



PROGRAM

VÅREN 2026



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information - Yleistä tietoa	2
Föreläsningar	6
Samhälle och kultur	10
Musik	13
Hantverk	14
Konst, målning och annat kreativt	17
Språk	19
Mat och dryck	22
Hälsa och första hjälpen	24
Blandat	25
Natur och djur	26
Barn och unga	28
Datateknik	33
Yoga och avslappning	34
Dans	38
Gymnastik och träning	39
Suomenkieliset - In English	44
Samarbete med Hållbar motionsrådgivning.....	48
Grundläggande konstundervisning	49

Ombrytning och foton: Malax-Korsnäs MI

Illustrationer: Nathalie Aurén och Amanda Byskata

Tryck: KTMP Oy 12/2026



ANMÄLAN BÖRJAR ONSDAG 7.1 KL. 08:00

Du kan anmäla dig:

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

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIIKKONA 7.1 KLO 08:00

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

REGISTRATION STARTS ON WEDNESDAY JAN 7, AT 08:00

You can register:

- through the Internet from: mi.malax.fi
- by calling 040 650 8100, or 040 650 8099

Kansli / Kanslia

Malmgatan 5, 66100 MALAX
Malminkatu 5, 66100 MAALAHTI

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

Hemsida / Verkkosivu: mi.malax.fi

Kansliet är öppett må-fre
Kanslia on auki ma-pe **9.00-15.00**

Personal / Henkilökunta

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

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

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

Grattis! Onnea!

Till hösten har det gått 60 år sedan den fria bildningen började verka i Malax och Korsnäs. Det gör vi med små kalas under höstterminen 2026!

Tänä syksynä tulee kuluneeksi 60 vuotta siitä, kun vapaa sivistys aloitti toimintansa Malahdessa ja Korsnäsissa. Syyslukukaudella 2026 juhlimme tätä pienten juhlien muodossa!



Carina,
rektor/rehtori



ALLMÄN INFORMATION

Anmälan

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

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

Kursavgift

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

Annullering av kursplats

Förhandsanmälan är bindande! Om du inte kan delta i en kurs är det ytterst viktigt att du meddelar kansliet senast 3 dagar innan kursen inleds. Om du uteblir utan att ha meddelat kansliet faktureras hela avgiften. Annulleringen kan göras till kansliet per tfn 040 650 8100 eller via ditt användarkonto på webbsidan. **Kursledaren tar inte emot annulleringar!**

Studiesedlar

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

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

OBS! Du måste meddela att du tillhör någon av målgrupperna för att beviljas studiesedel. Det gör du på kursen eller genom att ringa eller mejla MI:s kansli inom en vecka från start. Om

du inte meddelat oss att du vill erhålla studiesedelrabatt innan vi 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 en vecka efter kursstart. Vi accepterar också ePassi, Edenred och SMARTUM saldo. Du bör betala senast en vecka efter kursstart. **Om kursen hunnit faktureras kan förmånerna inte längre beaktas.** En faktura kan **inte** betalas med sedlar eller andra förmåner. Har du frågor och funderingar kring ePassi och Smartumsaldo: ring till kansliet innan du betalar in!

Subventionerad motion

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

Utvärdering

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

Kursintyg

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

Uppdragsutbildning

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

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



YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

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

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

Kurssimaksu

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

Kurssipaikan peruminen

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

Opintosetelit

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

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

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

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

Etusetelit

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

Tuettu liikunta

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

Arviointi

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

Kurssitodistus

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

Tilaukoulutus

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

Huomioi että et voi vastata meiltä saamiisi ryhmätekstiviesteihin.



INFORMATION

Registration

All courses and lectures require prior registration. Sign up well in advance, no later than one week prior to the start of the course.

If a course or a lecture does not have enough registrations, it will be cancelled. If there are changes to the courses or if they are cancelled, we will notify those who have registered. If a teacher falls ill, we will try to find a substitute. If this is not possible, we will notify you that the lesson is cancelled. We do not guarantee that a cancelled lesson will be replaced immediately, but we aim to schedule a replacing lesson.

Course Fee

The fee is paid separately for each course. It is valid per semester and **is not refundable**. You will receive an invoice by post mail after the course has started. When registering, you must provide your personal identity code. The full code is needed for invoicing. In some courses, material or ingredient costs are added.

Cancellation

Pre-registration is binding! If you are unable to attend a course, it is important that you notify the office at least 3 days ahead of start. If you do not attend without notifying the office, the full fee will be invoiced. The cancellation can be made to the office by phone 040 650 8100 or via your user account on the website. **The course leader will not accept cancellations!**

Study Voucher

The Finnish National Agency for Education has allowed us a grant that enables discounted course fees. The discount is **25% on one optional course for:**

- pensioners
- immigrants
- unemployed jobseekers (requires a valid certificate from the Unemployment Office)
- people with learning disabilities

NB! You must state that you belong to one of the target groups to be granted a study voucher.

Provide needed document(s) at the start of the course, or by calling or emailing the office within a week from start. You must inform us that you wish to receive a study discount before we send your invoice, otherwise the discount will not be possible.

Preferential Vouchers

You can pay course fees with TYKY or SMARTUM vouchers. These are **personal** and must be **signed by you**. Give your vouchers to the course leader no later than one week after the start of the course. We also accept ePassi, Edenred and SMARTUM balances. You should pay no later than one week after the start of the course. **If the course has been invoiced, the benefits can no longer be taken into account.** An invoice cannot be paid with vouchers or other benefits. If you have questions about ePassi and Smartum: call the office before you make a payment!

Subsidised exercise

If your course is being paid by your employer: notify this by filling the course leader's list or by contacting the office no later than one week after the start of the course. If you have already received an invoice, the benefits can no longer be taken into account.

Evaluation

We'd love to get feedback on our courses and lectures. If you have received an evaluation form, we kindly ask you to respond. In this way you help us improve and develop our business.

Course Certificate

You can get a course certificate at request from the office, as you have participated regularly (75%) in a course. Course certificates from previous academic years will be charged €5 (excl. VAT).

Education and Training

We organise courses and further training for staff in municipalities, companies and associations. Please, contact us if you are interested!

Please note that you cannot reply to the group text messages you receive from us.



BRA ATT KÄNNA TILL

Terminen inleds vecka 3 med uppehåll under sportlovet 23.2 - 1.3 och påskhelgen 3.4 - 6.4.

Deltagare i medborgarinstitutets kurser är försäkrade genom Malax kommun, men täcker inte personer över 90 år.

Malax-Korsnäs medborgarinstitut är medlem i Bildningsalliansen, den nationella samarbetsorganisationen för fri bildning i Svenskfinland.

HYVÄ TIETÄÄ

Lukuvuosi alkaa viikolla 3. Hiihtolomalla 23.2 - 1.3 ja pääsiäisenä 3.4 - 6.4 opetus on tauolla.

Kursseille osallistuvat ovat vakuutettuja Maalahden kunnan toimesta. Vakuutus ei kata henkilöitä, jotka ovat täyttäneet 90 vuotta.

Maalahden-Korsnäsins kansalaisopisto on jäsenenä Bildningsalliansenissa, joka on ruotsinkielisen kansallinen yhteistyöjärjestö vapaan sivistyksen alalla.

GOOD TO KNOW

The semester starts on week 3. No courses during Winter Sports Holiday 23.2 - 1.3 and during Easter 3.4 - 6.4.

Participants in our courses are insured through the municipality of Malax, but it does not cover people over 90 years of age.

Malax-Korsnäs is a member of Bildningsalliansen, the national cooperation organisation for non formal education in Swedish in Finland.





FÖRELÄSNINGAR



830202 Hur är det att leva med ett transplanterat hjärta?

Gymnasiet i Petalax

onsdag 28.1 kl. 18.30-20.00

Tom Håkans, 15 €

Tom är ett levande underverk! Som två-åring fick han ett nytt hjärta och 34 år senare slår det fortfarande. Ta del av en unik berättelse om Toms erfarenheter, livssituation och hans sätt att se på framtiden.

Eftersom Tom är musiker och låtskrivare, så kommer han också att bjuda på några av sina kändaste låtskatter, bl.a. "Ett funnet hjärta". Toms cd-skivor och dokumentärfilmen om hans liv "Med rytmen i blodet" finns till försäljning efter föreläsningen.

Anmäl dig senast 11.1.



130104 Vilda västern - det sanna äventyret

Gymnasiet i Petalax

torsdag 12.2 kl. 18.30-20.00

Mats Korsbäck, 15 €

Vilda västern var ett område väster om Mississippifloden, som under pionjärtiden på 1800-talet ännu inte hade blivit en delstat i Förenta staterna. Mats berättar om några av västerns legender, såsom Billy the Kid, Wild Bill Hickok, Sitting Bull, Röda molnet och General Custer. Utbredd korruption gjorde att lagar kunde tolkas ganska vilt.

Vi får höra om Oregon Trail, färdvägen för nybyggare till de västliga och nordvästliga delarna vid 1800-talets mitt, före järnvägen. Mats beskriver hur olika indianstammar levde, skaffade allierade och var de befann sig samt hur indianer lever idag. Mats visar under presentationen bilder från sina resor till de västra delarna av USA. **Anmäl dig senast 6.2.**



830214 Hormoner i förändring: förstå och hantera klimakteriet

Gymnasiet i Petalax

tisdag 17.2 kl. 18.30-20.00

Carina Nordman-Byskata, 15 €

Lika naturligt som att flickor påverkas i puberteten kommer kvinnor att påverkas i klimakteriet. Alla får inte en jobbig tid, men många upplever förändringarna starkt.

Vi går igenom frågorna:

VAD händer i kroppen?

VARFÖR får man symptom?

HUR påverkas mitt humör och min ork?

VEM kan hjälpa mig?

NÄR blir det balans igen?

Carina är barnmorska, sexrådgivare och doktorand i hälsovetenskaper. Och själv 50+ **Anmäl dig senast 10.2.**



310102 Att utveckla lokalsamhället i en orolig värld

Kommungården i Malax

måndag 9.3 kl. 18.30-20.00

Mats Brandt, 15 €

Under föreläsningen pratar Mats om vad som varit och är hans drivkraft till att vilja bidra till utveckling såväl lokalt som regionalt. Han ger exempel från åren som kommundirektör i Malax och stadsdirektör i Nykarleby. Som landshövding ansvarar Mats idag för att utveckla Österbotten, att främja näringslivet och säkerställa att österbottniska intressen beaktas i nationella beslutsprocesser.

Har vi en ny kommunreform som väntar? Vad betyder det att stärka social, miljömässig och ekonomisk hållbarhet på en lokal nivå? Hur kan vi använda resurser klokt? Och hur orkar man som människa behålla sitt engagemang och sin lyhördhet i en orolig värld?

Anmäl dig senast 2.3.



830212 Hur är det att leva med interstitiell cystit?

online via Microsoft Teams
torsdag 5.2 kl. 18.30-20.00
Yvonne Stenbacka, 15 €

Hur är det att leva med en sällsynt sjukdom som påverkar hela ditt liv, men som få vet om - och som inte syns för människor omkring dig? Hur är det att leva med interstitiell cystit från ung ålder till klimakteriet och på samma gång balansera familjeliv, arbete och fritidsintressen, trots svår smärta?

Interstitiell cystit är en kronisk sjukdom som orsakar smärta, tryck eller obehag i urinblåsan samt behov av att kissa ofta. Yvonne har levt med sin sjukdom i 38 år och vill dela sina erfarenheter för att stöda andra. Hon är själv utbildad sjuksköterska.

Föreläsningen genomförs på distans via Microsoft Teams. **Anmäl dig senast 29.1.**



110134 Från tvekan till trygghet: med rösten som superkraft

Molpe skola
torsdag 5.3 kl. 18.30-20.00
Marika Krook, 15 €

Marika är uppvuxen i Molpe. Hon är sopran, scenkonstnär, pedagog och röstmentor. I över 30 år har hon arbetat med rösten som uttrycksmedel: på operascener, på teater, i musikalproduktioner och i möten med människor som vill våga mer.

Hennes passion är att hjälpa andra att upptäcka sin egen röst - inte genom perfektion, utan genom glädje, trygghet och mod.

Följ med Marika ut i världen när hon berättar om olika skeden i sitt liv, sådana som fört henne fram till den kvinna hon är idag. **Anmäl dig senast 2.3.**



830200 Träning och motion - en del av vardagen

Kommungården i Malax
onsdag 18.3 kl. 18.30-20.00
Andrea Österåker, 15 €

Välkommen på en inspirerande föreläsning om hur motion, rörelse och fysisk aktivitet kan bli en naturlig och glädjefylld del av livet! Föreläsningen riktar sig till kvinnor och män i åldern 50+ som vill må bra, känna sig starka och självständiga och få konkreta tips på hur man enkelt kan få in mera fysisk aktivitet i sin vardag.

Vi pratar om motionsrekommendationer, vanor, motivation och om hur små förändringar kan göra stora förändringar för hälsan. Oavsett om du redan är aktiv eller vill komma igång i lugn takt, får du här inspiration, kunskap och praktiska råd som passar just dig. Det är aldrig för sent att röra på sig lite mer!

Andrea Österåker är auktoriserad personlig tränare, motionsrådgivare och licensierad kostrådgivare.

Anmäl dig senast 11.3.



320210 Skatteplanering för alla och envar

Kommungården i Malax
torsdag 26.3 kl. 18.30-20.00
Hanna Stenholm, 15 €

Arvsskatt är något som de flesta människor hamnar att betala i något skede av livet. Det finns dock flera åtgärder man kan vidta för att minska på både arvs- och gåvoskatten. Vicehäradshövding Hanna Stenholm ger under föreläsningen tips om olika sätt att skatteplanera på.

Vicehäradshövding Hanna Stenholm har över 15 års erfarenhet som jurist. Till hennes specialkunnande hör bl.a. familje- och kvarlåtenskapsrätt och förmögenhetsrätt. Du får gärna mejla egna specifika frågor minst en vecka på förhand till mi@malax.fi

Anmäl dig senast 19.3.



SAMHÄLLE OCH KULTUR

AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320204 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax

tisdagar kl. 13.00-15.00: 5 €/gång

20.1 Mia Jåfs, Handitec: hjälpmedel i vardagen och tekniska lösningar

17.2 Bertel Nygård och Mikael Herrgård om kult- och offerplatser i Österbotten

17.3 Fågelexperterna Hans Hästbacka

14.4 Kjell Lolax spelar dragspel och berättar om musikminnen

320206 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax

tisdagar kl. 13.00-15.00: 5 €/gång

13.1 Synrådgivare Malena Stenkull talar om ögat och synhjälpmedel

10.2 Benita Kavander berättar om äldreomsorg. Var det bättre förr?

10.3 Prof Fredrica Nyqvist talar om forskning kring äldre

7.4 Dragspelsmusik med Kalle Salo

320208 Aktuellt för pensionärer

Korsnäs bibliotek

torsdagar kl. 13.30-15.30: 5 €/gång

29.1 Janne Sjöström berättar om sin synskada och att ha ledarhund

12.3 Carina Nordman-Byskata om första hjälpen vid akut sjukdom

9.4 Sonja Österholm-Granqvist och Benita Sandström-Niemitalo berättar om att resa som äldre

LOKALHISTORIA OCH KULTUR

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

130100 Aktiv närkultur

Petalax, Jossinas stugon

13.1-7.4 (varannan tisdag)

kl. 18.30-20.00

Margareta Björkholm, 28 €

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

130102 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola

15.1-9.4 (varannan torsdag)

kl. 18.30-20.00

Daniel Forsman, 28 €

Vi samlar in och digitaliserar gamla foto-skatter och gör dem mer tillgängliga för framtida generationer att beundra.

Nya deltagare anmäler sig senast 8.1.

130106 Liv och leverne förr i tiden

Norrback bystuga

tisdag 20.1, 17.2, 17.3 och 21.4

kl. 18.30-20.00

Ann-Sofi Røj-Lindberg, 20 €

Vi fortsätter att samla in gamla berättelser från norra Pörtom.

Nya deltagare anmäler sig senast 14.1.



TRIVSELTRÄFFAR

Vi träffas och trivs, kvinnor och karlar i alla åldrar. Ibland sjunger vi en sång och talar vi om smått och stort i vardagen.

830206 Trivselträffen

Norrback bystuga

22.1-1.4 (varannan torsdag)

kl. 13.30-15.00

Maria Risberg, 20 €

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

Nya deltagare anmäler sig senast 15.1.

830208 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö

21.1-1.4 (varannan onsdag)

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

Maria Risberg, 20 €

Se kurs 830206 ovanför.

Nya deltagare anmäler sig senast 16.1.

KOM IN PÅ KAFFE!

Vi far till Emiliacentret eller Buketten för att trivas med dem som bor där över en kopp kaffe, te eller ett glas saft med dopp!

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

Ta grannen med och kom till ett boende - en gång eller varje vecka! Träffarna är gratis att delta i, tack vare sponsorerings av Röda korsets lokalfördelningar i Petalax och Korsnäs samt Lions Club Korsnäs. Tack till våra samarbetspartners!

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

830228 Kom in på kaffe till Emiliacentret!

Emiliacentret i Petalax

måndagar kl 13.30-15.00 (12.1-13.4)

Catrin Smeds

830204 Kom in på kaffe till Buketten!

Buketten i Korsnäs

tisdagar kl 13.30-15.00 (13.1-7.4)

Inger Röösgren





Kvarkens båtmuseum är ett av Nordens största museer för bruksbåtar. I vår kombinerar vi besök i valda delar av museet med intressanta berättelser.

Kom med in i museets värld och ta del av historien. Du har möjlighet under de två temakvällarna att själv dela med dig av hörsägen och egna erfarenheter!

130108 Molpehällorna - mellan verklighet och myt

Kvarkens båtmuseum, Malax
onsdag 17.3 kl. 18.30-20.00
Ann-Sofi Backgren, 15 €

Molpehällorna - en gång plats för både vippfyr och sjöbevakningsstation - hör idag till världsarvsområdet Kvarkens skärgård. Under föredraget reser vi tillbaka i tid och möter den mytomspunna berättelsen om fyrvaktaren Jakob Rautio, hans ärkefiende soldat Nikita Tolstoj och kapten Alexander Strogoi - alla förälskade i Katri. Vem var egentligen flickan Selmis far? Vad hände den ödesdiga dagen, 12 augusti 1808, vid Moikepää fyr? **Anmäl dig senast 10.3.**

130110 Åminneborg - herrgården med många minnen

Kvarkens båtmuseum, Malax
onsdag 31.3 kl. 18.30-20.00
olika sakkunniga föreläsare, 15 €

Vitar del av hur det gick till när herrgården uppfördes och varför den donerades till adjunkt Arenius av sockenborna år 1686. Präster, köpmän och olika släkter har bott där. Intressanta perioder omfattar salpeterstillverkning och besök av kosacker i början av 1800-talet. På senare tid har herrgården varit en skola, för studier till barnsköterskor och ett säte

för Folkhälsans barnskyddsanstalt fram till 1964. Hur har herrgården förändrats under åren, senast efter den förödande branden år 2003? Deltagarna får gärna ta med fotografier och dela sina minne och vad man hört från tidigare generationer. **Anmäl dig senast 24.3.**



LITTERATUR UTANFÖR EUROPA

Bibliotekspersonalen tipsar om litteratur som utspelar sig utanför Europas gränser. Vi blandar friskt faktaböcker och memoarer med skönlitteratur. Välkommen med på en resa ut i världen! Kursen är avgiftsfri, men **du måste anmäla dig till MI-kansliet**. Välkommen med!

130204 Litteratur utanför Europa

Petalax bibliotek
måndag 16.3 kl. 18.00-20.00.
Anmäl dig senast 9.3.

130202 Litteratur utanför Europa

Malax bibliotek
tisdag 17.3 kl. 18.00-20.00.
Anmäl dig senast 10.3.

130206 Litteratur utanför Europa

Bergö bibliotek
måndag 23.3 kl. 18.00-20.00.
Anmäl dig senast 16.3.



MUSIK

MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, unga och vuxna. Du musicerar med kursledare Johnny Risberg och får grundfärdigheter i sång och olika instrument. Kostnad 36-70 € beroende på om du undervisas ensam eller i grupp. **Nya intresserade ska anmäla sig senast 9.1!**

110104 Musikverkstad

Yttermalax skola

måndag 12.1-13.4 kl. 14.00-17.15

110106 Musikverkstad

Övermalax skola

måndag 12.1-13.4 18.00-20.30

110108 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax

onsdag 14.1-8.4 kl. 18.30-20.30

110110 Musikverkstad

Molpe skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 14.00-15.30

110112 Musikverkstad

Bergö skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 16.30-20.00

110114 Musikverkstad

Korsnäs skola

onsdag 14.1-8.4 kl. 14.30-17.45



110132 Malax hornseptett

Yttermalax skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 19.30-21.00

Petter Eklund, 42 €

Vi spelar septettmusik i modern form.

Nya deltagare anmäler sig senast 6.1.

110130 Sing for Joy

Församlingshemmet, Övermalax

tisdag 13.1-7.4 kl. 19.00-20.30

Johnny Sandsten, 42 €

En kör för damer. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren.

Nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

110116 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax

varannan torsdag kl. 14.00-15.30

15.1-16.4

Johnny Risberg & Maria Risberg, 28 €

Sångglada pensionärer och daglediga träffas och sjunger kända melodier.

Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.

110136 Sånggruppen för alla

Bygdegården, Yttermalax

onsdag 14.1-8.4 kl. 18.30-20.00

Tina Martin, 42 €

Kom med och prova på att sjunga i grupp med damer och herrar, yngre och äldre. Repertoaren blandar vi enligt deltagarnas önskemål och dirigentens förslag: från visor till pop och musikaler. Vi sjunger i stämmor om vi tycker att vi klarar av det. Här ryms både nybörjare och erfarna sångare med! Kanske planerar vi ett framträdande till våren? **Anmäl dig senast 12.1.**



HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.

VÄVNING OCH HANDARBETE

Här kan du väva, sy, sticka, virka eller vad du vill. Kursen passar också nybörjare.

114002 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård

tisdag 13.1-7.4 kl. 18.30-20.45

Annika Westerberg, 45 €.

Nya deltagare anmäler sig senast 9.1.



114004 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga

onsdag 14.1-8.4 kl. 18.30-20.45

Annika Westerberg, 45 €

Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.

114006 Vävning och handarbete

Petalax UF-lokal

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.30-20.45

Annika Westerberg, 62 €

Nya deltagare anmäler sig senast 13.1.



MÅNGSIDIGT HANDARBETE

För dig som tycker om att handarbeta och vara kreativ.

114102 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax

måndag 12.1-20.4 kl. 12.45-15.00

Carola Renlund, 45 €

Nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

114104 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs

torsdag 15.1-9.4 kl. 9.30-11.45

Annika Westerberg, 45 €

Nya deltagare anmäler sig senast 13.1.

114106 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö

torsdag 15.1-9.4 kl. 13.30-15.45

Annika Westerberg, 45 €

Nya deltagare anmäler sig senast 13.1.



114126 Ti handarbet ilaag

Marthagården, Molpe

varannan torsdag kl. 18.30-20.45

19.1-13.4

Anna Nystrand, 35 €

Vi träffas varannan måndag och stickar eller virkar tillsammans. Eller något annat handarbete du är intresserad av? Både nybörjare och mer erfarna handarbetare är välkomna med! Vi hjälps åt och lär oss tillsammans. **Anmäl dig senast 12.1.**



114108 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe
varannan torsdag kl. 18.30-20.45
8.1-2.4

Anna Nystrand, 35 €

Kom med och handarbeta tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 5.1.**

114116 Laga nytt av kaffepaket

Yttermalax skola
tisdag 27.1-10.3 kl. 18.00-19.30
Camilla Lindberg, 27 €

Vi flätar prydnader, skapar en lampskärm med vackert ljusmönster, lagar en mjölk-kylare eller en elegant hållare för servetter. Självfallet kan du också fläta en klassisk väska, grytunderlägg eller en vedbärare. Kaffepaket finns att fås på kursen så du behöver inte samla själv. **Anmäl dig senast 20.1.**

114120 Lär dig sticka

Yttermalax skola
torsdag 15.1-9.4 kl. 18.00-20.15
Linda Holmström, 33 €

Stickningen har blivit en populär hobby, men hur gör man egentligen? Lär dig grundläggande tekniker för att sticka exempelvis sockans olika delar, tumvantar, enkla babykläder eller halsdukar.

Första kvällen tittar vi på mönster, inspireras och planerar vad vi vill börja med. Du får en lista med hem för att skaffa lämpligt garn och redskapen som behövs. **Anmäl dig senast 9.1.**

114122 Skapande glädje för daglediga och pensionärer

Petalax bibliotek
torsdag 15.1-9.4 kl. 13.00-14.30
Linda Holmström, 45 €

För dig som tycker om att träffa andra över en kopp kaffe eller te medan du handarbetar eller är kreativ på andra sätt. Vi träffas och pratar medan vi stickar, virkar, broderar, syr, målar, knyter, spelar kort - ja, precis vad du själv önskar. Vi kan även spela en omgång bingo eller tala om en intressant bok. **Anmäl dig senast 12.1.**



114124 Virka i flerfärg

Molpe skola och Prästgårdsmuseet
måndag 13.4, 27.4, 11.5 kl. 18.00-20.15
Sofia Helsing, 26 €

Kom med under tre kvällar och lär dig att virka i flerfärg. Vi virkar enligt traditionella mönster för Korsnäs- eller Petalaxtröjan eller enligt dina önskemål. Vi börjar med grunderna och provar att virka runt och skapa mönster med olika färger. Det kan bli en minisocka, mobilfodral eller handledsvärmare. Efter den här kursen kanske du väljer följande kurs och lära dig göra en tröja. Ta med virknålar i storlek 2½ eller 3 och garn om du har. Annars kan du köpa garn under kurskvällarna. **Anmäl dig senast 7.4.**



TRÄ- OCH METALL

114202 Träslöjd

Högstadiet i Petalax
varannan lördag kl. 9.00-15.00
10.1-21.3

Dage Stenbäck, 60 €

Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



114204 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax
måndag 12.1-13.4 kl. 18.30-20.30
Gabriella Jokela, 60 €

Vi renoverar möbler, gamla klenoder och bruksföremål som gamla redskap, fönster och dörrar. Kursen passar för nybörjare och mer erfarna deltagare. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

114206 Knivslöjd för alla

Taklax skola
tisdag 13.1-24.3 kl. 18.30-20.45
Eskil Grahn, 45 €

Lär dig det gedigna hantverket att tillverka en kniv: skaft, skydd och egg. Du får grunder i knivmakeri och inspiration att fortsätta på egen hand efter kursen. Ta med eget material om du har, eller köp av kursledaren. **Anmälan senast 9.1.**



114210 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken
måndag 12.1-13.4 kl. 18.30-21.30
Matts Vikman, 60 €

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

114212 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax
tisdag 13.1-7.4 kl. 18.30-21.30
Matts Vikman, 60 €
Se kurs 114210. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**





KONST, MÅLNING OCH ANNAT KREATIVT

118004 Med penna, krita eller pensel

Övermalax skola

måndag 12.1-13.4 18.00-20.15

Hans Westergård, 45 €

Välj den teknik som passar dig bäst. Ta med material och motiv som tilltalar dig. Tillsammans skapar vi personliga konstverk. Du kan vara nybörjare eller ha erfarenhet från tidigare. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



119804 Keramik - workshop A

Högstadiet i Petalax

lördag 7.3 och 21.3 kl. 09.00-12.00

Kajsa Lassander, 25 €

Kreativ workshop när du kan prova på keramik! Ena lördagen (7.3) skapar vi i lera och andra lördagen (21.3) målar vi alstren med glasyrer. Inga förkunskaper behövs, men mer erfarna deltagare är också välkomna. Kurspriset omfattar två bränningar i specialugn. Materialkostnad ca 20-25 € tillkommer. **Anmäl dig senast 2.3.**

119808 Keramik - workshop B

Högstadiet i Petalax

lördag 7.3 och 21.3 kl. 12.00-15.00

Kajsa Lassander, 25 €

Se kurs 119804. **Anmäl dig senast 2.3.**

118008 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.00-21.00

Marja Piispanen, 60 €

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**





119802 Tiffany

Övermalax skola

onsdag 14.1-8.4 kl. 18.30-20.45

Eskil Grahn, 45 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lamp-skärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 7.1.**



119806 Kreativa onsdagar för personer med funktionsvariation

Lyran, Malax

onsdag kl. 17.00-18.30

21.1, 25.2, 18.3 och 15.4

Ann-Maj Granstubb, 30 €

En kurs för dig som tycker om att skapa. Tillsammans kommer vi överens om vad vi vill göra under våra träffar. Det är önskvärt att en assistent följer med om det behövs. Materialkostnader ingår i kurspriset. **Anmäl dig senast 14.1.**

119005 Workshop: Tala, sjunga, våga

Sjövägen 203, Molpe

fredag 10.4 kl. 19.00-20.30

lördag 11.4 kl. 13.00-16.00

Marika Krook, 45 €

Välkommen med på en kreativ och hjärtevärmande workshop för dig som vill stärka din röst, ditt självförtroende och din förmåga att uttrycka dig - oavsett om du är företagare, lärare, sjukskötare, tonåring, pensionär eller något mittemellan. I en trygg, lekfull och tillåtande miljö jobbar vi med röstövningar för att hitta kraft och lugn och andningsteknik för tryggare tal och sång. Vi ser på kroppens betydelse, hur du står kvar även när hjärtat rusar och gör små improvisationsövningar och hur du finner scenstöd. Vårt mål är att hjälpa dig att tala naturligt inför kunder, kollegor och publik. Och framför allt: att våga vara dig själv, med din röst och din personlighet!

Det här är inte en workshop för att bli artist - det är en kurs för att bli mer du. Och du får vara precis så modig, skör, nyfiken eller nervös som du är. **Anmäl dig senast 2.4.**





SPRÅK

SVENSKA

120202 Svenska med Carola (för nybörjare/basic)

Korsnäs skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 17.30-19.00

Carola Lidman, 42 €

Vi lär oss att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och uttrycka oss. Kursbok: Mål 1. **Anmäl dig senast 12.1.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves. Course Book: Mål 1. Last day for sign up: 12.1.

120204 Svenska med Carola (fortsättning/intermediate)

Korsnäs skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 19.00-20.30

Carola Lidman, 42 €

Vi fortsätter att förstå vardagsspråk, öka ut ordförrådet och uttrycka oss. Kursbok: Mål 1. **Anmäl dig senast 12.1.**

We extend our Swedish vocabulary by expressing ourselves in Swedish. Course Book: Mål 1. Last day for sign up: 12.1.

120210 Svenska i vardagen/ Everyday Swedish/ Arkipäivän ruotsia

Kommungården i Malax

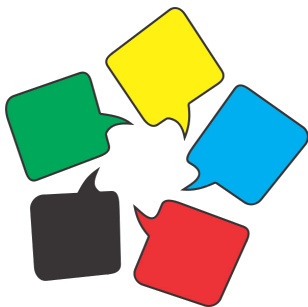
torsdag 15.1-9.4 kl. 15.00-16.30

Carola Lidman, 42 €

Kan du lite svenska och vill lära dig mera? Då är den här kursen för dig! Vi talar svenska och lär oss ord som behövs i vardagen - i arbetet, som förälder eller för att prata med personer om pratar svenska. **Anmäl dig senast 12.1.**

Do you know a little Swedish, and would like to learn more? This is the course for you! We talk and learn new words for everyday life - at work, as a parent or with people who speak Swedish. You will also practice some reading and writing in Swedish. Last day for sign up: 12.1.

Osaatko hieman ruotsia ja haluat oppia lisää? Sitten tämä kurssi on sinua varten! Puhumme ruotsia ja opimme uusia sanoja, joita tarvitset jokapäiväisessä elämässä - töissä, vanhempana tai ruotsia puhuvien ihmisten kanssa. Harjoittelemme myös ruotsin lukemista ja kirjoittamista. **Ilmoittaudu 12.1. mennessä.**





120206 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola

måndag 12.1-13.4 kl. 17.30-19.00

Camilla Riihiluoma, 42 €

Vi lär oss grunderna i svenska: att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: "Vi ses!" (2018) av Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 9.1.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. Course Book: "Vi ses!" (2018) by Keränen, Lindroos & Peltola. Last day for sign up: 9.1.

120208 Svenska, fortsättning

Yttermalax skola

måndag 12.1-13.4 kl. 19.00-20.30

Camilla Riihiluoma, 42 €

Vi övar på grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och att uttrycka oss på svenska. Kursbok: Vi ses! (2018) av Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 9.1.**

We practice Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. Course Book: Vi ses! (2018) by Keränen, Lindroos & Peltola. Last day for sign up: 9.1.

SPANSKA

120702 Español 2

Yttermalax skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 15.15-16.45

Rocio Velasquez-Riveros, 42 €

Har du grundläggande kunskaper i spanska och vill fortsätta utvecklas i en trevlig grupp? Då är detta kursen för dig! Vi är på fortsättningsnivå och arbetar med pretérito indefinido (hablé, entendí, comí) – en av de spanska dåtidsformerna.

Fokus ligger på att bygga vidare på ordförråd, förståelse och muntlig kommunikation, samtidigt som vi arbetar med grammatiken i lagom takt. Samtidigt lär vi oss mer om den spansktalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**





FINSKA

120104 Yksi-kaksi-kolme

Korsnäs skola

onsdag 14.1-8.4 kl. 17.30-19.00

Hannele Sillanpää, 42 €

Kom med och lär dig enkla ord och uttryck på finska. Vårt fokus är på att förstå vad någon säger på finska och att säga korta, enkla meningar och fraser på finska. Vi övar också att läsa och skriva på finska. **Anmäl dig senast 7.1.**

Join us to learn simple words and expressions in Finnish. Our focus is on understanding spoken Finnish and on saying short, simple sentences in Finnish. We also practice on reading and writing in Finnish. Last day for sign up: 7.1.



ENGELSKA

120302 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga

måndag 12.1-13.4 kl. 19.00-20.30

Christina Nygård, 42 €

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare och vill utöka ditt ordförråd samt slipa ditt uttal. Fortsättningskurs, nivå 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



120304 Engelska individuellt online

Michelle Perrone, 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 fördelas enligt överenskommelse efter sista anmälningssdag.**

Your tutor Michelle Perrone is from the U.S. and now lives in Finland. She has taught English courses including English 1, English 2, and English Conversation, and helps people communicate more confidently.

Anmäl dig senast 23.1.



MAT OCH DRYCK

810208 Nya världens viner

Båthuset, Harrström
fredag 30.1 kl. 18.30-20.45
Andreas Sandén, 20 €

Vi utforskar ett urval viner från "Nya världen", alltså Australien, Chile, USA och Sydafrika. Fokus under kvällen är på druvsorter, klimat och smakprofil. Provning ingår, så en kostnad om 15-20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med 4 egna vinglas. **Anmäl dig senast 23.1.**

810210 Mousserande viner

Allaktivitetshuset, Övermalax
fredag 20.2 kl. 18.30-20.45
Andreas Sandén, 20 €

Under en kväll får du en introduktion till mousserande viner från olika regioner. Andreas går igenom olika tillverkningsmetoder, stilar och serveringstips. Provning ingår, så en kostnad om 15-20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med 4 egna vinglas. **Anmäl dig senast 6.2.**

810212 Humle, jäst och malt: Hemligheter bakom världens öl

Bjurbäck byagård
fredag 27.3 kl. 18.30-20.45
Andreas Sandén, 20 €

Vi gör en resa genom olika öltyper utgående från lager och ale. Vi provsmakar olika ölstilar och diskuterar trender och traditioner samt smakkombinationer. Provning ingår, så en kostnad om 15-20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med 4 egna ölglas. **Anmäl dig senast 13.3.**

810204 Isvin och ost: en smak- upplevelse utöver det vanliga

Allaktivitetshuset, Vägvik
fredag 10.4 kl. 18.30-20.00
Maria och Anders Wingren, 25 €

Välkommen till en kväll där sötma, syra och salta möts i perfekt harmoni! Under denna provning får du upptäcka hur äkta äppelbaserat isvin lyfter fram ostarnas smaker på ett fantastiskt sätt.

Isvinets naturliga sötma och friska syra gör det lättare att kombinera med ost än många andra viner. Under kvällen provar vi flera sorter av vårt isvin i kombination med utvalda ostar - från milda ostar till lagrade klassiker och ädelostar. Vi berättar om hur isvinet framställs, hur smakerna balanseras och varför just denna dryck blivit en favorit bland ostälskare. Kostnaden för vin och ost, 15 euro/person, betalas på plats till kursledarna. Ta med två vinglas. **Anmäl dig senast 2.4.**





810206 Spaniens olika viner

Norrback bystuga

fredag 17.4 kl. 18.30-20.45

Glenn Sundstedt, 20 €

Spanien är ett av de stora vinländerna i världen. Vilka är de kända vindistrikten, vilka är landets speciella druvor och specialiteter? Vi provar 6-8 st olika viner: mousserande, vitt, rött och dessertvin. Materialkostnader om ca 15 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med 5 st egna vinglas. **Anmäl dig senast 10.4.**



810214 Mat och vin i kombination

Allaktivitetshuset, Vägvik

fredag 8.5 kl. 18.30-20.45

Andreas Sandén, 20 €

Unna dig en kväll där vi kombinerar maträtter med passande viner i köksmiljö. Fokus på smakbalans, syra, tanniner och aromer. En kostnad om ca 35 € för maten och vinerna tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med 4 egna vinglas. **Anmäl dig senast 30.4.**

810218 Fantastisk tårtdekorerings

Högstadiet i Petalax

lördag 21.3 kl. 13.00-16.00

Tetyana Haievsk, 30 €

Ta med en färdig tårtbotten med diameter på 15-20 cm, fylld enligt egen smak på en stadig kartongbotten. Vi gör vackra ytor på tårtan med chokladganache som topping. Sedan skapar vi personliga dekorationer med sockerpasta. Ta gärna med bilder på önskad dekoration. Kostnad för topping och garneringen ingår i kurspriset. Ta en förvaringsbox med för att ta hem små dekorationer. **Anmäl dig senast 13.3.**



810202 Matglada herrar

Molpe skola

torsdag 22.1-12.2 kl. 18.30-21.30

Sonja Backlund, 30 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och provar nya råvaror och smaksättningar. Ingredienskostnader tillkommer per kväll. Första kvällen görs små rätter inspirerade av det libanesiska köket. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1.**



HÄLSA OCH FÖRSTA HJÄLPEN

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

Malax kommungård + online
onsdag 11.2 och 18.2 kl. 9.00-15.30
Carina Nordman-Byskata, 120 €

Första hjälpen 1 enligt FRK:s certifierade material, som omfattar 16 lektioner. Kursen passar också dig som behöver uppdatering av kunskaperna om livräddande första hjälpen, alltså om du gått grundkursen inom 3 år. I så fall deltar du bara dag 1 (60 €). Den senare dagen hålls via Microsoft Teams. **Anmäl dig senast 4.2.**



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

Korsnäs kommungård + online
tisdag 14.4 och 21.4 kl. 9.00-15.30
Carina Nordman-Byskata, 120 €
Se kurs 830220. **Anmäl dig senast 7.4.**

830238 Wellness from the Inside Out: A Whole-Body Reset

online
onsdag 28.1-18.2 kl. 18.30-20.00
Michelle Perrone, 35 €

This online course is for anyone wanting to feel lighter, more energized, and balanced naturally. A gentle wellness reset that teaches participants how to care for their bodies and minds through simple, everyday habits. Topics include morning rituals (like lemon water and mindful eating), digestion and energy, emotional detox, and creating daily rhythms that support calm and clarity. Michelle Perrone is from the U.S. and now lives in Finland. She is a certified fitness instructor, health coach, and hypnotist, supporting wellness, calm, and personal growth.

Kursen hålls på engelska. Englanninkielinen kurssi. **Last day for sign up: 21.1.**





BLANDAT

999902 Hygienpass

Petalax uf-lokal

måndag 2.3 kl. 18.00-19.30

Magdalena Gammal, 35 €

Personer som hanterar oförpackade livsmedel ska kunna påvisa kunskaper i livsmedelshygien. Du behöver ett hygienpass om du t.ex. ska jobba i café, restaurang, snabbmatsrestaurang, stor-kök, kiosk eller livsmedelsbutik.

Vid anmälan får du länkar till material att bekanta dig med på egen hand. Tentamen hålls 2.3 kl 18.00. Till tentamen bör du ha med ditt id-kort, körkort eller pass samt en kulspetspenna. Kursavgiften inkluderar tentamen och ditt intyg. **Anmäl dig senast 19.2.**

410210 Viltvård för jägarexamen

online

måndag 2.3-13.4 kl. 18.00-20.15

Jessica Ekström, 40 €

Kursen innehåller bl.a. viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapenhantering. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen. *Första gången hålls ett introduktionstillfälle i kommundgården i Malax*, övriga tillfällen hålls online via Microsoft Teams. Kontakta MI-kansliet om du inte kan delta på plats detta tillfälle. Kostnad för bok 30 € och tentamen 20 €/försök tillkommer. 1-3 tentillfällen hålls i Malax i april 2026. **Anmäl dig senast 20.2.**

410402 Skärgårdsnavigation

Yttermalax skola

måndag 19.1-30.3 kl. 18.00-20.15

Bernt Martin, 40 €

Vi lär oss grunder om allmän navigation, sjökortet och dess användning, sjövägsregler, lagar om båttrafik, nautiska definitioner. Ta med anteckningsmaterial och miniräknare. Kursledaren beställer materialet från Navigationsförbundet. Tentamen i april/maj 2026. **Anmälan senast 12.1.**

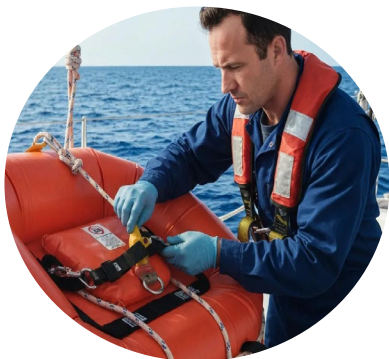
410404 Tryggt med båt i sommar

Allaktivitetshuset i Vägvik

tisdag 28.4 kl. 18.00-21.00

Bernt Martin, 25 €

Vi går under en kväll igenom det mest grundläggande som du behöver beakta när du kör en fritidsbåt, såsom båtens grundutrustning, hur du navigerar i farleder, vett och etikett till sjöss samt de vanligaste utmaningarna ombord. Vi går i teorin igenom praktisk tillämpning av regler och gott sjövätt. **Anmälan senast 21.4.**





NATUR OCH DJUR

410216 Bind en bukett till vändagen

Malax blomstercenter
torsdag 12.2 kl. 18.00-20.15
Jennie McCrea, 15 €

Kom med på kurs i Malax blomstercenter och lär dig binda en vacker bukett inspirerad av vändagen. Inga tidigare kunskaper behövs. Materialkostnad för buketten är cirka 25-30 euro, vilket betalas på plats. Jennie driver företaget Eden Flowers och har en liten butik i Minimosen, Finlands första återbruksgalleria. **Anmäl dig senast 5.2.**



410214 Vårens buketter och planteringar

Korsnäs blomster
tisdag 31.3 kl. 18.00-20.15
Carina Lagerström, 15 €

Kom med på kurs i Korsnäs blomster, där Carina visar tekniker och blommor för att binda en påskbukett. Därefter går hon igenom olika förslag på vår- och sommarplanteringar och ger skötselråd. Deltagaren betalar på plats för material eller växter som man vill ta med hem. **Anmäl dig senast 24.3.**

410206 Att beskära äppelträd

Gymnasiet i Petalax
måndag 27.4 kl. 17.30-20.30
Marko Ahola, 20 €

Lär dig beskära ett äppelträd med handledning av en lärare. Vi går igenom beskärning av ett äppelträd i naturen, antingen i elevens trädgård hemma eller på en plats som läraren väljer. Under kursen får du praktiska tips och råd om hur du sköter om äppelträd. Ta med gott humör, trädgårdssax och klä dig efter vädret. Kursen är på finska, men du kan ställa frågor på svenska. **Anmäl dig senast 20.4.**

410208 Regenerativ odling i havet - flytande trädgårdar och dammusslor

Kvarkens båtmuseum, Malax
torsdag 23.4 kl. 18.00-20.30
torsdag 21.5 kl 17.30-21.00
Anita Storm och Jonas Harald, 25 €

Första kvällen (23.4) består av en föreläsning med introduktion till regenerativ odling i havet - flytande trädgårdar och dammusslor. Metoden producerar inte bara musslor och grönsaker, utan återställer också våra marina ekosystem, binder koldioxid och stärker kustsamhällen. Med hjälp av dessa kan vi minska övergödning och algbloomingar i våra vatten. Andra kvällen (21.5) bygger vi flytande plattformar, som deltagarna får ta med sig hem och placera ut i sina vattendrag. Att delta en kväll kostar 15 euro, att delta två kvällar kostar 25 euro. Kostnader för materialet är 10 euro/person, vilket betalas på plats till kursledarna den senare kvällen. **Anmäl dig senast 16.4.**



410218 Workshop om frösådder och uppdrivning av plantor

Gymnasiet i Petalax

lördag 31.1 kl. 10.00-15.30

Sonja Backlund, 30 €

Vi går igenom var du kan beställa och köpa frön samt skillnad på F1-hybrider, ekologiska frön och kulturarvssorter. Vad bör man tänka på vid sådden? Vilka frön behöver värme och vilka kan sås ute redan nu? Hurudan belysning och andra saker behövs för uppdrivning av plantor inomhus, omplantering och härdning?

Vi kan diskutera gemensamma fröbeställningar. Du får så egna frön för kallsädd som du får ta hem. **Anmäl dig senast 23.1.**



410220 Workshop i trädgårdsplanering

Gymnasiet i Petalax

lördag 7.3 kl. 10.00-15.30

Sonja Backlund, 30 €

Skulle du vilja planera din trädgård inför sommaren? Vi gör konkreta ritningar för hand och diskuterar olika utvecklingsmöjligheter. Hur ska man tänka rum i trädgården? Vilka sorters växter är möjliga att plantera? Var passar andra element som sittgrupper, terrasser och portaler?

Ta med en skiss eller översiktsbild över din trädgård och ev. inspirationsmaterial för hurudan stil du önskar för din trädgård. Ta gärna med foton på utsikten från de viktigaste fönstren i huset.

Anmäl dig senast 2.3.

999906 Utställningsträning för hund

Pixne, Malax

22.4, 29.4, 6.5, 11.5 och 13.5

kl. 17.15-18.15

Sofia Hänninen, 30 €

Välkommen med på utställningsträning, ny som gammal räv i ringen! Vi tränar på att röra oss i utställningsringen, hanteringsträning och ståträning. Hund och ägare ska ha roligt tillsammans! Ta gärna med gott humör, pausmatta, vatten och belöning som är värt guld för hunden. Ta med utställningskoppel om ni har, annars ett vanligt koppel (inte Flexi).

Kom i tid, så att du hinner rasta din hund en stund före vi börjar. Kom först ut på plan utan hund, så går vi igenom dagens program. Vaccinationsintyg ska uppvisas. **Anmäl dig senast 15.4.**

999904 Vardagslydnad för valpar och unghundar

Pixne, Malax

22.4, 29.4, 6.5, 11.5 och 13.5

kl. 18.30-19.30

Sofia Hänninen, 30 €

För att få en fungerande vardag med en duktig hund tränar vi på relationen mellan hund och ägare samt sätter grunder i vardagslydnad för våra valpar och unghundar. Ta med gott godis, favoritleksak och vanligt koppel (inte Flexi). Vaccinationsintyg ska uppvisas.

Hunden får vänta en stund i bilen eller sin transportbur medan kursledaren pratar med hundens ägare före träningen börjar. **Anmäl dig senast 15.4.**



BARN OCH UNGA

118014 Pyssla tillsammans (ett barn 4-6 år + en vuxen)

Petalax skola

måndag 19.1, 16.2, 23.3 & 20.4
kl. 18.00-19.30

Linda Holmström, 27 €

Pyssla tillsammans med ditt barn, barnbarn eller syskonbarn och skapa minnen som varar livet ut. Kursen omfattar fyra kvällar med olika teman. Vid varje tillfälle pysslar vi och skapar något som ni får ta hem. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl barnet senast 12.1.**

118010 Pyssla tillsammans (ett barn 4-6 år + en vuxen)

Sportstugen, Pixne

tisdag 3.2, 3.3, 24.3 & 14.4
kl. 17.45-19.15

Sara Snickars, 27 €

Se kurs 118014. **Anmäl barnet senast 27.1.**

118012 Pyssla tillsammans (ett barn 4-6 år + en vuxen)

Söderfjärdsbackens daghem

tisdag 10.2, 10.3, 31.3 & 21.4
kl. 17.45-19.15

Sara Snickars, 27 €

Se kurs 118014. **Anmäl barnet senast 3.2.**



120102 Lekfull finska (6-8 år)

Petalax skola

onsdag 14.1-8.4 kl. 13.15-14.00

Camilla Nykvist-Ekström, 25 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

110308 Animationsfabriken (åk 3-6)

Yttermalax skola

tisdag 20.1-14.4 kl. 18.00-19.30

Hasse Lundqvist, 42 €

Lär dej att göra animation! Använd din egen mobil för att göra stoppanimation med pappersfigurer, leksaker och modeller. Vem hittar på den knasigaste historien, som vi gör kortfilm av? Ta med antingen en mobiltelefon (android eller iphone) och ett stadigt stativ att fästa mobilen på eller en surfplatta. I samband med anmälan meddelas vilka gratis appar som kommer att användas under kursen. **Anmäl endast nya barn senast 13.1.**

810216 Påskbaka tillsammans

Högstadiet i Petalax

onsdag 1.4 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 25 €

Kom med på en bakstund tillsammans, ett barn 6-10 år och en vuxen. Vi bakar salta och söta bakverk och dekorerar dem med påsktema. Meddela allergier på förhand. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. Ta med förkläde och en förvaringsbox. **Anmäl barnet senast 25.3.**



410212 Äventyr i skogen (åk 3-6)

Waterloo fritidsområde, Korsnäs
onsdag 11.2-25.3 kl. 18.00-20.15
Roger Nyfors, 40 €

Vi lär vi oss tillsammans om vilda djur i våra trakter och rör oss i närmiljön för att se vad som växer i skog och mark. Vi tränar på att respektera naturen, pratar om allemansrätten och går igenom vilka våra vanligaste fridlysta arter är. Vi spårar i snön och söker lämningar efter djuren. Vi lär oss om olika jaktmetoder (bl.a. jakt med hund) och förstår vad skyddsjakt betyder, av kursledaren och aktiva från Korsnäs jaktförening. Klä dig varmt, för kursen genomförs utomhus. **Anmäl barnet senast 4.2.**

114208 Bygga lådbilar

Högstadiet i Petalax: träslöjden
tisdag 3.3, 17.3, 31.3, 14.4, 28.4 & 12.5
kl. 18.30-20.00
Gabriella Jokela, 40 €

Kom med under sex kvällar och bygg en lådbil tillsammans över generationer inför sommarens lådbilsrace under somarmarknaden i Petalax. Ta med material som du har i dina gömmor, som passar till bygget. Under det första kurstillfället skissar vi på ritningar och planerar material och önskad design med stöd av kursledaren och frivilliga hjälpledare. Den vuxne tar ansvar för lådbilens komfort och säkerhet. Kursavgiften gäller för en vuxen och ett barn från 6 års ålder. **Anmäl barnet senast 20.2.**

130200 Berättelser och sagor (4-6 år)

Högstadiet i Petalax: textilslöjden
lördag 14.3, 28.3, 11.4 & 25.4
kl 14.30-16.00
Linda Holmström, 27 €

Ta ditt gosedjur eller en favoriteleksak samt en vuxen med dig och hitta tillsammans på spännande berättelser och sagor. Vi använder vår fantasi för att skapa olika stationer genom att klippa, klistra och färglägga spännande platser som vi sedan besöker: rymden, dinosaurer, zoo, stranden eller någon annan intressant plats. Under fyra lördagar berättar vi och tränar på att lyssna på de andra barnens berättelser. Vi avslutar med att Linda läser en saga för oss. **Anmäl barnet senast 7.3.**

114118 Sy roliga saker med symaskin (åk 3-6)

Högstadiet i Petalax: textilslöjden
lördag 14.3 kl. 12.30-14.00
lördag 28.3, 11.4 & 25.4 kl 10.00-14.00
Linda Holmström, 40 €

Kom med på en rolig kurs, där vi syr olika saker på symaskin! Det kan vara t.ex. kuddar, väskor, pennfodral, mjukisdjur, hårband eller maskeradkläder. Du får själv välja vad du vill sy. Materialkostnader tillkommer för tyg och dekorationer.

Den första lördagen (14.3 kl 12.30-14.00) planerar vi bara och då träffas vi tillsammans med en vuxen du har med dig. Övriga tre lördagar jobbar vi kl 10.00-14.00, så då bör du ta med en matsäck. **Anmäl barnet senast 7.3.**



830440 Föräldra- och barngympa (1-3 år)

Övermalax skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 18.00-18.45

Yvonne Rönnlund, 34 €

Kom med på en fartfylld stund med ett barn. Vi leker, dansar, hoppar och springer. Rör på oss till musik och använder redskap och tillbehör i gymnastiksalen. Kursen riktar sig till ett barn i åldern 1-3 år med en förälder eller annan vuxen. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

830420 Lek och rörelse för barn (4-6 år) och föräldrar

Övermalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.00-18.45

Catharina Gullfors, 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. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

830434 Redskapsgymnastik (4-6 år)

Övermalax skola

måndag 12.1-13.4 kl. 17.30-18.15

Madelen Rosengren, 34 €

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tofsor på fötterna. **Endast nya barn anmäls senast 13.1.**

830436 Redskapsgymnastik (4-6 år)

Yttermalax skola

onsdag 14.1-8.4 kl. 17.30-18.15

Annica Björndahl, 34 €

Se kurs 830434 nere till vänster.

Endast nya barn anmäls senast 13.1.

830416 Gympaskoj (födda 2020-2021)

Yttermalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 17.15-18.00

Isabelle Nylén och Mira Asp, 34 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn födda år 2020-2021 tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

830414 Gympaskoj (födda 2019-2020)

Yttermalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.00-18.45

Isabelle Nylén och Mira Asp, 34 €

Se kurs 830416 ovan.

Endast nya barn anmäls senast 9.1.





830422 Gympaskoj (3-5 år)

Petalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 17.30-18.15

Kalle Salo, 34 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi grundläggande motoriska färdigheter som att hoppa, springa, krypa och klättra. Ta med vattenflaska och bekväma innekläder. En vuxen får gärna stöda barnet vid behov. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

830442 Gympaskoj (6-8 år)

Petalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.15-19.00

Kalle Salo, 34 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn tillsammans med kompisar. Genom lek och med redskap tränar vi smidighet, balans och samspel med andra. Ta med vattenflaska och bekväma innekläder. En vuxen får gärna stöda barnet vid behov. **Anmäl barnet senast 9.1.**

830428 Gympaskoj (5-8 år)

Bergö skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.00-18.45

Matilda Håkans & William Westerlund,
34 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn tillsammans med kompisar. Genom lek och med redskap tränar vi smidighet, balans och samspel med andra. Ta med vattenflaska och bekväma innekläder. En vuxen får gärna stöda barnet vid behov. **Endast nya barn anmäls senast 9.1.**

830432 Föräldra- och barngympa (2-6 år)

Korsnäs skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.00-18.45

Agnes Berglund, 34 €

Välkommen med på gympa, där 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 barn anmäls senast 9.1.**

830438 Skoj och lek i fantasins värld (från 5 år)

Korsnäs skola

tisdag 13.1-24.3 kl. 18.00-18.45

Nadja Söderholm, 30 €

En lekfull och fantasifull gymnastikträning! En motorisk träning som fokuserar på glädje, lek och fantasi. Barnen får prova på olika sätt att röra sig, träna koordination genom att dansa, och få upp pulsen genom att röra på sig på ett lekfullt sätt! **Anmäl barnet senast 9.1.**

830430 Gymträning för 9-12 år

PB gym, Korsnäs

onsdag 14.1-8.4 kl. 17.00-17.45

Christoffer Bergman, 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 anmäls senast 9.1.**



FÖR UNGDOMAR



110120 Musikskoj (1-3 år) Grupp 1

Övermalax skola

tisdag 20.1-31.3 kl. 17.00-17.40

Maria Risberg, 22 €

Lekfull musikstund tillsammans med ett barn och en förälder eller annan vuxen. Musikskoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Endast nya barn anmäls senast 16.1.**

110122 Musikskoj (1-3 år) Grupp 2

Övermalax skola

tisdag 20.1-31.3 kl. 17.40-18.20

Maria Risberg, 22 €

Se kurs 110120.

Endast nya barn anmäls senast 16.1.

830218 Unga i brandkåren (13-18 år)

Malax brandstation

måndag 26.1, 16.2, 9.3, 30.3, 27.4 &
18.5 kl. 18.00-20.30

Joakim Sjölund, 40 €

Vill du bli brandman i framtiden? Nu kan du bli medlem i ungdomsbrandkåren! Utbildningen passar både flickor och pojkar. Under sex kvällar får du prova på att släcka olika typer av bränder, öva första hjälpen, träna hur vi förbereder oss för olika uttryckningar och arbeta med brandsäkerhet.

Ta på oömma kläder. En del kläder och utrustning finns på brandstationerna. Utbildningen sker i samarbete med Malax brandmannaförening och Korsnäs brandklubb. **Anmäl dig senast 20.1.**





DATATEKNIK

340106 Digistöd för seniorer

Kommungården i Malax

onsdag 21.1-18.2 kl. 13.00-14.30

Jonas Edman, 25 €

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

Anmäl dig senast 14.1.



Har du behov av handledning eller stöd för att ta ett program i bruk? Hör av dig till MI-kansliet (040-650 8099) så kan vi skräddarsy en utbildning.

Tarvitsetteko ohjausta tai tukea ohjelman käytössä? Ota yhteyttä ko-toimistoon (040-650 8099), niin voimme räätälöidä koulutuksen teille.



Det lönar sig att besöka vår webbsida mi.malax.fi och att följa oss på Facebook och instagram. Där meddelar vi om nyinsatt program, som föreläsningar och kurser.

Kannattaa vieraila verkkosivuiltamme mi.malax.fi ja seurata meitä Facebookissa ja Instagramissa. Siellä ilmoitamme ohjelman lisäyksistä, kuten luennoista ja kursseista.

Please, visit our official webpage mi.malax.fi, and follow us on Facebook and instagram, to be updated with our newest program, like lectures and courses.

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasm

Följ oss på Instagram:

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



YOGA OCH AVSLAPPNING

830518 Yinyoga

Molpe skola

måndag 12.1-23.3 kl. 18.35-19.50

Johanna Håkans, 43 €

Yinyoga är en återhämtande yogastil som passar utmärkt för alla. Vi använder oss av passiva positioner, stretchar lätt och mjukt i 3-5 minuter. Vi fokuserar på andningen och slappnar av i musklerna. Det inre lugnet ökar och samtidigt blir du mjukare och smidigare i lederna. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830520 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag 18.1-19.4 kl. 18.00-19.15

Isabelle Svenn, 43 €

En lugn och meditativ yogaform. Genom långvariga, statiska positioner når töjningen ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Medveten andning stillar sinnet och ger möjlighet att blicka inåt. Återhämtande och ger ro för kropp och sinne. Minskar stress och oro. Passar alla och kompletterar annan träning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Ta med yogamatta, kudde och filt. **Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830522 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag 18.1-19.4 kl. 19.25-20.40

Isabelle Svenn, 43 €

Se kurs 830520.

Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.

830564 Yinyoga

Bergö skola

måndag 12.1-13.4 kl. 17.45-19.00

Isabelle Svenn, 43 €

Lugn och återhämtande yoga, där vi fokuserar på att landa i kroppen och stilla sinnet. Meditativ yogastil, där vi stannar längre i varje position för att komma åt kroppens djupare bindväv, fascia, och stilla nervsystemet. Du saktar ner, lyssnar inåt och ger kroppen tid att släppa spänningar på djupet. Inga förkunskaper behövs. Klä dig bekvämt, ta med yogamatta, kudde och filt. **Nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830566 God natt yinyoga

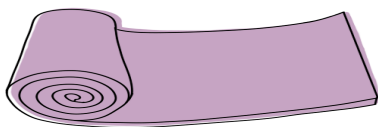
online

torsdag 15.1-9.4 kl. 19.15-20.00

Laura Harju, 40 €

Varva ner inför natten med yoga! Vi släpper stress och spänningar med aktiva rörelser följt av lugna och meditativa övningarna för att låta kropp och sinne vila. Vi går ner i varv och får en skön avslutning på dagen. Ta fram yogamatta, filt och kudde. Länk till zoom mejlas.

Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.





830568 Yoga på stol

Söderfjärdsbackens daghem
torsdag 15.1-12.3 kl. 17.30-18.45
Yvonne Rönnlund, 30 €

Denna kurs passar alla med reducerad rörelseförmåga som vill kunna yoga och skapa välmående i kropp, sinne och själ. Övningarna utförs främst sittande och ger en förbättrad flexibilitet och cirkulation, ökad styrka och minskad stress. Vi gör också andningsövningar, sjunger mantran och mediterar. Klä dig i bekväma kläder och ta med filt, dyna och vattenflaska. **Anmäl dig senast 9.1.**

830570 Yogisk hormonhälsa

Söderfjärdsbackens daghem
torsdag 15.1-12.3 kl. 19.00-20.30
Yvonne Rönnlund, 35 €

Det finns ingen quick-fix för att skapa hormonell balans. Här får du lära dej hur du med yogans och ayurvedans hjälp får en lättare övergång till kvinnans vishetsålder, klimakteriet. Det behöver inte vara en jobbig period utan de flesta symptom kan åtgärdas med ändringar i kost och livsstil. Du får handfasta tips på hur du skapar en holistisk hormonhälsa och du får ta del av yogapass och meditationer som stöttar dej under denna tid i livet. Kursen passar för kvinnor som närmar sig övergångsåldern eller som redan befinner sig där. Klä dig i bekväma kläder och ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. **Anmäl dig senast 9.1.**

830548 Hathayoga

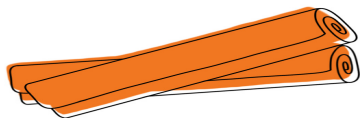
Petalax skola
måndag 12.1-12.3 kl. 19.15-20.30
Nina Dahl, 43 €

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!
Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.

830524 Moving yinyoga

Petalax skola
onsdag 14.1-8.4 kl. 19.15-20.30
Nina Dahl, 43 €

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





830542 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Heal Inn, Malakta

måndag 12.1-13.4 kl. 18.30-20.00

Yvonne Rönnlund, 45 €

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. **Nya deltagare anmäler sig senast 8.1.**

830562 Konsten att slappna av, workshop

Heal Inn, Malakta

lördag 7.2 kl. 14.00-16.00

Yvonne Rönnlund, 20 €

Kundaliniyoga har verktyg för att lära oss att slappna av och släppa spänningarna psykiskt, fysiskt och emotionellt. Under workshopen får du info om hur du slappnar av i vardagen och hur du sover bra. Vi går igenom olika former av vila. Vi andas, chanter mantran, gör olika yogapositioner, vilar och mediterar. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Klä dig i mjuka kläder och ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. **Anmäl dig senast 2.2.**

830544 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola

söndag 18.1-19.4 kl. 18.00-19.15

Lina Ulfsother, 43 €

Med lugna rörelser, meditation och djup avslappning ger vi kroppen möjlighet till återhämtning och till att bättre hantera stress i vardagen. Vi lägger mycket fokus på andningsmönster och lär oss hur vi med hjälp av andetaget kan påverka vårt mående och förmågan att känna lugn i pressade situationer. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830504 Qigong

online + Bygdegården, Malax

onsdag 14.1-15.4 kl. 18.30-19.45

Therese Lervik, 43 €

Qigong baserar sig på traditionell, kinesisk medicin. Vi gör mjuka, stretchande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Kursen genomförs så att vi är på plats var fjärde vecka och däremellan på distans via Zoom. Första träffen är på Bygdegården. Ta gärna med egen matta. **Nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



830550 Ljudbad för avkoppling och lugn

Heal Inn, Malakta

torsdag 15.1, 12.2 & 12.3 kl. 19.00-20.00

Anne Herrgård, 45 €

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

Klä dig bekvämt, stickasockor kan vara skönt att ha med. Ta med liggunderlag eller yogamatta, filt och dyna samt en vattenflaska. Du ska INTE delta i ljudbad om du är gravid, har pacemaker, cancer, epilepsi eller pågående cancerbehandling. **Anmäl dig senast 9.1.**

830560 Yoga i naturen

Brinkens museiområde, Malax

onsdag 6.5-10.6 kl. 18.00-19.30

Yvonne Rönnlund, 25 €

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





DANS

110502 Dans som motion

Molpe skola och Molpe paviljong i april
onsdag 14.1-8.4 kl. 19.00-20.30

Linda Backgren-Holm, 42 €

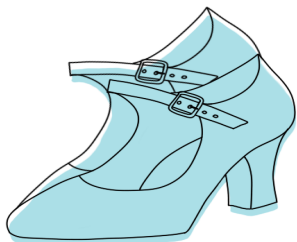
Kursen passar för dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Obs: doftfri kurs. **Nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

110504 Bugg för nybörjare

Molpe paviljong
onsdag 15.4-27.5 kl. 19.00-20.30

Linda Backgren-Holm, 32 €

Har du lärt dig grunder i bugg tidigare, men det känns bortglömt eller rostigt? Kom och fräscha upp kunskaperna så att du kan svänga loss på dansgolvet till sommaren. Repetition av de vanligaste svängarna samt fokus på rytm och taktkänsla. Tempot är högre, eftersom du har grundkunskaper från tidigare. Ta med bekväma skor, vattenflaska och gott humör. Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 1.4.**



831006 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola
söndag 11.1-12.4 kl. 17.30-18.30

Katarina Svanfors, 40 €

Kursen 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 dansen med inslag av muskelträning i övre kroppen med lätta hantlar 0,5kg-1kg. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

831008 Zumba®

Yttermalax skola
söndag 11.1-12.4 kl. 18.45-19.45

Katarina Svanfors, 40 €

Zumba® är en energisk och rolig träningsform. Musiken är influerad av latinamerikanska stilar och rytmer: salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Koreografin är lätt. Vi fokuserar på kondition och koordination. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

831004 Zumba®

Korsnäs skola
måndag 12.1-13.4 kl. 18.30-19.30

Nadja Söderholm, 40 €

Zumba är en dansbaserad gruppträning. Vi dansar allt ifrån latinamerikanskt, pop, till country. Alla kan delta oavsett dansbakgrund. Vi njuter av musiken och dansar oss svettiga! Vattenflaska, bekväma kläder och skor med. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



GYMNASTIK OCH TRÄNING

830180 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 18.30-19.30

Christoffer Bergman, 40 €

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830196 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 17.00-18.00

Christoffer Bergman, 40 €

Se kurs 830180. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830182 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 19.35-20.35

Christoffer Bergman, 40 €

Ett tufft pass för dig som vill ha utmanande och mångsidig träning där vi kombinerar styrka och uthållighet. Träningen är intensiv och krävande men anpassas enligt förmåga. Ta med egen kettlebell, vattenflaska och liggunderlag. Kom med på ett svettigt, utmanande och roligt träningspass! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830188 Cirkelträning i gympsal

Högstadiet i Petalax

onsdag 14.1-8.4 kl. 18.15-19.15

Christoffer Bergman, 40 €

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningsmetoder för att träna styrka och uthållighet i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830116 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 19.00-20.30

Roger Lindholm, 42 €

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830134 Gympamix

Strimman, Långåminne

måndag 12.1-13.4 kl. 18.30-19.30

Nathalie Sten, 40 €

Vi tränar styrka, balans och kondition på ett funktionellt sätt, d.v.s. med övningar du har nytta av i vardagen. Nathalie visar hur du kan anpassa övningarna efter dina egna förutsättningar. Ta med egen gym-pamatta. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**



830130 Volleyboll

Yttermalax skola

onsdag 14.1-8.4 kl. 18.30-20.30

Bernt Martin, 45 €

Häng med och spela volleyboll! Vi träffas och spelar för motionens skull - för att ha roligt. Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830102 Sittgymnastik till musik på Lyran

Lyran, Malax

torsdag 15.1-9.4 kl. 17.00-17.45

Linda Holmström, 40 €

Till härlig musik rör vi på kroppen. Främst sittande rörelser, så alla kan delta. Vi sjunger med till bekanta sånger. Vi kommer också att göra avslappningsövningar som avslutning. Häng med och ha roligt! **Anmäl dig senast 12.1.**



830240 After work gymnastik

Högstaiet i Petalax

måndag 12.1-20.4 kl. 15.15-16.00

Sofia Lundmark, 40 €

Detta är kursen för dig som vill träna direkt efter jobbet. Målet är att höja pulsen lite, kanske träna vissa muskler eller öka rörlighet enligt deltagarnas behov och önskemål. Vi slutar med att stretcha och slappna av. Var och en jobbar enligt sina förutsättningar. Vi tränar inomhus eller utomhus enligt väderlek och deltagarnas önskemål. **Anmäl dig senast 9.1.**

830152 Kickboxning

Övermalax skola

fredag 20.3-29.5 kl. 18.30-19.30

Jarkko Jussila, 40 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Handskar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. Du kan också köpa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 8 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 6.3.**

830174 Innebandy grupp A

Yttermalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 18.45-20.00

Tina Holms, 42 €

Vi spelar innebandy tillsammans. Både herrar och damer är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast senast 12.1.**

830170 Innebandy grupp B

Yttermalax skola

torsdag 15.1-9.4 kl. 20.00-21.15

Tina Holms, 42 €

Se kurs 830174. **Endast nya deltagare anmäler sig senast senast 12.1.**

Obs: Anmäl dig till ena eller båda grupperna för att spela innebandy!



830176 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola

måndag 12.1-13.4 kl. 15.00-15.45

Christoffer Bergman, 40 €

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830126 Rörelseglädje

Församlingshemmet, Korsnäs

onsdag 14.1-8.4 kl. 10.00-11.00

Nadja Söderholm, 40 €

Vi tränar hela kroppen, rörlighet, styrka och kondition med hjälp av käpp och stol. Alla deltar efter egen förmåga och allt kan utföras sittande. Vi avslutar med kort avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830132 Glädje och motion i vardagen

Korsnäs skola

måndag 12.1-13.4 kl. 16.30-17.30

Anne-May Westerlund, 40 €

Lätta motions- och muskelövningar med hjälp av käpp och stol. Vi tränar rörlighet, styrka och balans samt avslutar med avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



TRÄNING PÅ GYM

830104 Gymträning

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag 13.1-7.4 kl. 17.50-18.50

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Vi jobbar med fria vikter, den egna kroppen och redskap för att få en stark, rörlig och smärtfri kropp. Lite sensing yoga i slutet av passen. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 9.1.**

830106 Gymträning och rolig "skolgymnastik"

Skärgårdsgymmet och Bergö skola

tisdag 13.1-7.4 kl. 19.00-20.00

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Denna kurs består av två delar. Varannan gång ses vi på gymmet (samma innehåll som föregående kurs) och varannan gång i gymnastiksalen. Då kommer vi att variera programmet med styrka, bollspel, lek och roliga banor, då vi tränar balans, koordination, kondition, styrka och lekfullhet. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830172 Träning för daglediga och seniorer

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag och torsdag 13.1-9.4

kl. 09.15-10.15

Susanne Kuusikorpi, 74 €

Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet på ett roligt, utmanande och funktionellt sätt, som passar just dig! Vi använder maskiner, bollar, kettlebells, stretchband och fria vikter. Vi avslutar med lätt stretchning. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



830184 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag 14.1-22.4 kl. 9.50-10.50
Christoffer Bergman, 67 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830186 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag 14.1-22.4 kl. 11.00-12.00
Christoffer Bergman, 67 €

Se kurs 830184. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**



830194 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag 15.1-23.4 kl. 10.00-11.00
Christoffer Bergman, 67 €

Se kurs 830184. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830192 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag 15.1-23.4 kl. 11.10-12.10
Christoffer Bergman, 67 €

Se kursbeskrivning nr 830184. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830178 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs
måndag 12.1-13.4 kl. 20.05-21.05
Christoffer Bergman, 67 €

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss erfarenhet av träning är önskvärd. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830198 Frisk och skadefri löpare, workshop

Övermalax skola
torsdag 16.4 kl. 18.00-20.30
Sara Clärk och Diana Haldin, 25 €

Under föreläsningen går vi igenom hur man kan tänka i sin träningsplanering för att minska risken för skador. Vad kan man göra med hjälp av styrketräning, uppvärmning och rörlighet? Diana kombinerar kunskapen från idrottsnutrition och hälsoförebyggande arbete, för att plocka ut de delar som du som löpare har nytta av när du vill hållas frisk och skadefri. Vi går igenom vad som är speciellt viktigt för dig att tänka på som löpare, för att bygga en hållbar kropp som tål den träning du vill göra, och hur du får till det i praktiken. Det finns utrymme för frågor och diskussion.

Under det efterföljande träningspasset tränar vi både rörlighet och styrka med kroppsvikt. Vi fokuserar på övningar som är viktiga för löpare och som relaterar till föreläsningens innehåll. Ta med liggunderlag och vattenflaska. Workshopen består av föreläsning (1,5 h) och träningspass (1 h). **Anmäl dig senast 9.4.**



TRÄNING UNDER VÅR OCH SOMMAR

830190 Effektiv cirkelträning - vår/sommar

PB gym, Korsnäs

måndag 20.4-1.6 kl. 20.05-21.05

Christoffer Bergman, 41 €

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 13.4.**

830222 Träning för daglediga och seniorer - vår/sommar

PB gym, Korsnäs

torsdag 23.4-11.6 kl. 13.00-14.00

Christoffer Bergman, 41 €

Träning inomhus, men också utomhus på utegymmet när vädret tillåter. Vi tränar hela kroppen för balans och rörlighet. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 20.4.**

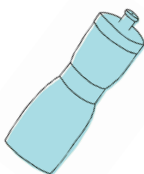
830166 Träning för daglediga och seniorer - vår/sommar

PB gym, Korsnäs

torsdag 23.4-11.6 kl. 14.00-15.00

Christoffer Bergman, 41 €

Se kurs 830222. **Anmäl dig senast 20.4.**



830122 Må bra-gymnastik - vår/sommar

Pixne aktivitetspark

tisdag 14.4-2.6 kl. 18.30-19.30

Christoffer Bergman, 28 €

Under vårversionen av Må bra gymnastiken tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningen fokuserar lite mera på konditionen än inomhuskursen. Kursen passar för dig som vill röra på dig, mjuka upp kroppen samt träna lite på muskelstyrkan! **Anmäl dig senast 7.4.**

830210 Get fit Boot Camp - vår/sommar

Yttermalax skola

tisdag 14.4-2.6 kl. 19.35-20.35

Christoffer Bergman, 28 €

Under vårversionen av Get fit Boot Camp tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningarna varierar mellan allt från woddar till cirkelträningar. Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska samt mentala gränser i en säker miljö! **Anmäl dig senast 7.4.**

830168 Cirkelträning i gympasal - vår/sommar

Högstadiet i Petalax

onsdag 15.4-3.6 kl. 19.35-20.35

Christoffer Bergman, 28 €

Vi tränar utomhus så ofta som möjligt. Träningarna varierar mellan allt från woddar till cirkelträningar. Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska samt mentala gränser i en säker miljö! Ta med egen kettlebell! **Anmäl dig senast 8.4.**



SUOMENKIELISET - IN ENGLISH

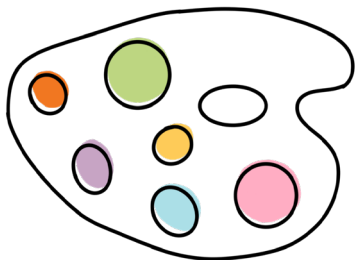
340100 Älypuhelimien kertaus ja jatkokurssi

Maalahden kunnantalo

tiistai 27.1-10.3 klo 10.00-11.30

Arja Isotalo, 25 €

Tule mukaan tälle Android älypuhelimien kertaus ja jatkokurssille, joka sopii sinulle, joka olet käyttänyt puhelintajonkinaan. Aiheet esim. valokuvaus ja kuvanmuokkaus älypuhelimella, kuvien lisäys sähköpostiin ja tekstiviestiin, turvallinen netin käyttö, Google kartta (Maps), YouTube miten se toimii jne. Kurssin sisältöä voidaan muokata toiveiden mukaan. Ilmoittaudu viimeistään 21.1.



118008 Posliininmaalaus

Monitoimitalo, Övermalax

torstai 15.1.-9.4 klo 18.00-21.00

Marja Piispanen, 60 €

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneimmille. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 12.1.

830104 Kuntosaliharjoittelu

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai 13.1-7.4 kl. 17.50-18.50

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Harjoittelemme vapailla painoilla, omalla kehollamme ja työkaluillamme saadaksemme vahvan, liikkuvan ja kivuttoman kehon. Vähän sensi joogaa istuntojen lopussa. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 9.1.

830106 Kuntosaliharjoittelu ja kivaa "koululiikuntaa"

Skärgårdsgymmet ja Bergön koulu

tiistai 13.1-7.4 kl. 19.00-20.00

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Tämä kurssi koostuu kahdesta osasta. Joka toinen kerta tapaamme kuntosalilla (sama sisältö kuin edellisellä kurssilla) ja välillä tapaamme kuntosalilla. Vaihteleva ohjelma voimalla, pallopeleillä, leikeillä ja hauskoilla radoilla, joiden kautta harjoittelemme tasapainoa, koordinaatiota, kuntoa, voimaa ja leikkisyyttä. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 9.1.

830172 Liikuntaa päiväjoutilaille ja senioreille

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai ja torstai 13.1-9.4 klo 09.15-10.15

Susanne Kuusikorpi, 74 €

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 9.1.



830152 Kickboxing

Övermalax skola

perjantai klo 18.30-19.30

20.3.-29.5

Jarkko Jussila, 40 €

Kickboxing eli potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Monipuolisia kunto- ja tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Hanskoja ja potkutyynejä voi vuokrata ohjaajalta hintaan 10 euroa/lukukausi. Hinta peritään kaikilta. Voit hankkia ohjaajalta kurssin alussa edullisesti myös omat välineet. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Alaikäraja on 10 vuotta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin potkunyrkkeilleille. Ohjaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 6.3.**

830564 Yin yoga

Bergö school

Monday at 17.45-19.00

12.1.-13.4

Isabelle Svenn, 43 €

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

Last day for sign up: 9.1.

830520 Yin yoga

Heal-Inn, Malakta

Sunday 18.1.-19.4 at 18.00-19.15

Isabelle Svenn, 43 €

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

Last day for sign up: 12.1.

830522 Yin yoga

Heal-Inn, Malakta

Sunday 18.1.-19.4 at 19.25-20.40

Isabelle Svenn, 43 €

Same description as cours 830515.

Last day for sign up: 12.1.

830566 Hyvää yötä yinjooga

online

torstai 15.1-9.4 klo 19.15-20.00

Laura Harju, 40 €

Rentouda illaksi joogan parissa! Lievitämme stressiä ja jännitystä aktiivisilla liikkeillä, joita seuraa rauhallisilla ja meditatiivisilla harjoituksilla, jotta keho ja mieli saavat levätä. Hidastamme tahtia ja saamme mukavan lopun päivälle. Ota esiin joogamatto, viltti ja tyyny.

Uudet osallistujat rekisteröityvät 12.1

mennessä.



830174 Sähly, ryhmä A

Yttermalax skola

torstai 15.1-9.4 klo 18.45-20.00

Tina Holms, 42 €

Pelaamme salibandya yhdessä. Sekä miehet että naiset ovat tervetulleita mukaan. Ota mukaan oma salibandymaila ja vesipullo. **Ilmoittaudu viimeistään 12.1.**

830170 Sähly, ryhmä B

Yttermalax skola

torstai 15.1-9.4 klo 20.00-21.15

Tina Holms, 42 €

Katso kurssi 830174.

Ilmoittaudu viimeistään 12.1.

Huom: Voit ilmoittautua yhteen tai useampiin ryhmiin pelaamaan sählyä!

830213 Wellness from the Inside Out: A Whole-Body Reset

online

onsdag 28.1-18.2 kl. 18.30-20.00

Michelle perrone, 35 €

This online course is for anyone wanting to feel lighter, more energized, and balanced naturally. A gentle wellness reset that teaches participants how to care for their bodies and minds through simple, everyday habits. Topics include morning rituals (like lemon water and mindful eating), digestion and energy, emotional detox, and creating daily rhythms that support calm and clarity. Michelle Perrone is from the U.S. and now lives in Finland. She is a certified fitness instructor, health coach, and hypnotist, supporting wellness, calm, and personal growth.

Last day for sign up: 21.1.

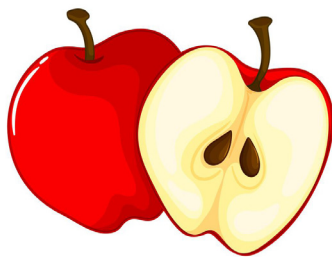
830434 Telinevoimistelu, 4-6-v.

Övermalax skola

maanantai 12.1.-13.4 klo 17.30-18.15

Madeleine Rosengren, 34 €

Telinevoimistelu on monipuolinen harjoitusmuoto. Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Harjoittelemme paljain jaloin tai toisut jalassa. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uuden lapsen nimi on ilmoitauduttava viimeistään 13.1.**



410206 Omenapuun leikkauskurssi

Övermalax skola

maanantai 27.4 klo 17.30-20.30

Marko Ahola, 20 €

Tule ja opettele omenapuun leikkausta yhdessä opettajan opastuksella. Käymme läpi omenapuun leikkauksen luonnossa joko kurssilaisen kotipuutarhasa tai opettajan valitsemassa paikassa. Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan. Kurssi on suomenkielinen, mutta voi esitellä kysymyksiä ruotsiksi. **Ilmoittaudu viimeistään 20.4.**



410202 Kukka-asetelma

Övermalax skola

tiistai 3.3 klo 18.00-20.15

Marko Ahola, 15 €

Tule ja ilahduta itseäsi tai muita opettelemalla tekemään kukka-asetelman, jonka voit viedä valmiina kotiisi. Kurssi sopii niin miehille, naisille kuin nuorille. Käymme läpi kukkien lukumäärän, mitä kukat kertovat, erilaiset juhlat ym. Opettaja tuo mukanaan leikkokukat, leikkovihreät, oassissienet. Ota mukaan terävä puukko, pieni malja tai astia, enintään 12 cm halkaisija, johon teet kukka-asetelma. Materiaalimaksu 15€ maksetan opettajalle. Kurssi on suomenkielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 24.2.**



410204 Kasvihuone kotipihallasi

Övermalax skola

tiistai 31.3 klo 17.30-20.30

Marko Ahola, 20 €

Olet joko suunnittelemassa ja jo hankkinut kotiisi kasvihuoneen. Tule ammentamaan tietoa kasvihuoneviljelystä, millanen kasvihuone, sijoituspaikka, kasvihuoneen koko, oikea lämpötila, kasvien kasvatus, sato, sadonkorjuu, helpot hoito-ohjeet, jne. Kurssi on suomenkielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 24.3.**

410208 Uusiutuva viljely meressä - kelluvat puutarhat ja järvisimpukat

Kvarkens båtmuseum, Maaöahti

torstai 23.4 klo 18.00-20.30

torstai 21.5 klo 17.30-21.00

Anita Storm ja Jonas Harald, 25 €

Ensimmäinen ilta (23.4) koostuu luennoista, jossa on johdanto meren uudistavaan viljelyyn - kelluviin puutarhoihin ja järvisimpukoihin. Menetelmä ei ainoastaan tuota simpukoita ja vihanneksia, vaan myös palauttaa meriekosysteememme, sitoo hiilidioksidia ja vahvistaa rannikkoyhteisöjä. Näiden avulla voimme vähentää rehevöitymistä ja leväkukintaa vesissämme. Toisena iltana (21.5) rakennamme kelluvia alustoja, jotka osallistujat voivat viedä kotiin ja sijoittaa vesistöihin.

Yhden illan osallistuminen maksaa 15 euroa, kahden illan osallistuminen 25 euroa. Materiaalin hinta on 10 euroa/henkilö, joka maksetaan paikan päällä kurssin johtajille myöhemmällä illalla. **Ilmoittaudu 16.4 mennessä.**





SAMARBETSKURSER FÖR SENIORER

FÖR DIG ÖVER 65 ÅR, BOSATT I KORSNÄS KOMMUN

Korsnäs kommun satsar på seniorers välmående genom projektet Hållbar motionsrådgivning för daglediga och äldre. Kurserna är kostnadsfria, om fortsatt finansiering beviljas av Regionförvaltningsverket.

830230 Lätt motionsträning / Kevyt kuntoharjoittelu

Harrström daghem

Laura Harju

måndag 2.3-27.4 kl 09.45-10.30

Vill du bli mer aktiv i din vardag och utöka din motionsträning tillsammans med en grupp? Kom med! Träningstillfällena anpassas efter din förmåga, och en stol finns tillgänglig för sittande övning eller för att stödja balansen. Vi fokuserar på lätt träning för att förbättra uthållighet, styrka, koordination och balans. Ingen avgift ifall extern finansiering beviljas, annars 25 €. **Anmäl till MI senast 20.2.**

830232 Lätt motionsträning / Kevyt kuntoharjoittelu

Taklax skola

Laura Harju

måndag 2.3-27.4 kl 11.00-11.45

Se kurs 830230.

Katso kurssi 830230.

830234 Lätt motionsträning / Kevyt kuntoharjoittelu

Molpe skola

Laura Harju

tisdag 3.3-21.4 kl 11.15-12.00

Se kurs 830230.

Katso kurssi 830230.

*Haluatko olla aktiivisempi arjessa ja laajentaa liikuntaharjoitteluasi yhdessä ryhmän kanssa? Tule mukaan! Harjoitukset mukautetaan kykyjesi mukaan, ja tuoli on käytettävissä istumaharjoituksiin tai tasapainon tukemiseen. Keskitymme kevyeen harjoitteluun kestävyys, voima, koordination ja tasapainon parantamiseksi. Ei maksua, jos ulkopuolinen rahoitus myönnetään, muuten 25 €. **Ilmoittaudu kansalaisopistoon viimeistään 20.2.***





GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

Inom Malax-Korsnäs medborgarinstitut ges undervisning i bildkonst och teaterkonst detta läsår. Bekanta dig med vår lokala läroplan på mi.malax.fi

BILDKONST

110302 Bildkonstskolan, grundkurs

Korsnäs skola
tisdag 13.1-18.4 kl. 18.00-19.30
Emma Simberg, 30 lekt. 68 €

110304 Bildkonstskolan, grundkurs

Yttermalax skola
onsdag 14.1-18.4 kl. 17.30-19.00
Ann-Maj Granstubb och Jon Gredmark,
30 lekt. 68 €

110306 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola
onsdag 14.1-18.4 kl. 19.00-20.30
Ann-Maj Granstubb och Jon Gredmark,
30 lekt. 68 €

110306 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola
onsdag 14.1-18.4 kl. 19.00-21.15
Ann-Maj Granstubb och Jon Gredmark,
50 lekt. 73 €
Elever i den fördjupade kursen
fortsätter en lektion mer varje vecka
jämfört med fortsättningsgruppen.

TEATERKONST

110204 Teaterkonstskolan, grund- och fortsättningsgrupp

Taklax skola
fredag 9.1 kl 18:00-21:00
onsdag 14.1-18.4 kl. 18.00-19.30
Linda Högback, 30 lekt. 68 €





SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasm

Följ oss på Instagram:

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

PPP Finland Oy
Offentligt meddelande / Julkinen tiedote

