110 Musikverkstad

Korsnäs skola
onsdag kl. 15.00-17.45
17.1-10.4.2024
Johnny Risberg, 12 ggr, 34-68 € vt

110128 Sing for Joy

Församlingshemmet, Övermalax
tisdag kl. 19.00-20.30
16.1-9.4.2024
Johnny Sandsten, 24 lekt. 38 €

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

110116 Malax hornseptett

Yttermalax skola
tisdag kl. 19.30-21.00
16.1-9.4.2024
Petter Eklund, 24 lekt. 38 €

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

110118 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax
varannan torsdag kl. 14.00-15.30
11.1-4.4.2024

Maria och Johnny Risberg, 14 lekt. 26 €
Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**



HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.



114002 Väv- och handarbetsglädje

Petalax UF
måndag kl. 18.30-20.45
15.1-15.4.2024
Annika Westerberg, 36 lekt. 62 €

Välkommen till kursen där du kan väva, sy, sticka, virka eller pyssla med det du själv vill. Genom att experimentera med olika tekniker och material får du förverkliga dina egna idéer. Vi får inspiration och inspirerar varandra. Kursen passar alla, också nybörjare och unga som vill lära sig väva och handarbete. **Anmäl dig senast 8.1.**

114004 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga
onsdag kl. 18.30-20.45
17.1-10.4.2024
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 €

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-

Petalax eller Pörtomtröja. Kursen passar också för nybörjare och unga som vill lära sig väva och handarbete. **Endast nya deltagare 10.1.**

114006 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård
tisdag kl. 18.30-20.45
16.1-9.4.2024
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 €
Se kursbeskrivning 114004. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

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.

114102 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax
måndag kl. 12.45-15.00
15.1-15.4.2024
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 €
Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.

114104 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö
torsdag kl. 13.30-15.45
11.1-11.4.2024
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 €
Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.

114106 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs
torsdag kl. 9.30-11.45
11.1-11.4.2024
Annika Westerberg, 36 lekt. 42 €
Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.

ANDRA HANTVERKSKURSER

114108 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe
varannan torsdag kl. 18.30-20.45
11.1-4.4.2024
Annika Westerberg, 21 lekt. 32 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

114124 Virkning i andra former

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.30-20.00
24.1-20.3.2024
Camilla Lindberg, 16 lekt. 27 €

Kom med och lär dig virka på nya sätt. Vi testar bland annat på kavelvirkning, gaffelvirkning och krokning. I den teknik du tycker är mest intressant och du blir inspirerad av, kan du under kursens gång virka ett valfritt plagg eller någon annan produkt. Eget garn och virknålar tas med. Övriga redskap kan lånas av kursledaren. **Anmäl dig senast 17.1.**



114110 Stickmys med Strömsö-Lee

Strimman, Långåminne
fredag 16.2 kl. 18.00-20.15
lördag 17.2 kl. 10.00-16.30
Lee Esselström, 11 lekt. 24 €

Lär dig sticka olika enkla flättnöster och njut av en härlig helg med andra stickglada. Lee Esselström, känd från tv-programmet Strömsö, guidar dig steg för steg hur du stickar flera olika sorters enkla flätor. Du får ett kompendium med stickmönster som Lee har designat. Mönstren är av olika svårighetsgrad och har dessa olika flätor. Det finns möjlighet att påbörja en egen valfri produkt. Ta med eget garn och egna stickor till den produkt du vill göra samt till övning av de andra flätorna. Här kan du tex välja mellan att sticka hårband, benvärmare eller handledsvärmare. Vi kommer att sticka en enkel fläta med vriden maska. Till den är det bra med en hjälpsticka. Vi kommer även att sticka en falsk fläta med hål samt lettisk fläta. Under kursen får man dessutom olika sticktips, inspiration och råd. Det finns möjlighet att diskutera valfria stickrelaterade ämnen. Du klarar dig utmärkt om du kan sticka aviga och räta maskor, inga övriga kunskaper behövs. Nybörjare är också välkomna med! **Anmäl dig senast 8.2.**



114126 Moderna broderier och återbrukstänk

Korsnäs skola

måndag 19.2 kl. 18.00-20.30

söndag 25.2.2024 kl. 10.00-16.00

Pernilla Vikström, 11 lekt. 22 €

Kursen är till för dig som aldrig trott att broderi skulle vara något för dig eller för dig som tidigare broderat och vill väcka nytt liv i dina slumrande kunskaper. Moderna broderier följer inte givna mönster utan inspirerar till fritt skapande och möjligheten till att förmedla budskap via nål och tråd. Vi återanvänder material som tyger, dukar och garn för ett viktigt återbrukstänk. Vi skapar egna mönster och lär oss grundstygn med hjälp av broderihjulet. Vi bekantar oss också med tekniken negative space embroidery och hur man gör porträttbroderi. Ta med: broderinål, bomullstyg eller linnetyg, moulinégarn, broderisax och spännbåge. Alla kan vi bli brodöser! **Anmäl dig senast 12.2.**

TRÄ- OCH METALL

114210 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäckens

måndag kl. 18.30-21.30

15.1-15.4.2024

Matts Vikman, 48 lekt. 55 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

114212 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

16.1-9.4.2024

Matts Vikman, 48 lekt. 55 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

114208 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-21.30

15.1-15.4.2024

Gabriella Jokela, 48 lekt. 55 €

Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

114222 Grundkurs i svetsning

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.00-20.15

15.1-19.2.2024

Kjell Stenbacka, 18 lekt. 80 €

Kursen är avsedd för nybörjare eller för dem som vill friska upp kunskaper i smältsvetsning, med fokus på MIG/MAG-svetsning, elektrodsvetsning och TIG-svetsning. Kursledaren visar olika metoder och deltagaren övar arbetsmoment för beredning och efterbehandling av fogar för plåt- och stålkonstruktioner under handledning. MIG/MAG-svetsning och gassvetsning ingår i kursavgiften. Tilläggskostnader 50-80 €/deltagare. Betalas direkt till kursledaren. I tilläggskostnaden ingår övningsbitar, elektroder, skyddsgas och tilläggsmaterial, TIG. Ta med skyddskläder och arbetsskyddsskor. Egen svetsutrustning kan medtas. **Endast 5 platser! Anmäl dig senast 8.1.**



114202 Träslöjd

Högstadiet i Petalax

varannan lördag kl. 9.30-14.15

13.1-6.4.2024

Henrik Nordling, 42 lekt. 48 €

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





KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

118002 Med penna, krita eller pensel!

Övermalax skola
måndag kl. 18.00-20.15
15.1-15.4.2024

Hans Westergård, 36 lekt. 42 €

Du väljer själv den teknik som passar dig bäst. Ta med material och motiv som tilltalar dig. Tillsammans med Hans skapar vi personliga konstverk. Du kan vara nybörjare eller ha erfarenhet från tidigare. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

118004 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax
torsdag kl. 18.00-21.00
11.1-11.4.2024

Marja Piispanen, 48 lekt. 55 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

118014 Målarworkshop

Högstadiet i Petalax
lördag 6.4 kl. 10.00-15.00
Camilla Forsén-Ström, 7 lekt. 16 €

Akrylmålning med fotografier som utgångspunkt. Vi jobbar steg för steg från grov skiss till detaljerad färdig målning. Det kan handla om varierande motiv helt enligt ditt val. Hitta lusten att måla

och upptäck nya tank med ditt måleri! Ta med: akrylfärg, penslar, ritkol, pannå eller målarduk plus valfri bild/foto. För både nybörjare och de som målat förr. Ta med egen matsäck. **Anmäl dig senast 27.3.**

119804 Tiffany

Övermalax skola
onsdag kl. 18.30-20.45
17.1-10.4.2024

Elof Holmlund, 36 lekt. 42 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

119810 Kreativa lördagar för personer med funktionsvariation

Konstverkstaden Malakta, Malax
lördag kl. 13.00-14.30
20.1, 17.2, 16.3 och 20.4
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 följer med om det behövs. Materialavgift tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 12.1.**

119802 Keramikkurs

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 18.00-21.00
17.1-14.2.2024

Carina Sandqvist, 20 lekt. 47 €

För både nybörjare och längre hunna. Vi använder oss av lergodslera som du lär dig att kavla. Du lär dig också att använda ringmetod och tumning. Du kan arbeta efter modell eller utifrån egna idéer. Föremålen bränns, målas, glaseras och bränns på nytt. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 10.1.**

119806 Keramik

Korsnäs skola
onsdag 3.4, 10.4, 24.4 kl. 18.30-20.45
måndag 29.4 kl. 18.30-19.15
Kajsa Lassander, 10 lekt. 20 €

Vi skapar i lera med olika tekniker. Du kan t.ex göra en mugg, ett fat eller olika dekorationsföremål. Sista gången målar vi med glasyrer. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnader ca 20-25 €/kursdeltagare tillkommer. **Anmäl dig senast 27.3.**



119808 Skapa i betong

Konstverkstaden Malakta, Malax
onsdag kl. 18.00-20.30
8.5, 15.5 och 22.5
Ann-Maj Granstubb, 8 lekt. 20 €

Under kursen gjuter vi olika föremål i betong. Både nya och erfarna betongkreatörer är välkomna med. Har man egna formar får man gärna ta med, men det är inget krav. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Vi pratar svenska, finska och engelska. **Anmäl dig senast 30.4.**

Creating in concrete

During the course we make different objects in concrete. Both new and experienced concrete creators are welcome to join. If you have your own moulds you are welcome to bring them, but it's not a requirement. Material fee will be added. We speak Swedish, Finnish and English. **Sign up at the latest 30.4.**

110402 Videslöjd

Högstadiet i Petalax
lördag 16.3 och 23.3 kl. 10.00-15.00
Bodil Salonen, 12 lekt. 22 €

Vi flätar föremål för trädgården och hemmet. Vi gör också kransar, kaniner m.m. inför påsk. Odlad och blötlagt vide kan köpas av kursledaren, pris från 7 € och uppåt beroende på arbetets storlek. Ta med egen sekator, kniv och matsäck. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 7.3.**

110404 Äggmålning med pysanka-teknik

Yttermalax skola

lördag 23.3 kl. 10.00-15.00

Merja Fogde, 6 lekt. 23 €

Pysanka är ett traditionellt dekorerat ukrainskt påskägg. Man använder bivax för att göra mönster med och färgar med olika färgbadd. Färgytan blir tunn, men vacker och hållbar. Den här kursen riktar sig till nybörjare, men ger ändå kunskaper för kanske en helt ny hobby inför påsken.

Ta med: 6 stycken vita urblåsta ägg (så små hål som möjligt), äggkartong, hushållspappersrulle, blyertspenna och 3-4 knappnålar, glasburk, en matsked som får böjas, smala silkesband i önskad färg, ett värmeljus och målartejp. Färgbadd och bivax ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 15.3.**



110406 Påskpyssel

Högstadiet, Petalax

torsdag 14.3.2024 kl. 18.00-20.15

Jessika Uljens, 3 lekt. 12 €

Vi pysslar tillsammans till påsk. Du kan välja att tillverka en dekorativ dörrkrans, trappdekoration eller annat trevligt för inom- eller utomhusbruk. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 7.3.**

119812 Keramik och musik

Kvadria serviceenhet, Molpe

onsdag kl. 9.30-11.00

13.3-12.4.2024

Britt Al-Busultan, Lukas Djupsjöbacka

5 ggr, 25 €

Kom och prova på att göra olika trevliga 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 6.3.**



SPRÅK

FINSKA

120102 Finska individuellt, online

Online

måndag kl. 16.15-20.15

22.1-8.4.2024

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 anmälningssdag. **Anmäl dig senast 15.1.**

SVENSKA

120202 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola

onsdag kl. 16.15-17.45

17.1-10.4.2024

Ritva Slotte, 24 lekt. 40 €

Vill du lära dig grunderna i svenska, förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och själv våga uttrycka dig på svenska? Då är detta kursen för dig! Kursbok: Vi ses! (2018) Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 10.1.**

Want to learn Swedish, basics, vocabulary, gradually be able to speak and express yourself in Swedish? Then this course is for you! **Sign up at the latest 10.1.**

120204 Svenska, fortsättning

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.30

11.1-11.4.2024

Carola Lidman, 24 lekt. 40 €

Kursen fortsätter från hösten. Vi fortsätter att lära oss grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och själv våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: Mål 1 (från kapitel 3), Althén, Ballardini, Stjärnlöf, Viberg. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

The course continues from the autumn. We continue learning Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 8.1.**

120206 Svenska, fortsättning

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.00-19.30

17.1-10.4.2024

Ritva Slotte, 24 lekt. 40 €

Kursen fortsätter från hösten. Vi övar på grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och att uttrycka oss på svenska. Kursbok: Vi ses! (2018) Keränen, Lindroos & Peltola. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

The course continues from the autumn. We practice Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 10.1.**

SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

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

ENGELSKA

120306 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga
onsdag kl. 19.00-20.30
17.1-10.4.2024
Christina Nygård, 24 lekt. 40 €

Kursen fortsätter från hösten. Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

120304 Damma av din engelska!

Molpe skola
torsdag kl. 16.45-18.15
11.1-11.4.2024
Susanne Blomqvist, 24 lekt. 40 €

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 8.1.**



SPANSKA

120704 Spanska inför resan, online

Online
onsdag kl. 18.00-19.30
17.1-10.4.2024
Roberto Fernández Batalla
24 lekt. 40 €

Planerar du att resa utomlands till ett spanstalande land? Eller vill du lära dig spanska på ett lättsamt sätt? Då är detta kursen för dig! Du lär dig grunderna i grammatiken och lättare konversation på spanska. Vi fokuserar på vardagliga fraser och uttryck. Bok: Nos vemos! Curso 1 Spanska, 2019. ISBN 9789511339014. **Anmäl dig senast 10.1.**

120702 Español 1-2

Yttermalax skola
tisdag kl. 15.15-16.45
16.1-9.4.2024
Rocio Velasquez-Riveros, 24 lekt. 40 €
Kursen fortsätter från hösten. 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 spanstalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 3 (ISBN 9789127445420) samt lärarens eget material. **Endast nya deltagare anmäler sig 9.1.**

FÖRSTA HJÄLPEN +

830216 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården, Malax
onsdag 24.1 och 31.1.2024
kl. 9.00-16.00
Linda Haglund, 16 lekt. 90 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaper. I så fall deltar du bara den första kursdagen (45 €). **Anmäl dig senast 17.1.**

830220 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården, Korsnäs
onsdag 20.3 och 27.3.2024
kl. 9.00-16.00
Linda Haglund, 16 lekt. 90 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav.

Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaper. I så fall deltar du bara den första kursdagen (45 €). **Anmäl dig senast 13.3.**

830218 FRK Livräddande Första Hjälpen 8 t® närstudier

Kommungården, Malax
onsdag 21.2.2024 kl. 9.00-16.00
Linda Haglund, 8 lekt. 45 €

Livräddande första hjälpen enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaper. **Anmäl dig senast 14.2.**

MAT OCH DRICK

810228 Gott av fisk

Högstadiet i Petalax
lördag 9.3.2024 kl. 10.00-13.45
Ann-Charlotte Grönlund, 5 lekt. 15 €

Fisk är en fantastisk råvara som passar till både vardag och fest. Att tillreda fisk behöver inte vara svårt eller tidskrävande. Under dagen får du prova på traditionella österbottniska recept, recept från andra länder och recept med lite nytänk. Ingredienskostnader max 20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren med kontanter eller via MobilePay. **Anmäl dig senast 4.3.**

810200 Matglada herrar

Molpe skola
torsdag kl. 18.30-21.30
15.2-21.3.2024
Johanna Berlin, 20 lekt. 27 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Kursen fortsätter från hösten, är fulltecknad.**

810226 Köksäventyret

Högstadiet i Petalax
torsdag 8.2, 15.2, 22.2 kl. 18.00-21.30
Mats Sabel, 14 lekt. 23 €

Kom med på ett äventyr i matens värld! Vi lagar varje kväll en 3-rätters meny och avsmakar den tillsammans. Menyn anpassas efter säsong med närproducerade råvaror så långt det är möjligt. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 1.2.**

810224 Italienska smårätter

Högstadiet i Petalax
lördag 3.2.2024 kl. 10.00-13.00
Anne Levlin, 4 lekt. 14 €

Antipasti har en självklar plats i det italienska köket och är sättet att börja en riktig italiensk måltid på. Kom och prova på att tillreda fem olika antipastirätter, som du kan briljera med hemma när du har middagsgäster. Ingredienskostnader på ca 15 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 26.1.**

810232 Italienska desserter

Högstadiet i Petalax
lördag 10.2.2024 kl. 10.00-13.00
Anne Levlin, 4 lekt. 14 €

Vad är väl en middag utan dessert och varför inte avsluta måltiden med en lækker, italiensk sådan? Under dagen gör vi fyra olika desserter, som också är lätta att tillreda i förväg. Vilken blir din favorit? Ingredienskostnader på ca 10-15 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 2.2.**



810230 Festbuffé med fisk och skaldjur

Högstadiet i Petalax
lördag 23.3.2024 kl. 10.00-13.45
Ann-Charlotte Grönlund, 5 lekt. 15 €

Låt dig inspireras av havet och dess skafferier! Under kursen tillreder vi en härlig festbuffé med olika fisk- och skaldjursrätter. Ingredienskostnader max 20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren kontant eller via MobilePay. **Anmäl dig senast 15.3.**

810210 Vietnamesisk mat

Högstadiet i Petalax
lördag 6.4.2024 kl. 12.00-15.00
Huong Le, 4 lekt. 14 €

För dig som tycker om härligt färgrik och hälsosam mat med mycket färska grönsaker. På kursen får du prova på att laga traditionella vietnamesiska rätter, lära dig om vietnamesisk matkultur, om typiska ingredienser i ett vietnamesiskt kök och att använda ätpinnar. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 27.3.**

810218 Mat från hela världen

Högstadiet i Petalax
tisdag 12.3, 19.3 och 26.3.2024
kl. 17.45-20.30
Jessika Uljens, 11 lekt. 35 €

Tycker du om god mat och trevlig samvaro? Följ i så fall med på en matresa där vi under tre kurskvällar tillreder maträtter från olika delar av världen. Vi tillreder en middag med förrätt, varmrätt och efterrätt. Ta med låda att ta hem mat ifall det blir över. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 5.3.**

810236 Baka dekorativa sötsaker till påsk

Högstadiet i Petalax
torsdag 21.3.2024 kl. 18.00-20.15
Jessika Uljens, 3 lekt. 12 €

Vi bakar Instagram vänliga cake pops och cup cakes där vi lägger fokus på dekorationerna! Ta med förvaringsbox som du kan ta hem bakverken i. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 14.3.**

810222 Tips och trix inför grill-säsongen

Övermalax skola
torsdag 2.5.2024 kl. 18.00-21.30
Mats Sabel, 5 lekt. 15 €

En grillkväll med tips, trix och trender inför grillsäsongen! Vad är på gång inom grillvärlden, hur får du en fin yta på din biff, kan man grilla förrätt, varmrätt och dessert? Kom och prova på att grilla med Mats, rutinerad Vasakrögare och ta del av all hans kunighet! Ingredienskostnader ca 15 € tillkommer och betalas på plats åt kursledaren. **Anmälan senast 25.4.**

810208 Vegetarisk mat till sommaren

Bergö skola
onsdag kl. 18.00-20.00
10.4, 17.4 och 24.4. 2024
Pamela West-Masilwa, 8 lekt. 17 €

Vi gör olika vegetariska smårätter med tanke på sommarens fester och bufféer. Ingredienskostnader ca 8-12 €/gång tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 3.4.**

810206 Örtpromenad - vilda växter i köket

Konstverkstaden Malakta, Malax
torsdag 6.6.2024 kl. 18.00-20.30
Magdalena Lindroos, 3 lekt. 12 €

Vill du bjuda på nåt speciellt till sommarens festligheter? Utforska naturens skafferier och lär dig att kombinera vilt och vanligt till nåt vackert, gott och nyttigt. Vi börjar med en gemensam örtpromenad i närmiljön och plockar med oss ätliga vilda växter som vi sedan avnjuter som te och snacks. Vi går bl.a. igenom vad man ska tänka på när man plockar vilda växter, vilka vanliga ätliga växter det finns och vad man kan använda dem till i köket. Klä dig för örtpromenad enligt väder. Ingredienskostnader ca 5 € tillkommer. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 30.5.**

810214 Ciderprovning

Allaktivitetshuset, Övermalax
tisdag 9.4.2024 kl. 18.30-20.00
Anders Wingren, 2 lekt. 20 €

Cider gjord på österbottniska äpplen - något helt nytt! Vi berättar om hur vi på Liselunds Cider gör äkta hantverkscider som består av 100 % frukt och inga tillsatser. Vi berättar om vår ciderresa och var vi är idag. Under kvällen får du provsmaka 3 cidersorter och dessutom en is-cider som är ett isvin gjort på äpplen. Ta med 3 st egna vinglas. **Anmäl dig senast 2.4.**



810216 Mustprovning

Strandbastun Stormlyktan, Molpe
tisdag 5.3.2024 kl. 18.30-20.00
Anders Wingren, 2 lekt. 20 €

Under kvällen får du smaka på 4-5 olika sorters äppelmust. Det blir både sortpressad must och äppelmust i kombination med andra frukter och bär. Under provningen berättar vi om olika äppelsorter, ympning av äpplen och mustning. Vi berättar även om vår egen odling som består av 100 olika äppelträd på Liselunds gård. **Anmäl dig senast 22.2.**

810204 Fyra rödvinsdruvor

Strandbastun Stormlyktan, Molpe
onsdag 17.4.2024 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 10.4.**

810202 Mousserande viner

Allaktivitetshuset, Övermalax
onsdag 24.4.2024 kl. 18.30-20.30
Glenn Sundstedt, 3 lekt. 18 €

Lär dig mera om champagne och mousserande viner. Vi provar och jämför olika sorter och lär oss hur man framställer mousserande viner. Vad betyder sabrer, vad är ett coupeglas, små eller stora bubblor? Vi lär oss också sabrer och någon av deltagarna får testa på att sabrera en champagneflaska med kniv/sabel. Materialkostnader ca 10-15 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med 4 st egna champagneglas. **Anmäl dig senast 17.4.**

BLANDAT

410220 Våra vandringsleder

Malax och Korsnäs
måndag kl. 18.00-19.30
22.4-13.5.2024
Anne-May Westerlund, 8 lekt. 20 €

En promenad i naturen stärker kroppen, gör oss lugnare och ger bättre sömn. Välkommen med under fyra måndagskvällar och bekanta dig med fyra olika vandringsleder i Korsnäs och Malax; Waterloo leden, Hinjärvi-leden, Majors naturstig och Bergö vandringsled. Samlingsplats meddelas senare. **Anmäl dig senast 15.4.**



830214 Lymfpromenera tillsammans

Pixne idrottsområde
tisdag kl. 19.00-20.00
7.5-11.6.2024
Katarina Bårdén, 8 lekt. 20 €

Kursen är för dig som redan gått kursen Lymfpromenad. Kom med på gemensam lymfpromenad i motionsspåret! Vi repeterar rörelser enligt behov. Perfekt för dig som har glömt rörelserna, som har svårt att komma igång eller som gärna tränar i grupp. Detta blir en kick till att fortsätta med promenaderna för att upprätthålla vätskeflödet i kroppen. **Anmäl dig senast 30.4.**

830188 Bäckensbottensnack och träning

Högstadiet i Petalax
torsdag 8.2.2024 kl. 18.00-20.00
Elin Stenman, 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 1.2.**

830190 Träning efter graviditet - teori och praktik

Övermalax skola
onsdag 6.3.2024 kl. 18.00-20.00
Elin Stenman, 3 lekt. 15 €

Har du fått barn under de senaste åren, men känner dig osäker på din träning? Eller ska du snart få barn? 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. Kursen 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 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 22.2.**

830192 Footbic, en intensiv vecka med våra fötter i fokus

Övermalax skola

13.4 kl. 10.00-12.00

15.4, 17.4, 19.4 kl. 18.00-18.45

Ann-Louise Kronlöf, 6 lekt. 22 €

Footbic är två bollar som man tränar och stimulerar sina fötter med och påverkar deras välmående och hela kroppens hållning och balans. Med träningen påverkar vi plantarfascit, Hallux valgus och felställningar i fötterna. Vi kan också påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna eller kalla fötter. Ann-Louise är fysioterapeut och godkänd Footbic-instruktör och har över 25 års erfarenhet inom området. Du får låna bollar under workshopen. Bollar kan också köpas på plats (39,90 €). Klä dig bekvämt och varmt, ta med vattenflaska och yogamatta. Första tillfället obligatoriskt för de som aldrig deltagit i Footbic-kurs, de tre följande kurstillfällena kan man delta online. **Anmäl dig senast 5.4.**

999902 Hygienpass

Högstadiet i Petalax

tisdag 19.3 och 26.3 kl. 18.00-21.00

Johanna Ilvoranta, 8 lekt. 55 €

Personer som i arbetet hanterar oförpackade livsmedel, vilka lätt blir förskämda ska kunna påvisa kunskaper i livsmedelshygien. Du behöver hygienpass om du t.ex. ska jobba i café, restaurang, snabbmatsrestaurang, storkök, kiosk, livsmedelsbutik eller fabrik som tillverkar livsmedel. Under kursen behandlas lagstiftning och egenkontroll, förorening av livsmedel, matförgiftningar och hygieniska arbetsmetoder. Tentamen ordnas i slutet av andra kurskvällen. Kursavgiften inkluderar hygienpasstest

och intyg. Kursen ordnas i samarbete med Edunova Ab. **Anmäl dig senast 12.3.**



999904 Första hjälpen och bedömning av vård för din hund eller katt

Djurklinik Johanna, Malax

onsdag 7.2 och 14.2 kl. 18.00-19.45

Johanna Ögård, 5 lekt. 14 €

Vi går bl.a. igenom vilka förändringar i beteendet eller måendet som kan vara tecken på sjukdomar eller annat avvikande i hälsan. Vi pratar också om hur man bäst ger sitt djur första hjälp, t.ex. vid förgiftningar och de vanligaste vårdåtgärderna du kan göra hemma. Båda kvällarna reserveras tid för frågor och svar. **Anmäl dig senast 31.1.**

830226 Vilda tvålar

Konstverkstaden Malakta

måndag 22.1.2024 kl. 17.30-21.00

Ida Holmström, 5 lekt. 17 €

Vi tillverkar tvål enligt principen kallrörd tvål med färger, struktur från vilda växter. Fasta tvålar är väldigt dryga, och får man själv vara med och bestämma vad en tvål ska innehålla så väljer man snabbt bort onödiga färgämnen och tillsatser. Att laga egen tvål kräver dock noggrannhet samt lite försiktighet, men slut-

produkten är en ren och mild tvål. Under kursen tillverkar vi olika tvålar utan doftämnen och enbart färger av växter från naturen. Ömma kläder rekommenderas eftersom vi hanterar lut. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmäl dig senast 15.1.**

410214 Bokashikväll

Korsnäs skola

onsdag 13.3.2024 kl. 18.30-20.45

Sonja Backlund, 3 lekt. 15 €

Kvällen består av en kort föreläsning om Bokashi metoden och sedan startar vi er egen bokashikompost. Med sig hem får man ett litet startkit för att kunna fortsätta att kompostera själv enligt metoden. Ta med en mindre mängd eget komposterbart hushållsavfall och en liten glas-

burk med lock. Bokashi innebär att man fermenterar det egna hushållsavfallet för att sedan snabbt kunna omvandla det till näringsrik jord. Metoden är en godkänd komposteringsmetod i Vasaregionens avfallsnämnds nya komposteringsanvisningar. Det är en enkel och bra komposteringsmetod också för den som inte har utrymme eller tillräcklig mängd avfall för en varmkompost. **Anmäl dig senast 6.3.**



DATATEKNIK

340108 Digistöd för seniorer

Kommungården, Malax

onsdag kl. 13.00-14.30

24.1-14.2.2024

Jonas Edman, 8 lekt. 18 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1.**



BARN OCH UNGA



120112 Lekfull finska, 7-8 år

Petalax skola
onsdag kl. 13.15-14.00
17.1-10.4.2024

Camilla Nykvist-Ekström, 12 lekt. 24 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

110120 Musikskoj, 1-3 år, grupp 1

Övermalax skola
tisdag kl. 17.00-17.40
23.1-2.4.2024

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1. Anmäl endast den vuxne.**

110122 Musikskoj, 1-3 år, grupp 2

Övermalax skola
tisdag kl. 17.40-18.20
23.1-2.4.2024

Maria Risberg, 10 ggr, 20 €

Se kursbeskrivning 110120. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1. Anmäl endast den vuxne.**

110124 Musikskoj, 1-3 år

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.50-19.30
23.1-2.4.2024

Maria Risberg, 10 ggr, 20 €

Se kursbeskrivning 110120. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1. Anmäl endast den vuxne.**

110126 Musikskoj, 1-3 år

Bergö skola
varannan måndag kl. 18.30-19.10
22.1-18.3.2024

Jasmine Urwäder, 5 ggr, 14 €

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 15.1.**

830430 Gymträning för ungdomar, 10-12 år

PB gym, Korsnäs
onsdag kl. 17.00-17.45
17.1-10.4.2024

Christoffer Bergman, 12 lekt. 52 €

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 inlärning och rörelse. Ta med inneskor och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830406 Redskapsgymnastik, 4-6 år

Övermalax skola
måndag kl. 17.30-18.15
15.1-15.4.2024

Madelen Rosengren, Matilda Pada
12 lekt. 34 €

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med to-

sor på fötterna. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

830422 Gympaskoj, 4-6 år

Fortsätter från hösten, är fulltecknad.
Yttermalax skola
torsdag kl. 17.15-18.00
11.1-11.4.2024

Tilde Häggman, Elin Pellfolk
12 lekt. 34 €

830424 Gympaskoj, 4-6 år

Fortsätter från hösten, är fulltecknad.
Yttermalax skola
torsdag kl. 18.05-18.50
11.1-11.4.2024

Tilde Häggman, Elin Pellfolk
12 lekt. 34 €

830420 Gympaskoj, 4-6 år

Högstadiet i Petalax
torsdag kl. 18.00-18.45
11.1-11.4.2024 (ingen kurs 15.2)
Elvira Södergran, Cajsa Salo
11 lekt. 32 €

Se kursbeskrivning nr 830422. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

830426 Gympaskoj, 5-7 år

Bergö skola
torsdag kl. 18.00-18.45
11.1-18.4.2024, ingen kurs 21.3
Anna Korpisaari, 12 lekt. 34 €

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 klätt-

ra. **Anmäl dig senast 8.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

830410 Redskapsgymnastik, 7-9 år

Övermalax skola
måndag kl. 19.20-20.05
15.1-15.4.2023

Jennifer Norrgård, 12 lekt. 34 €

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tosor på fötterna. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

830412 Redskapsgymnastik, 7-9 år

Fortsätter från hösten, är fulltecknad.
Övermalax skola
måndag kl. 18.30-19.15
15.1-15.4.2024
Jennifer Norrgård, 12 lekt. 34 €



830418 Föräldra- och barngympa, 2-6 år

Korsnäs skola
tisdag kl. 18.00-18.45
16.1-9.4.2024

Elvira Södergran, 12 lekt. 34 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1. OBS! Anmäl endast den vuxne.**

830432 Föräldra- och barngympa, 1-3 år

Övermalax skola
onsdag kl. 18.00-18.45
17.1-3.4.2024 (ingen kurs 28.2, 6.3)
Julie Skrifvars, 10 lekt. 30 €

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 10.1.**

118012 Kreativ med färger, 6-9 år

Yttermalax skola
lördag kl. 12.00-13.00
27.1-6.4.2024

Camilla Lindberg, 8 lekt. 15 €

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

tillfälle. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 19.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

810212 Summer Rolls

Korsnäs skola
lördag 20.4.2024 kl. 10.00-12.30
Huong Le, 3 lekt. 15 €

Vi tillreder vietnamesiska Summer Rolls, Gỏi cuốn. En vietnamesisk maträtt som traditionellt består av kött, räkor, grönsaker och andra ingredienser inslagna i vietnamesiska bánh tráng, d.v.s. rispapper. Gỏi cuốn serveras färska och är inte friterade eller tillagade på utsidan. Kursen riktar sig till barn i ålder 7-12 år tillsammans med en vuxen. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Kursavgiften är för 1 barn och 1 vuxen. **OBS! Anmäl endast den vuxne senast 12.4.**



YOGA OCH AVSLAPPNING

830548 Yoga för unga

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 19.00-20.15
15.1-15.4.2024
Susanne Blomqvist, 20 lekt. 41 €

För dig som är 15-25 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 8.1.**

830502 Hathayoga

Daghem Smultronstället, Petalax
måndag kl. 19.15-20.30
15.1-15.4.2024
Nina Dahl, 20 lekt. 41 €

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! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**



830544 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola
söndag kl. 18.00-19.15
14.1-14.4.2024
Lina Ulfsdotter, 20 lekt. 41 €

Med lugna rörelser, meditation och djup avslappning ger vi kroppen möjlighet till återhämtning och till att bättre hantera stress i vardagen. Vi lägger mycket fokus på andningsmönster och lär oss hur vi med hjälp av andetaget kan påverka vårt mående och förmågan att känna lugn i pressade situationer. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830546 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Heal Inn, Malakta, Malax
måndag kl. 19.30-20.45
15.1-15.4.2024
Katarina West, 20 lekt. 41 €

För att skapa ro i kropp, sinne och själ gör vi mjuka yogaövningar, olika andningsövningar, djupavslappning och meditation. Du får vara medvetet närvarande i dig själv och känna hur yogan hjälper dig att slappna av. Passar för både nybörjare och mera vana yogautövare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830516 Yinyoga

Molpe skola

torsdag kl. 18.30-19.45

11.1-11.4.2024

Susanne Blomqvist, 20 lekt. 41 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830520 Yinyoga

Heal Inn, Malakta, Malax

onsdag kl. 18.00-19.15

24.1-3.4.2024

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1.**

830518 Yinyoga

Heal Inn, Malakta, Malax

söndag kl. 18.00-19.15

14.1-14.4.2024

Susanne Blomqvist, 20 lekt. 41 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830524 Yinyoga

Heal Inn, Malakta, Malax

söndag kl. 19.25-20.40

14.1-14.4.2024

Susanne Blomqvist, 20 lekt. 41 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830522 Moving Yinyoga

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 19.15-20.30

17.1-10.4.2024

Nina Dahl, 20 lekt. 41 €

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, bälten 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! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830550 Slow Flow - workshop

Konstverkstaden Malakta, Malax

lördag 17.2.2024 kl. 10.00-11.45

Annika Slussnäs, 1 tillfälle 19 €

En lördagsförmiddag i de sköna, lugna rörelsernas flöde. Vi utforskar utrymmet i kroppen, i ryggen och höften med embodied yoga som stöd. Med andetagets hjälp släpper det vi inte längre behöver. Du behöver inte ha yogat tidigare för att kunna delta. Te ingår. Ta med yogamatta, filt, kudde och varma sockor. **Anmäl dig senast 9.2.**

830540 Qigong

Online

torsdag kl. 18.30-19.45

18.1-11.4.2024

Therese Lervik, 20 lekt. 41 €

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**



GYMNASTIK OCH TRÄNING

830162 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola
tisdag kl. 19.35-20.35
16.1-9.4.2024

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 €

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

830164 Get fit Boot Camp

Korsnäs skola
torsdag kl. 18.05-19.05
11.1-11.4.2024

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 €

Se kursbeskrivning nr 830162. Anmäl dig senast 8.1.

830158 Cirkelträning i gympasal

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 18.15-19.15
17.1-10.4.2024

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 €

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningssätt för att träna styrkan och uthålligheten i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettigt och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830174 Håll igång träning med Christoffer

Molpe skola
onsdag kl. 19.30-20.30
17.1-10.4.2024

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 €

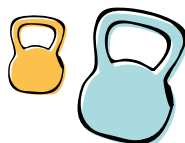
Håll igång träningen är för dig som känner dig lite stel i kroppen, musklerna behöver aktiveras och energin måste upp. Fokus ligger på att få upp rörligheten, träna konditionen, balansen, muskelstyrkan och att gå från gypapasset med en bra känsla i kroppen. Passen byggs upp på så vis att vi använder oss av cirkel- och bålträningar, rörlighetsövningar och foam rolling för muskelåterhämtningen. Passar åt alla! Ta med egen foam roller, liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830104 Stärk din kropp

Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag kl. 18.30-19.30
16.1-9.4.2024

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 44 €

Vi blandar traditionell styrketräning med utmanande, lustfyllda övningar på gymmet. Vi jobbar bl.a. med kettlebells, gum-miband, bollar, fria vikter och den egna kroppen. Uppvärmning, stretch och avslappning ingår i lektionen. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



830116 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola
tisdag kl. 19.00-20.30
16.1-9.4.2024

Roger Lindholm, 24 lekt. 41 €

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830120 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola
tisdag kl. 18.30-19.30
16.1-9.4.2024

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 €

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830136 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola
torsdag kl. 17.00-18.00
11.1-11.4.2024

Christoffer Bergman, 16 lekt. 38 €

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830156 Garuda, online

Online
tisdag kl. 20.00-21.00
16.1-9.4.2024

Anna Södergran, 16 lekt. 38 €

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

830154 Kickboxning

Övermalax skola
fredag kl. 20.00-21.00
15.3-7.6.2024

Jarkko Jussila, 16 lekt. 38 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Handskar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. Summan samlas upp från alla. Du kan också skaffa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 10 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 8.3.**

830102 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola
måndag kl. 15.15-16.15
15.1-15.4.2024
Nico Nordblad, 16 lekt. 38 €

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830124 Rörelseglädje

Korsnäs skola
måndag kl. 16.30-17.30
15.1-15.4.2024
Anne-May Westerlund, 16 lekt. 38 €

Vi tränar hela kroppen, rörlighet, styrka och kondition med hjälp av käpp och stol. Alla deltar efter egen förmåga och allt kan utföras sittande. Vi avslutar med en kort avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830160 Inspirationsträff, sittgympa

Konstverkstaden Malakta, Malax
lördag 16.3.2024 kl. 11.00-14.00
Cecilia Weckström, 4 lekt. 15 €

Häng med och lär dig grunderna i sittgympa. 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 sittgympa koncept. Kursledaren Cecilia Weckström är utbildad yogainstruktör och närvårdare. Hon har jobbat med

830112 Balansträning

Taklax skola
onsdag kl. 17.30-18.30
17.1-10.4.2024
Laura Harju, 16 lekt. 38 €

Gympa för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830152 Sittgymnastik till musik på Lyran

Handikappboendet Lyran, Malax
onsdag kl. 17.00-17.45
24.1-3.4.2024
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 prova på litet nytt. Häng med på sittgymnastik! **Anmäl dig senast 22.1.**

barn, vuxna, seniorer och personer med olika funktionsnedsättningar. **Anmäl dig senast 8.3.**



TRÄNING PÅ GYM

830118 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs
måndag kl. 20.05-21.05
15.1-15.4.2024
Christoffer Bergman, 16 lekt. 57 €

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningsfarenhet önskvärd. Ta med vattenflaska. **Kursen är fulltecknad.**

830168 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag kl. 10.00-11.00
11.1-11.4.2024
Christoffer Bergman, 16 lekt. 57 €

Träning på gym. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Kursen är fulltecknad.**

830170 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag kl. 11.10-12.10
11.1-11.4.2024
Christoffer Bergman, 16 lekt. 57 €

Se kursbeskrivning nr 830168. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830108 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag kl. 9.50-10.50
17.1-10.4.2024
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 57 €

Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet på ett roligt, utmanande och funktionellt sätt, som passar just dig! Vi använder oss av gymmets maskiner, bollar, kettlebells, stretchband, fria vikter m.m.

Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830110 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag kl. 11.00-12.00
17.1-10.4.2024
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 57 €

Se kursbeskrivning nr 830108. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830106 Träning för daglediga och seniorer

Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag kl. 10.15-11.15
16.1-16.4.2024
Susanne Kuusikorpi, 17 lekt. 47 €

Se kursbeskrivning nr 830108. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830172 Innebandy

Övermalax skola
torsdag kl. 19.00-20.30
11.1-25.4.2024
Tina Holms, 28 lekt. 47 €

Vi spelar innebandy tillsammans. Både herrar och damer är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**



830176 Spela petanque (boule)

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

onsdag kl. 18.00-19.30

17.4-22.5.2024

Yannick Pelletier, 10 lekt. 22 €

Många har prövat 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 10.4.**

830194 Volleyboll

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.15-19.45

17.1-24.4.2024

Tina Martin, 28 lekt. 47 €

Häng med och spela volleyboll! Vi träffas och spelar för motionens skull. Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Anmäl dig senast 10.1.**

VÅR/SOMMARTRÄNING

830178 Effektiv cirkelträning - vår/sommar

PB gym, Korsnäs

måndag kl. 20.05-21.05

22.4-10.6.2024

Christoffer Bergman, 11 lekt. 39 €

Kom med på effektiv cirkelträning vid PB, gymmet i Korsnäs. Vi tränar på utegymmet så mycket det bara går. Vid regn tränar vi inomhus. Effektiv cirkelträning är en grupp för dig som vill få ett effektivt träningspass och på samma gång lära dig om gymträning! Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 15.4.**

830166 Get fit Boot Camp - vår/sommar

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.35-20.35

16.4-11.6.2024 (ingen kurs 30.4)

Christoffer Bergman, 11 lekt. 26 €

Under vårversionen av Get fit Boot Camp tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningarna varierar mellan allt från woddar till cirkelträningar. Under denna kurs försöker vi använda oss av vår omgivning så mycket som möjligt! Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska samt mentala gränser i en säker miljö! **Anmäl dig senast 9.4.**

830184 Cirkelträning i gympasal, vår/sommar

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 18.00-19.00

18.4-13.6.2024 (ingen kurs 9.5)

Christoffer Bergman, 11 lekt. 26 €

Vi tränar utomhus så ofta som möjligt. Träningarna varierar mellan allt från woddar till cirkelträningar. Under denna kurs försöker vi använda oss av vår omgivning så mycket som möjligt! Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska samt mentala gränser i en säker miljö! **Anmäl dig senast 11.4.**

830122 Må bra-gymnastik - vår/sommar

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

16.4-11.6.2024 (ingen kurs 30.4)

Christoffer Bergman, 11 lekt. 26 €

Under vårversionen av Må bra gymnastiken tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningen fokuserar lite mera på konditionen än inomhuskursen. Kursen passar

ät dig som vill röra på dig, mjuka upp kroppen samt träna lite på muskelstyrkan! **Anmäl dig senast 9.4.**

830180 Träning för daglediga och seniorer - vår/sommar

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 13.00-14.00

18.4-13.6.2024 (ingen kurs 9.5)

Christoffer Bergman, 11 lekt. 39 €

Träning både inomhus, men också utomhus på utegymmet när vädret tillåter. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 11.4.**

830182 Träning för daglediga och seniorer - vår/sommar

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 14.00-15.00

18.4-13.6.2024 (ingen kurs 9.5)

Christoffer Bergman, 11 lekt. 39 €

Se kursnr 830180. **Anmäl dig senast 11.4.**

830186 Trappträning, vår/sommar

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

torsdag kl. 16.55-17.40

18.4-13.6.2024 (ingen kurs 9.5)

Christoffer Bergman, 8 lekt. 23 €

Kom och testa trappträning till Waterloo. Passet innehåller varierande konditions- och styrketräning med hjälp av trappan vid Waterloo. Träningen anpassas så att den passar alla, både nybörjare och den som är mera erfaren. Kläder enligt väder, skor som passar till underlaget, vattenflaska samt kettlebell med. **Anmäl dig senast 11.4.**



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 förmåner 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 förmåner inte längre beaktas.

DANS

110502 Dans som motion

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

17.1-10.4.2024

Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 41 €

Kursen passar dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Linda önskar en "parfym- och rakvattensfri kurs". **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

110516 Bugg för nybörjare

Strimman, Långåminne

torsdag kl. 19.00-20.30

1.2-22.2.2024

Magnus Sundfors, Chatrine Sundfors

8 lekt. 22 €

Vi lär oss grunderna i bugg. Inga förhandskunskaper krävs. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och ett gott humör! Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 25.1.**

831002 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola

söndag kl. 17.30-18.30

14.1-14.4.2024

Katarina Svanfors, 16 lekt. 38 €

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! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

831004 Zumba®

Yttermalax skola

söndag kl. 18.45-19.45

14.1-14.4.2024

Katarina Svanfors, 16 lekt. 38 €

Zumba® är en energisk och rolig träningsform. Dansen och musiken är influerad av latinamerikanska stilar och rytmer. Vi dansar bland annat salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Koreografierna är lätta, vi fokuserar på kondition och koordination. Zumba® är för alla, det finns inga rätt eller fel. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

110522 Bugg inför sommaren

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

17.4-29.5.2024

Linda Backgren-Holm, 12 lekt. 27 €

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

831006 Dansa i vårvällen med Soukaina

Molpe paviljong

måndag kl. 18.30-19.30

6.5-10.6.2024

Soukaina El Abas, 8 lekt. 20 €

Kom och träna styrka, rörlighet, kondition och flexibilitet genom Latino dansmix. **Anmäl dig senast 29.4.**



SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

340104 Älypuhelimen käyttö - jatko

Kommungården, Malax

keskiviikko klo 10.00-11.30

24.1.-21.2.2024

Arja Isotalo, 10 oppit. 18 €

Tämä kurssi on sinulle joka olet jo käyttänyt Androidpuhelintasi hetken ja haluat oppia lisää puhelimesi käytöstä. Kertaan aikaisemmin opittua ja jatketaan puhelimen "tutkimusmatkaa", asennetaan sovelluksia sekä hyödynnetään huivikäyttöön. Käydään läpi mitä tarkoittaa "vieraat sanat" jotka usein tulee esille kun käytät älypuhelintasi ja mitä tarkoittaa "älypuhelimen turvallinen käyttö". Kurssin sisältöä voidaan muokata toivomusten mukaan. Suomenkielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 17.1.**

310100 Ryhdy osakesijoittajaksi yhden illan aikana!

Kommungården, Malax

keskiviikko 10.4.2024 klo 18.00-21.00

Svenne Holmström, 4 oppit. 15 €

Osakevalmentaja Svenne Holmström vie-railee Maalahdessa! Opit ymmärtämään mistä osakesijoittamisesta on kysymys ja löytämään mielenkiintoisia yhtiöitä ja välttämään tiettyjä. Saat myös vinkkejä ensimmäisen osakesalkkusi rakentamiseen. Lisäksi saat selkeitä ohjeita salkun seurantaan ja asiallisen tiedon löytämiseen. Tule sinäkin mukaan iltaan osakesijoittamisen merkeissä ja ryhdy osakesijoittajaksi! Ennako-osaamista ei tarvita. Mutta kiinnostus taloudesta on eduksi. Kahvi/tee sisältyy kurssimaksuun. Suomenkielinen luento. **Ilmoittaudu viimeistään 3.4.**



118006 Ikonitaide

Allaktivitetshuset, Övermalax
sunnuntai klo 9.00-13.45
21.1.-17.3.2024
Satu Ojala, 24 oppit. 38 €

Maalataan ikoneja maaväreillä (muna-tempera) ja voi valita itseä puhuttelevan ikoniaiheen. Opitaan värioppia, piirtämistä, siveltimen käyttöä ja maalaamista eri tekniikoita käyttäen. Teemoina myös lehtikultaus, mikstio ja boluskultaus. Kurssi sopii aloittelijoille. Tarvikelista lähetetään ilmoittautuneille ennen kurssin alkua. Tarvikkeita voi ostaa myös opettajalta. Suomenkielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 12.1.**

114110 Neulo Strömsöstä tutun Leen kanssa

Strimman, Långåminne
perjantai 16.2.2024 klo 18.00-20.15
lauantai 17.2.2024 klo 10.00-16.30
Lee Esselström, 11 oppit. 24 €

Opi neulomaan erilaisia yksinkertaisia palmikoita ja nauti mukavasta viikonlopusta muiden neulomisesta innostuneiden kanssa. Lee Esselström, joka on tunnettu Strömsö-tv-ohjelmasta, opastaa askel askeleelta neulomaan erilaisia yksinkertaisia palmikoita. Saat neulevinkkejä, in-

spiraatiota ja neuvoja sekä neuleohjeita, jotka Lee on suunnitellut. Mallien vaihtelevat, ja niissä on käytetty erilaisia palmikoita. Voit aloittaa oman haluamasi neuleen valmistuksen tai neuloa esimerkiksi hiuspuun, säärystimet tai ranteenlämmittimet. Ota mukaan omat langat ja puikot. Neulomme yksinkertaisen palmikon kiertäen neulotuilla silmukoilla. Siinä on hyvä käyttää apupuikkoa. Neulomme myös reiällisen valepalmikon ja latvialaisen palmikon. Pärjät hienosti, jos osaat neuloa nurjia ja oikeita silmukoita, muita taitoja et tarvitse. Myös vasta-alkajat ovat tervetulleita mukaan! Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.2.**

110404 Munien maalausta pisanka-tekniikalla

Yttermalax skola
lauantai 23.3.2024 klo 10.00-15.00
Merja Fogde, 6 oppit. 23 €

Pisanka on perinteisesti koristeltu ukrainalainen pääsiäismuna. Muniin tehdään kuvioita mehiläisvahalla, jonka jälkeen munat käytetään värikylvyissä. Värikerros on ohut, mutta kaunis ja kestävä. Tämä kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, mutta saat siitä kuitenkin taidot ehkä aivan uuteen pääsiäisharrastukseen.

Ota mukaan: 6 valkoista tyhjäksi puhallettua munaa (niin pienet reiät kuin mahdollista), munakenno, talouspaperirulla, lyijykynä ja 3-4 nuppineulaa, lasipurkki, ruokalusikka, jota saa taivuttaa, ohuita silkkinauhoja haluamissasi väreissä, lämpökynntilä ja maalarinteippiä. Värikylvyt ja mehiläisvaha kuuluvat kurssin hintaan. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 15.3.**

110402 Pajutyöt

Högstadiet i Petalax
lauantai 16.3. ja 23.3.2024
klo 10.00-15.00
Bodil Salonen, 12 oppit. 22 €

Punomme kotiin ja puutarhaan pajutöitä. Valmistamme myös esimerkiksi pääsiäiskransseja ja -kaneja. Viljeltyä ja liotettua pajua voi ostaa ohjaajalta, hinta alkaen 7 euroa työn koosta riippuen. Ota mukaa omat puutarhasakset, veitsi ja eväät. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 7.3.**

118004 Posliininmaalaus

Allaktivitetshuset, Övermalax
torstai klo 18.00-21.00
11.1.-11.4.2024
Marja Piispanen, 48 oppit. 55 €

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 8.1.**

119808 Luominen betonista

Konstverkstaden Malakta, Malax
keskiviikko klo 18.00-20.30
8.5.-22.5.2024
Ann-Maj Granstubb, 8 oppit. 20 €

Kurssin aikana valetaan erilaisia esineitä betoniin. Sekä uudet että kokeneet betonintekijät ovat tervetulleita mukaan. Jos sinulla on omia muotteja, voit tuoda ne mukana, mutta se ei ole vaativuus. Materiaalimaksu lisätään hintaan ja maksetaan ohjaajalle. Puhumme ruotsia, suomea ja englantia. **Ilmoittaudu viimeistään 30.4.**

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.

830406 Telinevoimistelu, 4-6-vuotiaat

Övermalax skola
maanantai klo 17.30-18.15
15.1.-15.4.2024
Madelen Rosengren, Matilda Pada
12 oppit. 34 €

Telinevoimistelu on monipuolinen harjoitusmuoto. Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Harjoittelemme paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien (lapsen nimi) on ilmoittauduttava viimeistään 8.1.**

830104 Vahvista kehoasi

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai klo 18.30-19.30

16.1.-9.4.2024

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 44 €

Perinteistä voimaharjoittelua yhdistettynä haastaviin ja ilontäyteisiin harjoituksiin kuntosalilla. Käytämme muun muassa kahvakuulia, kuminauhoja, palloja, vapaita painoja ja omaa kehoamme. Tunnilla myös lämmitellään, venytellään ja rentoudutaan. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**

830154 Kickboxing

Övermalax skola
perjantai klo 20.00-21.00
15.3.-7.6.2024

Jarkko Jussila, 16 oppit. 38 €

Potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Monipuolisia kunto- ja tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Hanskoja ja potkutyynyjä voi vuokrata ohjaajalta hintaan 10 euroa/lukukausi. Hinta peritään kaikilta. Voit hankkia ohjaajalta kurssin alussa edullisesti myös omat välineet. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Alaikäraja on 10 vuotta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin potkunyrkkeilleille. Ohjaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.3.**

830112 Tasapainoharjoittelu

Taklax skola
keskiviikko klo 17.30-18.30

17.1.-10.4.2024

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. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

830108 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 9.50-10.50

17.1.-10.4.2024

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 57 €

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskaasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**



830110 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 11.00-12.00

17.1.-10.4.2024

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 57 €

Katso kurssikuvaus nro 830108. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

830106 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai klo 10.15-11.15

16.1.-16.4.2024

Susanne Kuusikorpi, 17 oppit. 47 €

Katso kurssikuvaus nro 830108. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**

810224 Italialaisia alkuruokia

Högstadiet i Petalax
lauantai 3.2.2024 klo 10.00-13.00
Anne Levlin, 4 oppit. 14 €

Antipastolla on italialaisessa keittiössä itsestäänselvä paikkansa, ja sillä aloitetaan oikea italialainen ateria. Tule kokeilemaan viiden erilaisen antipaston valmistamista. Niillä voit loistaa saadessasi päivällisvieraita. Kurssimaksun lisäksi tulee noin 15 euron raaka-ainemaksu, joka maksetaan ohjaajalle. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 26.1.**

810232 Italialaisia jälkiruokia

Högstadiet i Petalax
lauantai 10.2.2024 klo 10.00-13.00
Anne Levlin, 4 oppit. 14 €

Mitä on päivällinen ilman jälkiruokaa, ja miksei ateriaa päättäisi herkullisella, italialaisella jälkiruokalla? Päivän aikana teemme neljä eri jälkiruokaa, jotka on helppo valmistaa myös etukäteen. Mistä tulee sinun suosikkisi? Kurssimaksun lisäksi tulee noin 10-15 euron raaka-ainemaksu, joka maksetaan ohjaajalle. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 2.2.**

810206 Yrttikävely - villivihanneksia keittiössä

Konstverkstaden Malakta
torstai 6.6.2024 klo 18.00-20.30
Magdalena Lindroos, 3 oppit. 12 €

Haluatko tarjota jotakin erityistä kesän juhlissa? Tutustu luonnon tarjontaan ja opi yhdistämään villi ja tavallinen joksikin kauniiksi, hyväksi ja terveelliseksi. Aloitamme yhteisellä yrttikävelyllä lähiympäristössä poimien syötäviä villivihanneksia, joita sitten nautimme ja pikkupurtavan kanssa. Käymme läpi muun muassa, mitä pitää ajatella villivihanneksia poimiessa, mitkä tavalliset kasvit ovat syötäviä ja miten niitä voi käyttää keittiössä. Kurssimaksun lisäksi tulee noin 5 euron raaka-ainemaksu. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 30.5.**



SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasmis

Följ oss på Instagram:

@malaxkorsnasm

K - Posti Oy

Offentligt meddelande / Julkinen tiedote

