

Malax-Korsnäs medborgarinstitut

Kursprogram hösten 2018



Anne-Britt Lindberg 2017

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information.....	1
Föreläsningar och fortbildning.....	5
Samhälle och kultur	7
Musik.....	9
Första hjälpen.....	10
Språk.....	11
Datateknik.....	14
Hantverk: textil, trä, metall.....	16
Konst, målning och foto.....	21
Dans.....	22
Gymnastik och träning.....	23
Yoga och avslappning	29
Mat och dryck.....	30
Övriga kurser	32
Kaksikieliset kurssit.....	35
Grundläggande konstundervisning för barn och unga.....	40
Barn och unga	41
Kurser och föreläsningar byavis.....	44

Ny webbplats!

Mi tar fr.o.m. hösten 2018 i bruk ett nytt kurshanteringsprogram.

Gå gärna in på mi.malax.fi redan nu och skapa ett användarkonto för att snabbt och smidigt kunna anmäla dig när anmälan inleds.

Uusi verkkosivusto!

Kansalaisopisto ottaa syksyllä 2018 käyttöön uuden ohjelman kurssi-ilmoittautumisia varten.

Käy sivulla mi.malax.fi jo nyt ja luo käyttäjätili, jotta voit ilmoittautua nopeasti ja sujuvasti, kun ilmoittautumisaika alkaa.

Pärmbild: Akvarellmålning av Anne-Britt Andtsjö

Tryck: Waasa Graphics Oy, 08/2018

Tack till dem som bidragit med bilder till höstens kursprogram!

**VÄLKOMMEN TILL EN NY HÖSTTERMIN!
TERVETULOA UUELLE SYSSLUKUKAUDELLE!**

**KURSANMÄLAN BÖRJAR MÅNDAG 27.8.2018 KL. 8.30
KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 27.8.2018 KLO 8.30**

Du kan anmäla dig antingen:

- elektroniskt; mi.malax.fi dygnet runt eller
- per tfn; **040 650 8100** och **040 650 8099**

Må 10.9 Höstterminen inleds
Må 15.-21.10 Höstlov, ingen undervisning

Voit ilmoittautua seuraavasti:

- sähköisesti osoitteessa; mi.malax.fi läpi vuorokauden tai
- puhelimitse; **040 650 8100** ja **040 650 8099**

Må 10.9. Sysslukukausi alkaa
Må 15.-21.10. Syysloma, ei opetusta

**KANSLIET är öppet
må-to kl. 8.00–16.00,
fre kl. 8.00–15.30**

ADRESS: Mamrevägen 13
66240 PETALAX

TELEFON: 040 650 8100 och
040 650 8099

E-POST: mi@malax.fi

HEMSIDA: mi.malax.fi

Personal

REKTOR: Eva Kammonen
tfn 040 650 8099
eva.kammonen@malax.fi

INSTITUT-
SEKRETERARE: Monica Storgård
tfn 040 650 8100
monica.storgard@malax.fi

**KANSLIA on auki
ma-to klo 8.00–16.00,
pe klo 8.00–15.30**

OSOITE: Mamrentie 13
66240 PETOLAHTI

PUHELIN: 040 650 8100 ja
040 650 8099

SÄHKÖPOSTI: mi@malax.fi

VERKKOSIVU: mi.malax.fi

Henkilökunta

REHTORI: Eva Kammonen
puh. 040 650 8099
eva.kammonen@malax.fi

OPISTO-
SIHTEERI: Monica Storgård
puh. 040 650 8100
monica.storgard@malax.fi

DIREKTIONEN - JOHTOKUNTA

Malax: Volter Högback (ordf.), Elin Bjurs, Björn Ekman, Lotta Holm, Tony Pellfolk,
Brita Sjöberg och kommunstyrelsens representant Eirik Klockars.

Korsnäs: Sofia Mitts-Björkblom (vice ordf.), Mona Gullblom, Lars-Erik Holmblad.
Rektor, beredande och sekreterare.

ALLMÄN INFORMATION - YLEISTÄ TIETOA

ANMÄLAN OCH INFORMATION

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Om en kurs eller föreläsning inte får tillräckligt med förhandsanmälningar inhiäras den. De anmälda meddelas per sms eller per telefon.

Observera att ingen extra påminnelse om kursstarterna ges. Kansliet kontaktar dig endast om kursen inhiäras eller om det blir ändringar i kursen.

Om en lärare insjuknar försöker kansliet i första hand hitta en vikarie. I fall detta inte lyckas meddelas deltagarna per sms. Institutet garanterar inte att en inhiärad lektion ersätts med ett nytt kursstillfälle.

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

KURSAVGIFT

Kursavgift betalas skilt för varje kurs, den gäller per termin och **betalas inte tillbaka**. Avgiften faktureras och faktura kommer på posten. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning. Den behövs för fakturering.

ANNULLERING AV KURSPLATS

Förhandsanmälan är bindande! Om du trots allt inte kan delta i en kurs är det ytterst viktigt att du **meddelar kansliet senast 3 dagar** innan kursen inleds. **Om du uteblir utan att ha meddelat kansliet fakturerar institutet 20 € eller hela kursavgiften om den är mindre än 20 €.** Annulleringen kan göras till kansliet per tfn; 040 650 8100, via ditt användarkonto eller via mail; mi@malax.fi. **Kursledaren tar inte emot annulleringar!**

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 €.

ILMOITTAUTUMINEN JA INFOA

Kaikkille kurssille ja luennoille on ennakkoilmoittautuminen. Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ennakkoilmoittautumisia, se perutaan. Opisto ilmoittaa kurssin peruuntumisesta tekstiviestillä tai puhelimitse.

Opettajan sairastuessa yritetään ensi sijassa löytää sijainen. Jos se ei onnistu, osallistujille ilmoitetaan tekstiviestillä. Opisto ei takaa, että peruuntunut tunti korvataan uudella tunnilla.

Opisto tiedottaa säännöllisesti kurssista, luennoista ja tapahtumista verkkosivustolla mi.malax.fi, Facebookissa ja ilmoituksin ja puffein päivälehdissä ja paikallisteleviiossa.

KURSSIMAKSU

Kurssimaksu on kurssikohtainen. Maksu koskee koko lukukautta, **eikä sitä palauteta**. Kurssimaksu laskutetaan, ja lasku lähetetään kotiin. Ilmoittautuessasi muista ilmoittaa myös henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutusta varten.

KURSSIPAIKAN PERUMINEN

Ennakkoilmoittautuminen on sitova! Jos jostain syystä et voi osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että **ilmoitat siitä kansliaan viimeistään 3 päivää** ennen kurssin alkua. **Jos jätät tulematta kurssille ilmoittamatta siitä opiston kansliaan, sinulta laskutetaan 20 euroa tai koko kurssimaksu, jos on pienempi kuin 20 euroa.**

Peruutus tehdään suoraan kansliaan, puh. 040 650 8100, oman käyttäjätunnuksella tai sähköpostitse, mi@malax.fi. Kurssin ohjaaja ei ota vastaan perumisilmoituksia!

KURSSITODISTUS

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

STUDIESEDLAR

Utbildningsstyrelsen har beviljat institutet medel som möjliggör **rabatterade kursavgifter**. Rabatten är 25 % enligt följande:

- **pensionärer och seniorer (63 år och över):**
en kurs per termin i datateknik, språk eller en motionskurs märkt med symbolen ☒
- **invandrare:** en valfri kurs per termin
- **arbetslösa arbetssökande:** en valfri kurs/föreläsning per termin

FÖRMÅNSSEDLAR

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-motions-sedlar. Se mera info s. 24.

Vi accepterar också SMARTUM saldo om betalningen gjorts via Smartum nättjänsten inom 2 veckor från kursstarten.

UPPDRAGSUTBILDNING

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

LÄSÅRSKURSER

En hel del av institutets kurser är läsårskurser, vilket betyder att kursen pågår både höst- och vårtermin. I kursprogrammet ser du vilka kurser som är läsårskurser genom att både höstens och vårens datum är utskrivna.

Om du är anmäld till en läsårskurs har du automatiskt en kursplats också på våren. Men om du inte tänker fortsätta kursen bör du avboka din kursplats till MI:s kansli så fort som möjligt. Annars debiteras också vårens kursavgift.

OPINTOSETELIT

Opetushallitus on myöntänyt opistolle määrärahaa, joka mahdollistaa alennettuja kurssimaksuja. 25 %:n alennuksen saavat:

- **eläkeläiset ja seniorit (63 vuotta täyttäneet):**
yksi tietotekniikka-, kieli- tai liikuntakurssi (merkitty symbolilla ☒) per lukukausi
- **maahanmuuttajat:** yksi vapaavalintainen kurssi per lukukausi
- **työttömät työnhakijat:** yksi vapaavalintainen kurssi tai luento per lukukausi

ETUSETELIT

Hyväksymme TYKY- ja SMARTUM-setelit.

Katso lisätietoa s. 24.

Hyväksymme myös SMARTUM saldon, jos maksu on tehty Smartum-verkopalvelussa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

TILAUSKOULUTUS

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

LUKUVUOSIKURSSIT

Suuri osa kansalaisopiston kursseista on lukuvuosikursseja, mikä tarkoittaa sitä, että kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan. Kurssiohjelmasta näet, mitkä kurssit ovat lukuvuosikursseja. Sekä syksyn että kevään päivämäärät on tällöin mainittu. Jos ilmoittaudut lukuvuosikurssille, saat automaattisesti paikan samalta kurssilta myös keväällä. Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan niin pian kuin mahdollista. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.

VÄLKOMMEN TILL ETT NYTT LÄSAR OCH EN NY HÖSTTERMIN 2018!



Hösten är snart här och dags för nya upplevelser, kunskaper och inte minst social samvaro i MI:s regi! Tack vare givande diskussioner och inspiration från vår pigga direktion och er, alerta kommuninvånare har vi enligt vad vi själva tycker lyckats få ihop ett kursprogram med ett mångsidigt utbud för alla åldrar.

Vi har fokuserat lite extra på kurser för unga och det vill vi gärna göra genom att satsa på bl.a. kreativitet och rörelse. Då höstens program inleds tas också en uppdaterad läroplan i grundläggande konst, allmän lärokurs i bruk. Den fokuserar speciellt på elevens aktiva roll i undervisningssituationen.

Grundläggande konst är en given, ypperlig arena för kreativiteten och den behöver inte betyda enbart teckna och måla utan också film, fotografering, animation, grafik, teater och mycket annat skojigt.

Mi kommer också under de närmaste terminerna att satsa extra på IT för äldre. Vi har nämligen fått projekt pengar från Utbildningsstyrelsen för att kunna utveckla just detta. Det ser vi fram emot!

Men mycket annat trevligt finns också i vårt program; intressanta föreläsningar inom många olika områden, matlagningskurs med en fransk kock, kurs i att skapa ett julbord med gröna inslag, motionskurser av varierande slag, kurser med hållbarhetstänk. Ja, allt möjligt....

Hoppas också du hittar någonting i vårt kursprogram som du vill ta del av och samlas kring.

Hälsningar Eva

TERVETULOA UUTEEN LUKUVUOTEEN JA SYYSLUKUKAUTEEN 2018!

Syksy on pian täällä! Kansalaisopistossa on uusien kokemusten, taitojen ja etenkin yhdessäolon aika. Olemme käyneet reippaan johtokuntamme ja kuntalaisten kanssa antoisia keskusteluja, inspiroituneet ja saaneet siten aikaan monipuolisen, kaikenikäisille sopivan kurssiohjelman. Kiitos teille!

Olemme keskittyneet hieman enemmän nuorille suunnattuihin kursseihin ja panostaneet muun muassa luovuuteen ja liikkumiseen. Kun syksyn ohjelma alkaa, otetaan käyttöön taiteen perusopetuksen yleisen oppimäärän päivitetty opetussuunnitelma. Siinä keskitytään erityisesti oppilaan aktiiviseen rooliin opetustilanteessa. Taiteen perusopetus on erinomainen areena luovuudelle, eikä sen tarvitse tarkoittaa ainoastaan piirtämistä ja maalaamista vaan myös videointia, valokuvauksia, animaatioita, grafiikkaa, teatteria ja paljon muuta hauskaa.

Kansalaisopisto tulee lähilukukausina panostamaan erityisesti myös vanhemmalle väestölle tarkoitettuihin IT-kursseihin. Olemme nimittäin saaneet niitä varten hankerahaa Opetushallitukselta ja odotamme kursseja innolla!

Ohjelmassamme on paljon muutakin mukavaa: mielenkiintoisia luentoja eri aiheista, ruoanlaittokurssi ranskalaisen kokin kanssa, vihreän joulupöydän kurssi, erilaisia liikuntakursseja ja kestävään kehitykseen liittyviä kursseja. Kaikenlaista on siis luvassa!

Toivottavasti sinäkin löydät kurssiohjelmastamme jotakin, mihin haluat osallistua.

Terveisin Eva

610103 RAD FÖR HÄLSOSAM LIVSFÖRING

Bjurbäck byagård

måndag kl. 18.00-19.30

12.11.2018

Anders Hendricksson • 2 lekt. • 10 €

Kom och lyssna till ett infopaketer om vad du borde tänka på om du vill förbättra din livsföring och hälsa. Vad säger de nyaste rönen och de bästa undersökningarna? Presentationen hålls på svenska, men åhörarna kan också ställa frågor på finska. **Anmäl dig senast 5.11.**

I30203 FÖRFATTARBESÖK – K-G OLIN

Medborgarinstitutet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.00

5.11.2018

Karl-Gustav Olin • 2 lekt. • 12 €

Den österbottniske författaren K-G Olin har skrivit många populärhistoriska böcker. Hans senaste bok "Gränsskriget" handlar om frändefolkskrigen i Karelen och Petsamo, samt planerna på att inta S:t Petersburg och skapa ett Storförinland. Under kvällen får vi höra om brittiska toppagenter, Sveriges sista dödsdom och Hadjetlachéligans seriemord. Efter föreläsningen dricker vi kaffe eller te och diskuterar fritt med författaren. **Anmäl dig senast 29.10.**



610101 HJÄRNHÄLSA OCH MINNESPROBLEM

Medborgarinstitutet i Petalax

torsdag kl. 18.30-20.45

20.9.2018

Johanna Juthborg • 3 lekt. • 11 €

Vi kan redan från barndomen vårda vår hjärna och träna för en god hjärnhälsa. Kursledaren beskriver hjärnans uppbyggnad och funktion samt ger råd om hur du håller din hjärna frisk. Hon beskriver förekomsten av minnessjukdom i vårt område. Vilka är tidiga tecken på minnessjukdom? Hur får man diagnos? Vilken hjälp och vilket stöd finns det att få? Kom och lyssna och diskutera! **Anmäl dig senast 13.9.**

320207 LIVET PÅ LÄNAD TID –

OM SPELMISSBRUK OCH DESS KONSEKVENSER

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.00

17.9.2018

Fredrik Nygård • 2 lekt. • 10 €

Fredrik Nygård har levt ett liv i grovt spelmissbruk och lurat till sig pengar av kreditinstitut, företag och massor av privatpersoner. Idag har han skulder på över 2,5 miljoner euro. Han har i flera år pendlat mellan att ena dagen leva på 5-stjärniga lyxhotell och den andra dagen på gatan. Föreläsningen upplyser om hur illa ett spelmissbruk kan bli och hur totalt det kan förstöra ett människoliv. Men också om hur det förhoppningsvis kan stoppas i tid. Föreläsningen hålls på dagen för högstadiet och gymnasiet. **Anmäl dig senast 10.9.**

830207 VÄLBEFINNANDE FÖR DIABETIKER

Medborgarinstitutet i Petalax

torsdag kl. 18.30-20.00

4.10.2018

Susanna Maris • 2 lekt. • 10 €

En inspirerande föreläsning om träning för personer som vill undvika diabetes eller som redan konstaterats ha diabetes typ 2. Susanna ger också tips på smarta matvanor och återhämtning. Vi utför några lätta övningar för ökad blodcirkulation.

Anmäl dig senast 27.9.

830209 TALA OM SEXUALITET MED BARN

Medborgarinstitutet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.00

8.10.2018

Carina Nordman-Byskata • 2 lekt. • 10 €

Barn är naturligt nyfikna på kroppens utveckling och ställer spontant frågor om sexualitet. Vi går igenom vanliga frågor och funderingar som barn har och funderar tillsammans på hur vi stöder en positiv utveckling. Vi tar även upp om nätporr, trygghetsfostran och sexuella minoriteter. Föreläsningen riktar sig till personal inom småbarnsfostran och skolor samt till föräldrar och andra vuxna.

Anmäl dig senast 1.10.

830227 MIN BÄSTA TID ÄR NU!

Medborgarinstitutet i Petalax

torsdag kl. 19.00-20.30

29.11.2018

Linda Backlund • 2 lekt. • 10 €

Linda är en 42-årig trebarnsmor och heltidsarbetande löneräknare, som övertog sina föräldrars jordbruk för tre år sedan. Hon har alltid varit en aktiv motionär, med stort intresse för löpning. En kronisk tarminflammation gjorde att hon tvingades se över sitt liv. "Tävlingsmänniska som jag är tycker jag om utmaningar. År 2015 gjorde jag en del omprioriteringar och tog sikte på att tävla inom fitness. Två år senare fick jag FM brons i bodyfitness!" Linda delar

med sig av sina tankar och beslut som hon har tagit på vägen för att nå dit hon är idag. Kom och lyssna vad som driver henne - och få inspiration att uppnå dina mål!

Anmäl dig senast 22.11.

810209 MIN VÄG TILL ÅRETS KOCK 2017

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.15

3.12.2018

Mattias Åhman • 2 lekt. • 20 €



Kom och lyssna på Mattias Åhman, Årets kock 2017, som berättar om hur det är att tävla inom matlagning på denna nivå, vad som krävs

och vilka dörrar som har öppnats för honom efter tävlingen. Mattias delar också med sig av sin matfilosofi och bjuder oss på tre smakprover. Både salt och sött som passar utmärkt till julbordet. De salta smakproven görs på vilt kött. Recepten har du möjlighet att få. Smakproven ingår i kursavgiften.

Anmäl dig senast 26.11.

999901 SKAFFA BOSTAD I SPANIEN

Medborgarinstitutet i Petalax

torsdag kl. 19.00-20.30

1.11.2018

Christel Björk • 2 lekt. • 10 €

Drömmer du om att bo i Spanien? Kanske en egen lägenhet eller ett hus? Under kvällen berättar Christel om möjligheter och fallgropar, utgående från lång yrkeserfarenhet som mäklare och reseledare med insikt i den spanska bostadssituationen. Efter föreläsningen bjuds på tapas och möjlighet att diskutera med föreläsaren. Tillfället är tvåspråkigt, du kan ställa frågor och diskutera även på finska. **Anmäl dig senast 25.10.**

130101 AKTIV NÄRKULTUR

Medborgarinstitutet i Petalax
varannan tisdag kl. 18.30-20.00
ht 11.9-4.12.2018, vt 22.1-16.4.2019
Margareta Björkholm
14 lekt. • 22 € per termin

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Anmäl dig senast 4.9.**

130103 DIGITALISERING AV GAMLA FOTON PÅ BERGÖ

Torparstugan, Bergö
varannan måndag kl. 19.00-20.30
ht 10.9-3.12.2018, vt 21.1-15.4.2019
Per-Erik Berglund
14 lekt. • 22 € per termin

I många hem finns säkert gamla fotografier från tiden före 1970; personporträtt, foton av gamla nu rivna gårdar, folk i arbete, emigrantfoton osv. Hembygdsforskargruppen fortsätter att samla in och digitalisera gamla fotoskatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 3.9.**

130105 LOKALHISTORIA OCH GAMLA BILDER FRÅN MOLPE

Molpe skola
varannan torsdag kl. 19.00-20.30
ht 13.9-29.11.2018, vt 24.1-18.4.2019
Susanne Häggdahl
14 lekt. • 22 € per termin

Vi samlar in och digitaliserar gamla fotoskatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 6.9.**

130201 TEXTER OCH BILDER FRÅN BYGDEN

Korsnäs bibliotek
torsdag kl. 18.30-20.00
27.9, 25.10 och 29.11.2018 • 6 lekt. • 25 €
Vivan Lygdbäck, Carita Nyström, Rainer Böling
Kom och ta del av vår närkultur! Under tre kvällar tar vi del av tankar, minnen och anekdoter från följande teman:

- 1) Vivan Lygdbäck läser ur mor Anna Nylunds böcker om livet i Petalax under tidigt 1900-tal.
 - 2) Rainer Böling beskriver hur människor levde under äldre tider: vem gjorde vad i äldre tiders socknar.
 - 3) Carita Nyström ger en inblick i "familjen som var en karusell" på 1950-talet.
- Kursen kostar 25 euro för alla tre kvällarna eller 10 euro/kväll. **Anmäl dig senast 20.9.**

130107 DET MEDELTIDA ÖSTERBOTTEN

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.00
22.10.2018 • 2 lekt. • **ingen kursavgift**
Heidi Hummelstedt



Info- och diskussionskväll med glimtar från medeltiden i Malax-Korsnäs med omnejd. Har du hört om Hans och Nils Japsson i "Harfuaström" och Jönss Jakobzson, Jöns

Peersson och Oleff Andersson i "Petalax by"? Det är några av sockenborna här i trakten på 1490-talet som vi känner till. KulturÖsterbottens projektplanerare presenterar medeltiden och lyfter fram gestalter och de miljöer de levde i. Under kvällen kan deltagare delge berättelser om lokala platser med anknytning till äldre historia. **Anmäl dig senast 11.10.**

AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320201 AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

Allaktivitetshuset, Övermalax

tisdag kl. 13.00-15.00

6 lekt. • 5 € /gång

- 18.9 Gunnel Cederberg och Maria Andila föreläser om hörsel, hörselbesvär och Meniéres sjukdom.
- 23.10 Sjukskötare Berit Honga föreläser om palliativ vård.
- 27.11 Benita Nygård berättar om och visar bilder från Peru.

320203 AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

Pensionärshemmet i Petalax

tisdag kl. 13.00-15.00

6 lekt. • 5 € /gång

- 25.9 Annelie Sjöholm berättar om och visar bilder från sina resor till Nepal och Tanzania.
- 23.10 Sjukskötare Carina Nordman-Byskata diskuterar kring ledproblematik med fokus på osteoporos, artros och artrit.
- 20.11 Allsång och underhållning med Tomas Fant.

320205 AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

Bjurbäck, Korsnäs och Harrström

torsdag kl. 13.30-15.30

6 lekt. • 5 € /gång

- 27.9 Susanna Maris talar om minnet och minnessvårigheter samt ger tips på koordinationsövningar som är bra för att upprätthålla och stimulera minnet. **Bjurbäck byagård.**
- 25.10 Christian Nylund tar oss i ord och bild med på en safariresa till Tanzania. **Omsorgscenter Buketten, Korsnäs**
- 29.11 Anne-Maria Nabb, klinisk specialistsjukskötare föreläser om hjärthälsa. **Andelsbanken i Harrström.**

830201 SENIORTRÄFFEN

Omsorgscenter Buketten, Korsnäs
varannan tisdag kl. 13.30-15.00
11.9-20.11.2018 • 12 lekt. • 13 €

Britt-Helen Flemming

Kom med i vår seniorgrupp med omväxlande program och en trevlig kaffestund. Vi diskuterar, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Anmäl dig senast 4.9.**

830203 TRIVSELTRÄFFEN

Norrback bystuga

varannan torsdag kl. 13.00-14.30

13.9-22.11.2018 • 12 lekt. • 13 €

Britt-Helen Flemming

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Anmäl dig senast 6.9.**

830205 TRIVSELTRÄFFEN

Församlingshemmet i Bergö

onsdag kl. 13.15-14.45

19.9, 10.10, 31.10, 21.11, 12.12.2018

10 lekt. • 10 €

Britt-Helen Flemming, Johnny Risberg

Se kursbeskrivning nr 830203.

Anmäl dig senast 12.9.

MUSIK

De olika avgifterna beror på om undervisningen är i grupp eller individuell och på speltidens längd. Avgifterna för vuxna är högre än för barn och ungdomar.

MUSIKMIX

Individuell sång- och instrumentundervisning för barn, ungdomar och vuxna.

I10101 MUSIKMIX

Yttermalax skola

måndag kl. 14.00-18.15

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Johnny Risberg • 12 ggr • 43-66 € per termin

Anmäl dig senast 3.9.

I10103 MUSIKMIX

Övermalax skola

fredag 13.15-16.40

ht 14.9-7.12.2018, vt 18.1-12.4.2019

Johnny Risberg • 12 ggr • 43-66 € per termin

Anmäl dig senast 7.9.

MUSIKVERKSTAD

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



I10105 MUSIKVERKSTAD

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 15.15-19.30

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Johnny Risberg • 12 ggr • 32-66 € per termin

Anmäl dig senast 6.9.

I10107 MUSIKVERKSTAD

Bergö skola

tisdag kl. 17.00-19.45

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Johnny Risberg • 12 ggr • 32-66 € per termin

Anmäl dig senast 4.9.

I10109 MUSIKVERKSTAD

Korsnäs skola

onsdag kl. 14.00-18.30

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Johnny Risberg • 12 ggr • 32-66 € per termin

Anmäl dig senast 5.9.

I10111 MUSIKVERKSTAD

Molpe skola

tisdag kl. 13.45-16.15

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Johnny Risberg • 12 ggr • 32-66 € per termin

Anmäl dig senast 4.9.

I10113 MUSIKVERKSTAD

Taklax skola

måndag kl. 13.30-15.00

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Jan-Ola Granholm

2 ggr • 32-66 € per termin

Anmäl dig senast 3.9.

ÖVRIGT

110115 SÅNGGRUPP FÖR PENSIONÄRER OCH DAGLEDIGA

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag kl. 13.00-14.30

20.9, 4.10, 1.11 och 29.11.2018

Britt-Helen Flemming och Johnny Risberg
8 lekt. • 16 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier.

Anmäl dig senast 13.9.

110117 MALAX HORNSEPTETT

Yttermalax skola

tisdag kl. 20.15-21.45

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1- 9.4.2019

Runo Östvall • 24 lekt. • 36 € per termin

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Anmäl dig senast 4.9.**

110119 KORSDRAGET

c/o Sven Svahn

varannan onsdag kl. 19.00-21.15

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Sven Svahn • 21 lekt. • 33 € per termin

Vi spelar traditionella spelmanslåtar och medryckande dansmusik.

Anmäl dig senast 5.9.

110121 BLUES BROTHERS

c/o J-H Häggdahl, Molpe

tisdag kl. 19.00-21.00

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Jan-Henrik Häggdahl

32 lekt. • 45 € per termin

Rockskola för vuxna. Vi spelar pop och rock på gitarr, bas, trummor och synth.

Anmäl dig senast 4.9.

110123 KÖRWORKSHOP

Församlingshemmet i Övermalax

lördag kl. 10.00-13.00

22.9, 13.10 och 10.11.2018

Simon Granlund • 12 lekt. • 25 €

För dig som under en lång tid har funderat på att vara med i en kör men inte hunnit eller vågat. Nu har du ett ypperligt tillfälle att komma och pröva på körsång och rösthantering. **Anmäl dig senast 14.9.**

110125 SING FOR JOY

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Johnny Sandsten • 24 lekt. • 36 € per termin

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. **Obs! Kursen hålls varannan vecka i kyrkhemmet i Malax och varannan vecka i församlingshemmet i Petalax. Med start i Malax.** Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Anmäl dig senast 4.9.**

FÖRSTA HJÄLPEN

830225 FÖRSTA HJÄLPEN 1

Medborgarinstitutet i Petalax

tisdag kl. 18.15-21.15

30.10-20.11.2018

Gun-Viol Storm • 16 lekt. • 49 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav.

Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara de två första kvällarna (24,50 €). Intyg ingår i kursavgiften och är i kraft i tre år.

Anmäl dig senast 23.10.

830221 FÖRSTA HJÄLPEN 1

Kommungården i Korsnäs

torsdag kl. 9.00-16.00

20.9 och 27.9.2018

Gun-Viol Storm • 16 lekt. • 49 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav.

Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara den första kursdagen (24,50 €). Intyg ingår i kursavgiften och är i kraft i tre år.

Anmäl dig senast 13.9.

830223 FÖRSTA HJÄLPEN 1

Kommungården i Malax

tisdag kl. 9.00-16.00

2.10 och 9.10.2018

Gun-Viol Storm • 16 lekt. • 49 €

Se kursbeskrivning nr 830221.

Anmäl dig senast 25.9.

Studiesedel (se sidan 3) kan användas i språkkurserna.

FINSKA

120105 FINSKA FÖR NYBÖRJARE, FORTSÄTTNING

Molpe skola

onsdag kl. 17.30-19.30

ht 29.8-5.12.2018, vt 9.1-17.4.2019

Ritva Slotte • 37 lekt. • 56 € per termin

Under den här kursen fortsätter du att lära dig mera grunder i finska. Vi jobbar med ordförråd, grammatik, talövningar, läs- och hörförståelser. **Anmäl dig senast 28.8.**

120103 FINSKA INDIVIDUELLT

Yttermalax skola

måndag kl. 17.15-21.15

ht 17.9-26.11.2018, vt 21.1-1.4.2019

Ritva Slotte • 10 ggr • 190 € per termin

Du får individuell handledning och övning i att använda finskan skriftligt och muntligt. Du träffar läraren 10 ggr och varje träff är 60 min. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningdag.

Anmäl dig senast 10.9.

120127 FINSKA FÖR ALLMÄN SPRÅKEXAMEN, PREPKURS

Medborgarinstitutet i Petalax

tisdag kl. 18.45-20.45

25.9-6.11.2018

Eva Kammonen • 16 lekt. • 27 €

Vi övar inför språkexamen som består av fyra delprov: textförståelse, hörförståelse, skrivning och tal. Förkunskaper som motsvarar minst grundskola behövs. Testdag lördag 10.11.2018 (anmälan 3-28.9.2018). Testen ordnas vid Vasa Arbis och Vamia, Vasa. Examensavgift, mellannivå 123 €. För mera info, kontakta MI, 040-6508099.

Anmäl dig till kursen senast 18.9.

SVENSKA

120201 SVENSKA INDIVIDUELLT

Yttermalax skola

Veckodag och klockslag bestäms senare.

Camilla Riihiluoma • 10 ggr • 190 € per termin

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



I20205 SVENSKA

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.00-19.30

11.9-4.12.2018

Aida Balagic • 24 lekt. • 38 €

Fortsättningskurs i svenska för dig som redan har grundläggande kunskaper eller har gått en nybörjarkurs. Vi fokuserar särskilt på att tala men fortsätter också att öva på grammatik och ordförråd.

Anmäl dig senast 4.9.

I20207 SVENSKA

Yttermalax skola

fredag kl. 18.00-19.30

14.9-7.12.2018

Aida Balagic • 24 lekt. • 38 €

Kursen är lämplig för dig som kan lite svenska redan men vill lära dig mera. Vi fokuserar särskilt på att tala men övar också grammatik och ordförråd. **Anmäl dig senast 7.9.**

ENGELSKA

I20303 ENGELSKA TILL VARDAGS

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.00-19.30

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Marinella Rodi-Risberg

24 lekt. • 38 € per termin

Vi lär oss ord och uttryck som används i vardagen, på resan eller vid kontakt med släkt och vänner utomlands. Fortsättningskurs, nivå 3. Kursbok: Profiles 2.

Anmäl dig senast 4.9.

VI FINNS
OCKSÅ PÅ



Malax-Korsnäs
-medborgarinstitut



SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

I kursbeskrivningen finns en beteckning som anger vilken kunskapsnivå språkkursen har. Om du är osäker på nivåerna och vilken kurs du ska välja, kontakta mi:s rektor tfn 040 650 8099 eller kursledaren.

Nybörjarkurs

Inga förkunskaper

Grundnivå 1-2

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

Mellannivå 3-4

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

Högsta nivå 5-6

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

I20301 ENGELSKA FÖR NYBÖRJARE

Yttermalax skola

torsdag kl. 18.30-20.00

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Hillevi Lasén • 24 lekt. • 38 € per termin

En kurs för dig som kan lite engelska och är intresserad av att fortsätta att lära dig grunderna. Läraren är flexibel och beaktar deltagarnas behov och intressen. Vi använder en kursbok, men kommunikation och muntliga övningar är det viktigaste. Nivå 1. Kursbok: Stepping Stone 1.

Anmäl dig senast 6.9.

I20305 FRÄSCHA UPP DIN ENGELSKA

Norrback bystuga

onsdag kl. 20.00-21.30

ht 19.9-12.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Christina Nygård • 24 lekt. • 38 € per termin

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Anmäl dig senast 12.9.**

SPANSKA

I20703 SPANSKA, FORTSÄTTNING

Medborgarinstitutet i Petalax

måndag kl. 19.15-20.45

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Kursledare oklar

24 lekt. • 38 € per termin

Kursen passar för dig som läst spanska ca 1 år eller lärt dig spanska på annat sätt. Vi fortsätter med att stärka språkets grunder samtidigt som vi lär oss mera om spansk-språkiga miljöer, traditioner och kulturer. Nivå 1-2. Kursbok: Caminando 1.

Anmäl dig senast 3.9.



Samarbete kring projektinfokväll

FYRK för framtiden – finfina finansiärer finns

Ja, du läste rätt! Finansieringsmöjligheter finns! I komprimerad form får du under kvällen inspiration och information om finansieringsmöjligheter för kulturprojekt, internationellt samarbete, allmännyttiga projekt mm.

Måndag 8.10 kl 17-20, Kvarkens båtmuseum, Malax.

Fritt inträde. Servering.

Medverkande: Svenska kulturfonden, AktionÖsterbotten, SFV, Bildningsalliansen och KulturÖsterbotten.
Bildningsalliansen.fi

Studiesedel (se sidan 3) kan användas i datakurserna.

340121 BOOK CREATOR

Medborgarinstitutet i Petalax

lördag kl. 10.00-13.00

10.11 och 17.11.2018

Camilla Rönnholm • 8 lekt. • 18 €

Laga en personlig sagobok, diktsamling, boken om mitt liv, min resa, en unik kokbok eller samla instruktionerna för hemmets maskiner. Med Book Creator skapar du e-böcker med bilder och texter samt kan spela in tal på dator eller iPad. Programmet passar för alla åldrar. Kursledaren handleder, men lite datorvana behövs.

Anmäl dig senast 2.11.

340109 GRUNDKURS I TEXTBEHANDLING: WORD

Korsnäs bibliotek

fredag kl. 9.00-11.15

28.9-9.11.2018

Camilla Rönnholm • 18 lekt. • 31 €

Vi går i lugn takt igenom hur man använder skrivprogrammet Word för att skapa, spara och skriva ut dokument. Vi skriver och redigerar text och infogar bilder samt bekantar oss med färdiga mallar för t.ex. affischer och inbjudningar. Tillsammans utforskar vi internet och e-post. Kursledaren handleder enligt deltagarnas olika behov. Ta med bärbar dator eller surfplatta. Kursen ordnas i samarbete med Korsnäs bibliotek.

Anmäl dig senast 21.9.

340107 KALKYLER OCH TABELLER

Taklax skola

tisdag kl. 18.30-20.45

18.9-9.10.2018

Kristian Granby • 12 lekt. • 24 €

Vi går igenom grunderna till kalkylprogrammet Excel, så att du kan göra beräkningar,

skapa diagram, illustrera i tabellform och katalogisera förteckningar. Vi tränar tillsammans på att skapa olika listor eller förteckningar, göra upp en budget och skriva tidsrapporter, fakturor och resedagböcker. Kursen riktar sig såväl till föreningsaktiva som till dem som behöver Excel i arbetet. Ta med egen bärbar dator. Inga förhandskunskaper krävs. **Anmäl dig senast 11.9.**

340117 NYBÖRJARENS FOTO- OCH BILDREDIGERING

Molpe skola

tisdag kl. 18.30-20.45

30.10-20.11.2018

Kristian Granby • 12 lekt. • 24 €

Vi går igenom grunderna i att bearbeta foton och bilder med gratis appar och program. Vi redigerar, skapar collage, lägger text på bilder och gör snygga utskrifter. Deltagaren bör ha datorvana, men inga förhandskunskaper om redigering behövs. Ta med egen bärbar dator eller surfplatta.

Anmäl dig senast 23.10.

340123 SMARTTELEFONENS ABC

Medborgarinstitutet i Petalax

måndag kl. 19.00-21.15

26.11-10.12.2018

Jesper Enholm • 9 lekt. • 20 €

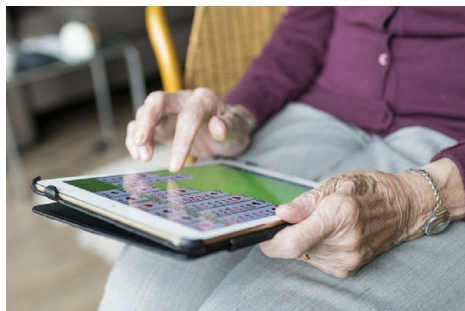
Har du en smarttelefon (Ipad/Android)? Ta den med och kom på kurs! Vi går igenom inställningar och lär oss hur man använder telefonen, såsom att använda nätbank, gratis sms, appar och annat intressant.

Anmäl dig senast 19.11.

340125 DATORN I SENIORENS VARDAG

Medborgarinstitutet i Petalax
torsdag kl. 15.00-16.30
20.9, 4.10, 1.11 och 15.11.2018
Carina Nordman-Byskata
8 lekt. • **ingen kursavgift**

Din vardag underlättas med surfplatta eller dator. Vi ser på e-tjänster inom hälsovård, bokar laboratorietid och förnyar elektroniska recept samt ser på Omakanta och FPA:s nättjänster. Vi lånar böcker via datorn och läser e-böcker samt bekantar oss med program för släktforskning. Vi sänder gratis meddelanden med smarttelefon och ringer gratis via Skype. Fjärde dagen berättar våra lokala banker om elektroniska tjänster samt säker användning av betalkort med PIN-kod eller kontaktlös betalning, i automat eller via Internet. Kursen arrangeras med projektmedel från Utbildningsstyrelsen. Ta med en bärbar dator eller surfplatta. **Anmäl dig senast 13.9.**



**VI FINNS
OCKSÅ PÅ**



Malax-Korsnäs
-medborgarinstitut

340127 DATORN I SENIORENS VARDAG

Omsorgscenter Buketten, Korsnäs
torsdag kl. 13.00-14.30
20.9, 4.10, 1.11 och 15.11.2018
Carina Nordman-Byskata
8 lekt. • **ingen kursavgift**

Se kursbeskrivning 340125.

Anmäl dig senast 13.9.

340129 DATORN I SENIORENS VARDAG

Kommungården i Malax
torsdag kl. 13.00-14.30
27.9, 11.10, 25.10 och 8.11.2018
Carina Nordman-Byskata
8 lekt. • **ingen kursavgift**

Se kursbeskrivning 340125.

Anmäl dig senast 20.9.

340131 SURFPLATTANS ABC

Övermalax skola
måndag kl. 18.00-20.30
5.11-19.11.2018

Tom Lillas • 9 lekt. • 25 €

Har du nyligen skaffat dig en surfplatta (iPad) eller funderar på att göra det? Då är detta kursen för dig. Under det första kurstillfället diskuteras olika typer av surfplattor och vi går igenom de viktigaste funktionerna och inställningarna i surfplattan. De följande kurstillfällena går vi vidare med surfplattans användning och installation av program (appar). Tips på användbara appar diskuteras och eventuella problem som du stött på. Apples iPad-plattor finns gratis att låna under kurstillfällena för den som önskar. Förhandskunskaper: inga.

Anmäl dig senast 29.10.

VÄVNING OCH HANDARBETE

Vi väver nytto- och prydnadstextilier. Du kan också handarbeta i olika tekniker eller göra trevliga saker av kaffepaket.

I 14001 VÄVNING OCH HANDARBETE

Lolax f.d. butik, Petalax
måndag kl. 18.30-20.45
ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019
Annika Westerberg,
36 lekt. • 62 € per termin
Anmäl dig senast 3.9.

I 14003 VÄVNING OCH HANDARBETE

Rönholm bystuga
onsdag kl. 18.30-20.45
ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019
Annika Westerberg,
36 lekt. • 40 € per termin
Anmäl dig senast 5.9.

I 14005 VÄVNING OCH HANDARBETE

Bjurbäck byagård
tisdag kl. 18.30-20.45
ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019
Annika Westerberg,
36 lekt. • 40 € per termin
Anmäl dig senast 4.9.

Kom ihåg att annullera
din kursplats om du får
förhinder och inte kan
delta. (se sidan 2!)

Muistathan perua
ilmoittautumisesi,
jos et voikaan osallistua.
(Katso sivu 2!)

MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Vi handarbetar i olika tekniker: stickning, virkning, krokning, broderi, sömnad, lappteknik, tovning, makramé m.m. Du kan också göra trevliga saker av kaffepaket.



I 14101 MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Allaktivitetshuset, Övermalax
måndag kl. 12.45-15.00
ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019
Annika Westerberg,
36 lekt. • 40 € per termin
Anmäl dig senast 3.9.

I 14103 MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Församlingshemmet i Bergö
torsdag kl. 13.45-16.00
ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019
Annika Westerberg,
36 lekt. • 40 € per termin
Anmäl dig senast 6.9.

I 14105 MÅNGSIDIGT HANDARBETE

Församlingshemmet i Korsnäs
torsdag kl. 9.30-11.45
ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019
Annika Westerberg,
36 lekt. • 40 € per termin
Anmäl dig senast 6.9.

I 14107 FLITIGA FINGRAR

Marthagården, Molpe

varannan torsdag kl. 18.30-20.45

ht 13.9-29.11.2018, vt 24.1-11.4.2019

Annika Westerberg,

21 lekt. • 30 € per termin

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.

Anmäl dig senast 6.9.

ÖVRIGT PRAKTISKT

I 10405 INDIGOFÄRGNING

Högstadiet i Petalax

fredag kl 18.00-20.15, lördag kl. 10.00-15.45
28.9 och 29.9.2018

Emma Simberg • 10 lekt. • 18 €

Indigofärgning är en gammal metod för att färga blått. Traditionellt använder man sig av ikat- shibori- och batiktekniker för att få fram vackra mönster på tyg och garn. På fredagkväll förbereder vi färgningen genom att göra en s.k. stamkyp, viker och knyter garnet och textilierna för att i färgningen få fram olika mönster. På lördag fortsätter vi med förberedelserna och färgar materialet. Lista över vad du behöver ha med till kursen fås före tillfället. Kemikalier och färgpigment kan köpas av kursledaren.

Anmäl dig senast 20.9.

I 10403 NALTÖVNING

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 10.00-15.00

10.11 och 24.11.2018

Katharina Wikholm • 12 lekt. • 20 €



Med ull och tovningsnål tovar vi figurer.

Tomtar, änglar, hundar, katter...

Alla med glimten i ögat och med egen personlighet. Långa,

korta, runda, glada eller sura, alternativen är många. Ta med underlägg av superlon som är ca 7-8 cm tjockt och ca 20 x 20 cm stort. Ull och nålar kan köpas av kursledaren. Tvåspråkig kurs.

Anmäl dig senast 2.11.

I 10407 LUFFARSLÖJD TILL JUL

Korsnäs skola

måndag kl. 18.00-21.00

19.11 och 3.12.2018

Emma Simberg • 8 lekt. • 15 €

Av metalltråd gör vi dekorationer och små presenter t ex. hjärtan, änglar att hänga i julgranen eller servetteringar till juldukningen. Du kan också göra ljusstakar, skålar eller varför inte figurer till julkrubban. Ta med metalltråd i varierande grovlek från 0,5-1,5 mm samt tänger för att bearbeta tråden med (platt-, rund- och avbitartång). Pärlor och vackra band kan också tas med för dekoration. **Anmäl dig senast 12.11.**

I 10409 JULKORS FRÅN MALAX

Yttermalax skola

torsdag kl. 18.30-20.45

1.11-22.11.2018

Monica Enholm • 12 lekt. • 20 €

Tillverkning av gammalt julkors från Malax. Stommen är tillverkad av trä, dekorerad med elljus och lindas med remsor av silkespapper enligt gammal sed. Julkorset är ämnat för inomhusbruk och skall hänga i taket. Stomme och material till julkorset kan köpas av kursledaren. Ta med sax, kniv och lim (Erikeeper).

Obs! Anmäl dig senast 21.9.

I 14109 FIXA UPP DIN GARDEROB

Mad(d)e in Bergö, c/o M Westerlund

onsdag kl. 18.30-20.45

24.10-28.11.2018

Madelene Westerlund • 18 lekt. • 26 €

Vill du lära dig att ta till vara gamla plagg i stället för att köpa nytt? Kom med och få inspiration och tips om hur du kan fixa och reparera dina kläder på ett modernt och

hållbart sätt. Sytillbehör och material kan köpas av kursledaren. Ta med egen symaskin om du har. **Anmäl dig senast 10.10.**

114111 VIRKA LEKSAKER – WORKSHOP

Medborgarinstitutet i Petalax

söndag kl. 12.00-16.30

18.11.2018

Veronica Lönnqvist • 6 lekt. • 13 €



Kom på workshop med Veronica Lönnqvist, hjärnan bakom Garnknuten! En ypperlig kurs för den som vill lära sig virka eller för den som vill förfinas sin teknik tillsammans med andra garntokiga.

Ta gärna med en virknål nr 3 och garn. Under workshopen finns det möjlighet att köpa ekologiska bomullsgarnar och annat material till virkade leksaker av kursledaren.

Anmäl dig senast 9.11.

114113 JEANS PÅ NYTT SÄTT

Högstadiet i Petalax

varannan onsdag kl. 18.00-21.00

12.9-5.12.2018

Lilian Torkko • 28 lekt. • 32 €

Alla har vi gamla jeans i skåpen. Varför inte ge dem ett nytt liv genom att sy olika klädesplagg som tunikor och jackor eller inredningstextilier, t.ex. kuddar, löpare, mystäcken och mattor, allt enligt tycke och smak. Kursledaren har med böcker och uppsydda alster av gamla jeans, men du kan också själv planera och förverkliga dina egna unika idéer. Tvåspråkig kurs.

Anmäl dig senast 5.9.

114115 SYKURS FÖR ALLA

Övermalax skola

varannan tisdag kl. 18.00-21.00

11.9-4.12.2018

Lilian Torkko • 28 lekt. • 32 €

Du kan sy nya kläder till dig själv, barn och barnbarn. Eller reparera och ändra gamla plagg, sy lapptäcken och textilier till hemmet. Vi låter oss inspireras av varandra och glädjas åt det vi kan skapa med våra händer, stort som smått. På kursen syr alla deltagare på sina egna projekt och individuell handledning ges av Lilian. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 4.9.**

114119 GULLIGA NALLAR

Molpe skola

lördag kl. 10.30-15.30,

söndag kl. 10.30-15.30

27.10 och 28.10.2018

Lilian Torkko • 12 lekt. • 20 €

Vi syr en nalle enligt konstens alla regler. Den färdiga nallen har rörliga armar, ben och huvud. Vi trimmar och formar pälsen och ger nallen sin egen karaktär och personlighet. En viss mån av kunskaper i sömnad är bra p.g.a att fuskpäls är ett ganska krävande material att arbeta med. Ta med egen symaskin och matsäck. Uppge e-postadress vid anmälan för materiallista. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 11.10.**



I 14117 NYTT AV GAMLA SLIPSAR

Korsnäs skola

varannan måndag kl. 18.30-20.45

24.9-5.11.2018

Emma Simberg • 12 lekt. • 20 €

Ta med gamla slipsar som hänger oanvända i skåpet och skapa något nytt av dem. Du kan t.ex. sy en kjol, en väska, kuddar eller använda tyget till en vacker scarf. Sidenslipsar kan du t.ex. använda till färgning! Möjligheterna är många. Gamla slipsar finns att köpa på kursen. Ta med egen symaskin. **Anmäl dig senast 17.9.**

I 19801 FÖREMÅL I MOSAIK

Molpe Industricentral

onsdag kl. 9.30-11.00

12.9-10.10.2018

Britt Al-Busultan • 10 lekt. • 25 €

Vi gör enkla föremål i mosaik t.ex. grytunderlägg och fat. Kursen är anpassad för arbetstagarna på Molpe industricentral. **Anmäl dig senast 5.9.**

I 19803 TIFFANY

Övermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Elof Holmlund • 36 lekt. • 40 € per termin

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Anmäl dig senast 5.9.**

I 14217 SMYCKEN AV BORDSSILVRET

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 19.00-20.30, lördag kl. 10.00-15.00

2.10 och 6.10.2018

Sofia Storfors • 8 lekt. • 15 €



Vill du ge dina gamla bestick ett nytt liv; en ring av mormors gamla kaffesked eller ett silverhängsmycke av den oputsade gamla silver-

gaffeln som ligger i lådan? Vi träffas på tisdagkväll och planerar vilka bestick som är lämpliga att jobba med och vilka verktyg som är bra att ha med på lördagen. Kursledaren har med ett lager av kaffeskedar som kan köpas, ifall du inte har egna. **Anmälan senast 25.9.**

I 14219 SMYCKEN AV SILVERTRÅD

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 10.00-15.30

17.11, 24.11 och 8.12.2018

Nina Høstman-Nysjö • 21 lekt. • 30 €

Vi gör arm-, hals- och vristkedjor av silvertråd. Material till smycken kan köpas av kursledaren, materialkostnader tillkommer. Kontakta kansliet i god tid före kursen startar, om du vill beställa såg och tänger för ca 38 euro av kursledaren. Ta med ett litet skruvstöd och matsäck. **Anmäl dig senast 9.11.**

TRÄ OCH METALL

I 14213 VETERANFORDON I SKICK

Revahls verkstad, Ribäcken

måndag kl. 18.30-21.30

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Matts Vikman • 48 lekt. • 53 € per termin

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 3.9.**

I 14215 VETERANFORDON I SKICK

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Matts Vikman • 48 lekt. • 53 € per termin

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 4.9.**

114201 TRÄSLÖJD

Högstadiet i Petalax

varannan lördag kl. 9.30-14.15

ht 29.9-8.12.2018, vt 26.1-13.4.2019

Henrik Nordling • 36 lekt. • 40 € per termin

En kurs för dig som tycker om att slöjda.

Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Anmäl dig senast 21.9.**

114205 TRÄSNIDERI OCH KONSTHANTVERK

Övermalax skola

tisdag kl. 18.30-20.45

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Lars-Göran Söderholm,

36 lekt. • 40 € per termin

Vi tillverkar saker i trä enligt deltagarnas förkunskaper och intresse. Vi gör träfåglar, lockfåglar (vettar) eller tavlor på ett personligt och naturtroget sätt. Vi gör också käser eller andra föremål av trä. Material kan köpas av kursledaren. **Anmäl dig senast 4.9.**



114207 MÖBELRENOVERING

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.30-21.30

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Gabriella Jokela ,

48 lekt. • 53 € per termin

Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål. **Anmäl dig senast 5.9.**

114221 GRUNKURS I SVETSNING

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.45

22.10-26.11.2018

Kjell Stenbacka • 18 lekt. • 35 €

Kursen är avsedd för nybörjare eller för dem som vill friska upp kunskaper i smältsvetsning, med fokus på MIG/MAG-svetsning med elektrodtråd och TIG-svetsning. Kursledaren visar olika metoder och deltagaren övar under handledning arbetsmoment för beredning och efterbehandling av fogar för plåt- och stålkonstruktioner. Ta med skyddskläder och arbetsskyddsskor. Det finns endast 6 platser! **Anmäl dig senast 11.10.**

Institutet meddelar om inhyrda kurser och andra eventuella ändringar per textmeddelande, per telefon om mobilnummer saknas.

Kansalaisopisto ilmoittaa kurssien peruuntumisesta ja muista mahdollisista muutoksista tekstiviestillä tai jos matkapuhelinnumeroa ei ole ilmoitettu, puhelimitse.

I 18005 SKAPA DINA EGNA KORT

Medborgarinstitutet i Petalax

lördag kl. 10.00-15.00

6.10.2018

Majvor Lundmark • 6 lekt. • 13 €

Kom och tillverka shabby chic/vintage kort med sådant du har hemma: spets, blommor, knappar, band och pärlor. Ta med sax, lim, penna och värmepistol (om du har) och gärna egna mönstrade papper och spillbitar. Material finns att köpa av kursledaren om du inte har eget. Ta med en liten matsäck. **Anmäl dig senast 28.9.**

I 18007 MÅLA DIN HÖST - I VALFRI TEKNIK

Medborgarinstitutet i Petalax

*fredag kl. 17.45-21.00, lördag kl. 9.00-15.30
12.10 och 13.10.2018*

Esa Tiainen • 12 lekt. • 25 €

Vi målar stilleben och landskap efter egna bilder/foton eller från kursledarens uppslag. Teknikerna kan vara akvarell, olja, akryl, pastell, gouache m.fl. Under kursen ges också möjlighet att måla av en levande modell. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.10.**



I 18003 MÅLA TAVLOR

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-20.15

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Henna Hellman • 36 lekt. • 40 € per termin

Vi målar stilleben, blommor, landskap och andra motiv i akvarell, olja, akryl, pastell och gouache. Du kan välja den teknik du är mest intresserad av eller pröva på flera. Vi lär oss komposition, färger och material. Kursen passar för både nybörjare och för dig som har målat tidigare. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

I 18001 MÅLA PÅ PORSLIN

Övermalax skola

torsdag kl. 18.00-21.00

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Marja Piispanen • 48 lekt. • 53 € per termin

Vi målar nyttoföremål och prydnadssaker och dekorerar porslin med överföringsbilder. Vi använder spetsar, pärlor, reliefbilder och kombinerar färgmönster, silver- och guldark så att föremålen får vacker färg och lyster. Tvåspråkig kurs.

Anmäl dig senast 6.9.

I 18009 LETTERING MED CITAT

Medborgarinstitutet i Petalax

söndag kl. 10.00-15.00

14.10.2018

Sofie Björkgren-Näse • 6 lekt. • 32 €

Vi skissar, planerar komposition och layout, väljer bokstavsstilar och färdigställer bokstavsillustrationer av citat. Ta gärna med ett citat du tycker om! Har du ett påbörjat projekt får du feedback och hjälp om du önskar. Grundkunskaper i lettering är önskvärt. Ta med blyertspenna, sudd och

pigment liner (finstiftad tusch, rekommenderad tjocklek 0.2, t.ex. Staedtler, Sakura Micron, Pilot eller liknande). Papper och tracing paper finns och ingår i kursavgiften. Ta med matsäck. **Anmäl dig senast 5.10.**

I | 9001 | SYSTEMKAMERANS GRUNDER

Medborgarinstitutet i Petalax

tisdag kl. 18.00-20.30

13.11-4.12.2018

Maria Mannfolk • 13 lekt. • 22 €

Vi lär oss använda kamerans grundinställningar: ISO, bländare och slutartid så att alla kan fotografera helt manuellt när kursen är slut. Vi går också igenom komposition, ljussättning och redigering på dator och bekantar oss med olika objektiv. Ta med egen systemkamera.

Anmäl dig senast 6.11.

I | 9003 | SYSTEMKAMERAN, FORTSÄTTNINGSKURS

Övermalax skola

tisdag kl. 18.00-21.00

11.9-6.11.2018

Maria Mannfolk • 32 lekt. • 36 €

En kurs för dig som kan använda det manuella läget på din digitala systemkamera eller avancerade kompaktkamera. Vi fördjupar oss i skärpa, ljussättning, djup och perspektiv samt bildbehandling. Vi prövar på olika fotograferingsområden, t.ex. produkt, porträtt, sport, natur, mörker och dokumentärfotografering. Vi arbetar med praktiska uppgifter och bildanalys. Mellan varje kurstillfälle får du en hemläxa.

Anmäl dig senast 4.9.

DANS

Ta med inneskor och vattenflaska.

I | 0501 | DANS SOM MOTION

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Linda Backgren-Holm,

24 lekt. • 39 € per termin

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! **Anmäl dig senast 5.9.**

I | 0505 | LINEDANCE FÖR NYBÖRJARE

Yttermalax skola

måndag kl. 18.00-19.00

10.9-3.12.2018

Birgitta Schoultz-Ekblad • 16 lekt. • 27 €

Linedance är en modern dansform som dansas utan partner. Tidigare förknippades dansen med countrymusik, men numera dansas linedance till de flesta musikstilar. Du förbättrar din kondition och utvecklar din rytmkänsla samtidigt som du har väldigt roligt! Kursen är på nybörjarnivå och lämpar sig från 12 års åldern och avancerar enligt deltagarnas önskemål.

Anmäl dig senast 3.9.

GYMNASTIK OCH TRÄNING

Studiesedel (se sidan 3) kan användas i kurser som är märkta med symbolen ☒

830117 BodyMix

Petalax skola

onsdag kl. 17.45-18.45

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Majvor Levälähti • 16 lekt. • 36 € per termin

Vi höjer pulsen och tränar upp kroppens styrka och rörlighet med hjälp av den egna kroppsvikten och enkla redskap. Träningen anpassas så att du kan träna på din egen nivå. Ta med liggunderlag. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 5.9.**

830119 BodyMix

Molpe skola

onsdag kl. 19.30-20.30

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Majvor Levälähti • 16 lekt. • 36 € per termin

Se kursbeskrivning nr 830117.

Anmäl dig senast 5.9.

830123 SVETTIGT OCH ROLIGT

Molpe skola

måndag kl. 19.15-20.30

10.9-3.12.2018

Anna Fröding, Jens Fröding • 20 lekt. • 39 €

Vi värmer upp med promenad, stavgång, joggning eller löpning. Du väljer själv vilken uppvärmningsgrupp du tillhör, du kan byta enligt dagsform. Sedan går vi inomhus och styrketränar alla tillsammans i cirkelform. Om vädret tillåter tränar vi utomhus hela passet första fyra gångerna. Cirkelträningen byggs upp i intervallform för att ge bästa styrke- och konditionseffekt. Vi avslutar med stretching. **Anmäl dig senast 3.9.**

830105 PowerFit

Korsnäs skola

torsdag kl. 19.30-20.30

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Ann-Charlotte Backholm,

16 lekt. • 36 € per termin

Ett tufft pass för dig som vill ha en utmanande och allsidig träning med kombinerade styrke- och konditionsövningar. Dessa utförs med ständig variation och hög intensitet för ökad styrka och uthållighet. Dessutom blir träningen roligare när varje pass har något nytt att erbjuda! Ta med egen kettlebell, vattenflaska och liggunderlag.

Anmäl dig senast 6.9.

830169 PowerFit

Strimman, Långåminne

söndag kl. 18.30-19.30

7.10-11.11.2018 (ingen kurs 21.10)

Ann-Charlotte Backholm • 7 lekt. • 21 €

Se kursbeskrivning nr 830105.

Anmäl dig senast 28.9.

830171 KETTLEBELL & MUSKEL-KONDITIONSTRÄNING - AFTER WORK

Yttermalax skola

onsdag kl. 16.30-17.30

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Sari Dahlsten • 16 lekt. • 36 € per termin

Kom med på en mångsidig träning av cirkeltränings karaktär! Träningen stärker musklerna, förbättrar rörligheten, ökar konditionen och uthålligheten. Som redskap använder vi bl.a. kettlebell, hopprep och andra enkla redskap men också egen kroppsvikt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Ta med gymmatta och egen kettlebell; kvinnor kan börja med vikten 8 kg, män 12 kg. Kursen är tvåspråkig.

Anmäl dig senast 5.9.

830183 KVINNOR IN ACTION

Yttermalax skola

torsdag kl. 20.00-21.00

13.9-13.12.2018

Evelina Ahlskog • 16 lekt. • 36 €

Vi spelar olika bollsporter, t.ex. fotboll, handboll, innebandy, doppelboll, badminton, futsal. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Vi spelar för nöjets skull! **Anmäl dig senast 6.9.**

830179 PARKOUR UTMOMHUS FÖR UNGA OCH VUXNA

Pixne idrottsområde, Yttermalax

söndag kl. 19.00-20.30

9.9 och 16.9.2018

Staffan Lindén • 4 lekt. • 15 €

Kursen omfattar två prova på kvällar och är avsedd för deltagare över 13 år. Parkour är konsten att förflytta sig på ett effektivt och smidigt sätt över och förbi olika hinder, såsom stolpar, bänkar, träd, stenar, staket och murar. Ta med stadiga skor att ha utomhus samt bekväma kläder. **Anmäl dig senast 31.8.**

830115 GYMNASTIK 50 + ☒

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.05-20.05

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Majvor Levälähti • 16 lekt. • 36 € per termin

Mångsidig gymnastik för dig som har passerat livets mittlinje. Vi blandar styrke- och balansövningar på ett trevligt sätt. Ta med liggunderlag, kapp och hantlar. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 4.9.**

PRESENTKORT
till våra kurser och
föreläsningar kan köpas
från kansliet.

LAHJAKORTTEJA
kursseillemme ja
luennoillemme voi ostaa
kansliasta.



TYKY- OCH SMARTUMSEDLAR

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

OBS! Ge dina sedlar till kursledaren då kursen börjar, dock **senast tre veckor efter kursstarten.**

Vi accepterar också SMARTUM saldo om betalningen gjorts via Smartum nättjänsten inom 2 veckor från kursstarten.

SUBVENTIONERAD MOTION

Du som får en del eller hela avgiften betald av arbetsgivaren; meddela om det åt kursledaren.

Meddela om förmånerna senast tre veckor efter kursstart. Efter att du fått en faktura kan förmånerna inte längre beaktas.

TYKY- JA SMARTUMSETELIT

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

Huom. Anna setelit kurssin ohjaajalle kurssin alkaessa, kuitenkin **viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta.**

Hyväksymme myös SMARTUM saldon, jos maksu on tehty Smartum-verkkopalvelussa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

TUETTU LIIKUNTA

Jos työnantajasi maksaa osan kurssimaksusta tai koko kurssimaksun, ilmoita siitä kurssin ohjaajalle.

Ilmoita eduista viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Kun olet saanut laskun, etua ei enää voida ottaa huomioon.

830125 KOM I FORM - GYMNASTIK FÖR MÄN

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Roger Lindholm • 24 lekt. • 39 € per termin

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar.

Anmäl dig senast 4.9.

830101 MA BRA-GYMNASTIK

Korsnäs skola

torsdag kl. 18.15-19.15

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Ann-Charlotte Backholm,

16 lekt. • 36 € per termin

Passet består av lugna och mjuka rörelser som utförs stående, sittande och liggande. Passar alla. Vi gör olika stärkande och skadeförebyggande övningar och töjningar. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 6.9.**

830109 GYMNASTIK FÖR PENSIONÄRER

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 15.30-16.30

ht 17.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Iris Bäck-Sjökvist,

15 / 16 lekt. • 36 € per termin

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, styrka och rörlighet.

Anmäl dig senast 10.9.

830121 LÄTTMOTION - SITTYGYMNASTIK

Kroppsverkstaden, Yttermalax

torsdag kl. 11.10-12.20

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Arne Huhtaoja • 19 lekt. • 39 € per termin

Gymnastiken passar dig som har lindrigare rörelsehinder. Vi sitter för det mesta när vi gör övningarna. **Anmäl dig senast 6.9.**

830107 GYMNASTIK FÖR ÄLDRE

Hälsogården, Korsnäs

torsdag kl. 10.00-11.00

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Ann-Charlotte Backholm,

16 lekt. • 36 € per termin

Lättare gymnastik för personer med artros och andra ledrelaterade åkommor. Övningarna utförs sittande och stående.

Anmäl dig senast 6.9.

TRÄNING PÅ GYM

830149 STYRKE- OCH KONDITIONSTRÄNING

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 18.30-19.30

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 lekt. • 55 € per termin

Styrke- och konditionsträning med tempo. Vi använder oss av gymmets maskiner, men också av bollar, fria vikter, den egna kroppen mm. Vi avslutar alla pass med en skön stretchstund. Kursen är tvåspråkig.

Anmäl dig senast 4.9.

830151 STYRKE- OCH KONDITIONSTRÄNING

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 19.30-20.30

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 lekt. • 55 € per termin

Se kursbeskrivning nr 830149.

Anmäl dig senast 4.9.

830155 TRÄNING FÖR SENIORER ☒

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 10.00-11.00

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 lekt. • 55 € per termin

Det är aldrig för sent att förbättra sin styrka, kondition och balans! Vi jobbar i eget tempo med hjälp av gymmets maskiner, men även med andra redskap som bollar, fria vikter, stretchband osv. Träningen avslutas med lätt stretching. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 4.9.**

830157 TRÄNING FÖR SENIORER ☒

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 10.00-11.00

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 lekt. • 55 € per termin

Det är aldrig för sent att förbättra sin styrka, kondition och balans! Vi jobbar i eget tempo med hjälp av gymmets maskiner, men även med andra redskap som bollar, fria vikter, stretchband osv. Träningen avslutas med lätt stretching. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 5.9.**

830159 TRÄNING FÖR SENIORER ☒

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 11.00-12.00

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 lekt. • 55 € per termin

Se kursbeskrivning nr 830157.

Anmäl dig senast 5.9.

830181 TRÄNING FÖR DAGLEDIGA

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 12.30-13.30

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 lekt. • 55 € per termin

Cirkelträning för daglediga i alla åldrar. Vi inleder med uppvärmning och fortsätter sedan med styrke- och konditionsträning. Träningen avslutas med stretching. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 5.9.**

830161 CIRKELTRÄNING FÖR HERRAR

PowerZone fitnessclub gym, Korsnäs

måndag kl. 19.00-20.00

10.9-3.12.2018

Christoffer Bergman • 16 lekt. • 55 €

Varierad träning på gym för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Ta med vattenflaska.

Anmäl dig senast 3.9.

830163 EFFEKTIV CIRKELTRÄNING

PowerZone fitnessclub gym, Korsnäs

måndag kl. 20.15-21.15

10.9-3.12.2018

Christoffer Bergman • 16 lekt. • 55 €

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

Anmäl dig senast 3.9.



830165 TRÄNING FÖR SENIORER ☒

PowerZone fitnessclub gym, Korsnäs

måndag kl. 10.00-11.00

10.9-3.12.2018

Jennie Wilson • 16 lekt. • 55 €

Anpassad träning på gym för seniorer. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 3.9.**

830167 TRÄNING FÖR DAGLEDIGA

PowerZone fitnessclub gym, Korsnäs

måndag kl. 11.00-12.00

10.9-3.12.2018

Jennie Wilson • 16 lekt. • 55 €

Varierad helkroppsträning med och utan utrustning. Vi tränar styrka, balans och uthållighet. Ta med vattenflaska.

Anmäl dig senast 3.9.

PILATES, CORE & STRETCH

830129 PILATESINRIKTAD TRÄNING

Bergö skola

torsdag kl. 19.45-20.45

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Charlotta Jaakkola

16 lekt. • 36 € per termin

Pilatesinriktad träning har fokus på kroppskontroll, smidighet, koordination och balans. Ta med liggunderlag.

Anmäl dig senast 6.9.

830131 PILATESINRIKTAD TRÄNING

Taklax skola

måndag kl. 19.00-20.00

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Charlotta Jaakkola,

16 lekt. • 36 € per termin

Se kursbeskrivning nr 830129.

Anmäl dig senast 3.9.

830137 CORE & STRETCH

Yttermalax skola

tisdag kl. 17.50-18.50

ht 11.9-4.12.2018, vt 15.1-9.4.2019

Majvor Levälähti,

16 lekt. • 36 € per termin

En välgörande timme då vi tränar hållning, bålstabilitet och rörlighet genom mångsidiga rörelser och töjningar. Ta med liggunderlag. Kursen är tvåspråkig.

Anmäl dig senast 4.9.

830133 BARRE

Yttermalax skola

söndag kl. 17.30-18.30

ht 16.9-9.12.2018, vt 20.1-14.4.2019

Ann Vejzovic • 16 lekt. • 36 € per termin

Barre tränar upp balans, magmuskler, lyfter rumpan och stärker benen. Har inslag av pilates, core, balettränning och mobilisering. Vi jobbar både med gummiband och på ribbstolar. Passar bra för den som vill ha en mjuk men ändå effektiv träning. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 7.9.**

830135 PILOXING

Yttermalax skola

söndag kl. 18.30-19.30

ht 16.9-9.12.2018, vt 20.1-14.4.2019

Ann Vejzovic • 16 lekt. • 36 € per termin

Piloxing är en träningsform som kombinerar pilates, boxning och dans. Du tränar uthållighet, smidighet och bygger samtidigt upp dina mag- och ryggmuskler. Du förbränner fett, konditionen ökar och musklerna stärks. Ta med liggunderlag.

Anmäl dig senast 7.9.

VI FINNS
OCKSÅ PÅ



Malax-Korsnäs
-medborgarinstitut

VATTENGYMNASTIK

830301 VATTENGYMNASTIK

Malax simhall, Övermalax

onsdag kl. 18.30-19.15

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Caroline Långs • 12 lekt. • 70 € per termin

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

Anmäl dig senast 5.9.



830303 HYDROBIC

Malax simhall, Övermalax

onsdag kl. 19.30-20.15

ht 12.9-5.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

Caroline Långs • 12 lekt. • 70 € per termin

Hydrobic är en motionsform som på ett effektivt och skonsamt sätt tränar hela din kropp och gör att du förbättrar din styrka och kondition. Tempot är snabbare än i vattengymnastik. **Anmäl dig senast 5.9.**



ZUMBA

Kom och skaka loss till medryckande latinska rytmer! Zumba® är en rolig och effektiv träningsform där dans, fitness och aerobics kombineras med musik och enkla grundsteg och rörelser från bland annat de latinska rytterna merengue, salsa, cumbia och reggaeton. Zumba® stärker dina muskler, gör dig smidigare och tack vare det fartfyllda tempot kan du förbättra din kondition.

831071 ZUMBA

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-19.00

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Linda Tuomela • 16 lekt. • 36 € per termin

Anmäl dig senast 3.9.

831073 ZUMBA

Strimman, Långåminne

måndag kl. 19.30-20.30

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Linda Tuomela • 16 lekt. • 36 € per termin

Anmäl dig senast 3.9.

831075 ZUMBA

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.00-19.00

ht 12.9-12.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

(ingen kurs 10.10 och 17.10)

Linda Tuomela • 16 lekt. • 36 € per termin

Anmäl dig senast 5.9.

831077 ZUMBA

Taklax skola

onsdag kl. 19.45-20.45

ht 12.9-12.12.2018, vt 16.1-10.4.2019

(ingen kurs 10.10 och 17.10)

Linda Tuomela • 16 lekt. • 36 € per termin

Anmäl dig senast 5.9.

830501 YINYOGA

Bergö skola

måndag kl. 19.15-20.30

17.9-26.11.2018

Johanna Håkans • 17 lekt. • 39 €

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

Anmäl dig senast 10.9.

830503 YINYOGA

Molpe skola

tisdag kl. 19.30-20.45

18.9-27.11.2018

Johanna Håkans • 17 lekt. • 39 €

Se kursbeskrivning nr 830501.

Anmäl dig senast 11.9.

830505 YINYOGA

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 19.15-20.30

19.9-28.11.2018

Johanna Håkans • 17 lekt. • 39 €

Se kursbeskrivning nr 830501.

Anmäl dig senast 12.9.

830507 YINYOGA

Harrström f.d. skola

torsdag kl. 19.00-20.00

20.9-29.11.2018

Johanna Håkans • 13 lekt. • 34 €

Se kursbeskrivning nr 830501.

Anmäl dig senast 13.9.

830521 YOGA

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 19.00-19.45

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Barbro Skinnars • 12 lekt. • 32 € per termin

Vi gör olika avslappnings- och koncentrationsövningar och stretchar efteråt. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 6.9.**

830523 YOGA FÖR ALLA

Konstverkstaden Malakta, Malax

torsdag kl. 18.30-19.45

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Tanja Borgar • 20 lekt. • 39 € per termin

Vill du varva ner och släppa din stress?

Välkommen på en lugn och avslappnande yogastund med fokus på uthållighet istället för invecklade övningar. Du lär dig samtidigt meditation och andningsövningar som får dig att komma ner i varv och släppa all onödig stress. Inga förkunskaper behövs - kom som du är. Ta med yogamatta eller liggunderlag, filt och kudde.

Anmäl dig senast 6.9.

830525 YOGA - VECKOSLUTSKURS

Övermalax skola

lördag kl. 11.00-13.00, söndag kl. 11.00-13.00

29.9-30.9.2018

Marika Blomqvist • 5 lekt. • 13 €

Stärk din kropp, öka din energi, hitta balans och harmoni i ditt liv! Med hjälp av detaljerade instruktioner öppnar du din kropp på ett tryggt och hälsosamt sätt. Samtidigt stillar du ditt sinne och kan låta ditt nervsystem slappna av. Lektionen lämpar sig både för nybörjare och dig som praktiserat yoga tidigare. Kursledaren har med sig block och bälten som du kan använda som hjälpmedel under lektionen. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 21.9.**

810201 MATGLADA HERRAR

Molpe skola

torsdag kl. 18.30-21.30

25.10-15.11.2018

Johanna Berlin • 16 lekt. • 25 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer.

Anmäl dig senast 10.10.

810203 TORKA OCH TA TILLVARA ÖRTER, RÖTTER OCH BÄR

Brinkens museum, Malax

söndag kl. 16.00-19.45,

måndag kl. 18.00-20.15

9.9 och 10.9.2018

Anita Storm • 8 lekt. • 15 €

Vi träffas på Brinkens museiområde på söndag och plockar växter tillsammans. Första kvällen förbereder vi och torkar örter, rötter och bär. Andra kvällen gör vi olika blandningar och torkar fermenterade örter. Kursledaren presenterar vilka lokala växter som lämpar sig för torkning och fermentering.

Anmäl dig senast 31.8.

410211 TA TILL VARA SKÖRDEN

Medborgarinstitutet i Petalax

fredag kl. 18.00-21.00

14.9.2018

Sonja Backlund • 4 lekt. • 12 €

Du kan enkelt förädla olika grödor för att använda under vintern, t.ex torkade tomater, rostad tomatås, grönsaksbuljong, torkade bärremmar, örtsalter, syrad chilisås, syrad kål, arrabbiatapesto och andra pestoröror. Kursledaren presenterar och förklarar alternativ och tillsammans tillreder vi några inläggningar och röror. Ta med 2€/person för smakprov. **Anmäl dig senast 7.9.**

810205 MJÖLKSyrNING AV GRÖNSAKER OCH KIMCHI

Övermalax skola

torsdag 11.10.2018 kl. 18.00-21.00

tisdag 30.10.2018 kl. 18.00-21.00

Anita Storm • 8 lekt. • 15 €

Lär dig göra egna mjölksyrejästa grönsaker och koreansk kimchi. Mjölksyrade grönsaker är en gammal konserveringsmetod som är lätt att göra själv. Grönsakerna blir rika på B- och C-vitamin och innehåller probiotika-bakterier, som är bra för magen. Ta med förkläde och en mandolin, om du har. Första kvällen tillreder vi och andra kvällen provsmakar vi, utvärderar, tar hem av produkterna i egna medhavda burkar. Ingrediensavgift 10 €. **Anmäl dig senast 4.10.**

810211 GRUNDKURS I ÖLKUNSKAP

Bjurbäck byagård

fredag kl. 18.30-21.30

2.11 och 16.11.2018

Patrik Willför • 8 lekt. • 30 €

Kursen innehåller grunderna i hur olika öltyper bryggs och med vilka metoder. Patrik varvar teori med ölprovning och diskussion. Han har fjorton års erfarenhet av ölprovning och har fungerat som domare under flera ölfestivaler. Tvåspråkig kurs. Provsmakning ingår i kursavgiften.

Anmäl dig senast 26.10.

810213 GRUNDKURS I SURDEGSBAKNING

Bergö skola

lördag kl. 10.00-13.30, söndag kl. 10.00-13.30
27.10 och 28.10.2018

Emilia Back • 9 lekt. • 17 €

Vi går igenom grunderna i surdegsbakning för att förstå idén med den, varför det är så bra för oss och hur det skiljer sig från bakning med jäst. Vi varvar teori med bakning under kursen. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 12.10.**

810215 ETT MODERNT & GRÖNT JULBORD

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 12.00-15.30
24.11.2018

Maria Lundström • 5 lekt. • 13 €

Saknar du härligt gröna och moderna inslag på julbordet är detta kursen för dig. Vi spenderar en intensiv eftermiddag med att laga julmat tillsammans i modern tappning. Vi lagar bl.a. "porkkala", aubergine"sill", härlig rödbets- och potatissallad med havre fraiche, vegetariska "köttbullar", grönkåls-sallad med rostade frön och krämig tahinisås. Och som avslutning förslagsvis en pudding med lingon vanilj cashewfyllning.... Allt är glutenfritt och veganskt. Ingredienskostnader tillkommer, ca 10-12 € per person. **Anmäl dig senast 13.11.**

810217 TRE KVÄLLAR - TRE MENYER MED JULIEN

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 17.45-20.45
19.9, 26.9 och 3.10.2018

Julien Hueber • 12 lekt. • 21 €

Tillsammans med Julien Hueber lagar och njuter vi under tre kvällar av tre menyer med fransk touch. Vi lagar soppor, pajer (salta och söta), fisk, fågel och kött, olika tillbehör, såser och så klart några klassiska, franska efterrätter! Allt lagas från grunden och så långt det går med lokala råvaror. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 10.9.**



410203 VILTVÅRD FÖR JÄGAREXAMEN

Medborgarinstitutet i Petalax
tisdag kl. 18.30-20.45
18.9-6.11.2018, Ingen kurs 16.10.
Bo Ekström • 21 lekt. • 32 €

Viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapen. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen. Kostnader för kompendium 30 euro och tentamen 20 euro tillkommer.

Anmäl dig senast 11.9.

410213 FÖRBERED EN NY ODLINGSSÄSONG PÅ HÖSTEN

Medborgarinstitutet i Petalax
torsdag kl. 18.00-21.00
11.10.2018

Sonja Backlund • 4 lekt. • 12 €
Kursledaren ger råd och tips om hur du kan förlänga odlingssäsongen i det österbottniska klimatet. Vi diskuterar hur man bäddar in odlingarna på hösten och hur hobbyodlaren kan planera inför nästa säsong och förbereda under vinter och tidig vår.

Anmäl dig senast 4.10.

410215 SVAMPPLOCKNING

Korsbäck f.d. skola
lördag kl. 10.00-14.00
22.9.2018
Sven-Erik Bernas • 5 lekt. • 15 €

Vi samlas vid skolan och ger oss ut i skogen på jakt efter trattkantareller och andra höstsvampar. Ta med matsäck.

Anmäl dig senast 14.9.

810207 EKOSTÄDNING

Korsnäs skola
onsdag kl. 18.00-21.00
3.10.2018

Anita Storm • 4 lekt. • 12 €

Kursledaren visar knep som gör städningen miljövänligare och roligare! Enkla redskap och naturliga ämnen kan fungera lika bra och vara bättre för din hälsa, plånboken och miljön. Vi avslutar kvällen med att tillverka några ekologiska rengöringsprodukter. Materialkostnader ca 10 € tillkommer. **Anmäl dig senast 26.9.**

810407 KALLRÖRD TVÅL

Medborgarinstitutet i Petalax
torsdag kl. 18.00-21.45
8.11.2018

Anita Storm • 5 lekt. • 12 €

Tvål kan tillverkas av olika slags fetter och för olika ändamål. En bra kvalitetstvål kan du använda till att tvätta kropp och knopp, städa ditt hem, vårda dina textilier (främst fläckborttagning och handtvätt) eller rengöra läder! Vi tillverkar egen tvål, ett smart alternativ till starka rengöringsmedel. Materialkostnader ca 10 € tillkommer.

Anmäl dig senast 1.11.



810409 FLÄTA FINA FRISYRER!

Korsnäs skola

lördag kl. 11.00-14.00

22.9.2018

Jenni Paavola • 4 lekt. • 11 €

På kursen lär vi oss att laga olika flätfrisyrer. Vi lär oss göra bl.a. fransk-, holländsk-, vattenfalls-, spiral- och knutfläta med valk(-donits) och utan valk. Ta med en långhårig kompis eller släkting som orkar sitta stilla tre timmar när flätningen pågår. Ta också med kam, små gummiband, hårspännen, tjockare hårband och valk om du har. Anmäl bara dig själv, din hårmodell kommer med gratis! Kursen är tvåspråkig.

Anmäl dig senast 14.9.

110411 INSPIRERANDE INREDNINGSKVÄLL MED WORKSHOP

Korsnäs skola

torsdag kl. 18.30-20.45

15.11.2018

Nina Westman-Enroth • 3 lekt. • 12 €

Vi pratar om heminredning, gör praktiska övningar och delar tips och inspiration. Nina har ett brinnande intresse för heminredning och familjens hem på Bergö har ingått i inredningstidningar och också varit finalist i tv-programmet Finlands vackraste hem. Under kvällen tipsas om appar för heminredning och planering samt inspirerande sociala medier. Ta med skisser och foton av ditt eget hem. Nina talar på svenska, men man kan också diskutera på finska. **Anmäl dig senast 8.11.**

999913 PRODUCERA PROGRAM FÖR LOKAL-TV

Medborgarinstitutet i Petalax

torsdag kl. 18.00-21.00

27.9.2018

Jan-Erik Widjeskog • 4 lekt. • 20 €

Kom med och lär dig hur man producerar film, från manus till färdigt program. Vi lär oss praktiskt hur man hanterar en filmkamera, bearbetar film med olika effekter och hur en sändning i lokal-tv genomförs.

Vi inleder med en introduktion av Jan-Erik Widjeskog om bild och ljud, olika tekniker för tv-produktion och lagstiftning. **Därefter får deltagarna arbeta praktiskt med olika filmprojekt i mindre grupper eller enskilt under handledning.** Den 7.12 avslutar vi kursen med ett **studiebesök** till YLE i Vasa och ser gemensamt igenom våra filmproduktioner. Kursen genomförs i samarbete med nejdens lokal-tv-föreningar.

Anmäl dig senast 20.9.

329801 JAG - EN FRIVILLIG VÄN

Medborgarinstitutet i Petalax

måndag kl. 18.30-20.45

24.9 och 1.10.2018

Carina Nordman-Byskata • 6 lekt. • 13 €

Vem som helst kan vara en vän till äldre eller yngre människor! Frivilligverksamhet ger dig nya vänner, insikter och erfarenheter. Du väljer själv hur mycket tid och engagemang du ger åt en medmänniska. Under två kvällar berör vi dina rättigheter och skyldigheter som frivillig vän, såsom att beakta tystnadsplikt och respektera integritet. Vi diskuterar vad man kan göra tillsammans, kanske hittar ni en gemensam hobby? Utbildningen ordnas i samarbete med frivilliga från lokalavdelningarna inom Röda Korset. **Anmäl dig senast 17.9.**

999905 PÄLSVÅRD FÖR HUNDEN

Yttermalax jaktstuga

lördag kl. 10.00-13.00

22.9.2018

Tina Korpela • 4 lekt. • 11 €

Kursen ger grundläggande kunskaper i pälsvård för hunden. Förutom vardaglig pälsvård bekantar vi oss också med olika trimningstekniker; alltifrån sax- och maskin-klippning till plockning. Ta gärna med egna verktyg (maskin, saxar, borste, kam), trimningsbord och testhund. Kontakta kursledaren på förhand, om du inte har dessa saker. Ingen förhandskunskap behövs. Kursen innehåller både teori och praktiskt arbete. Vaccinationsintyg krävs. Tvåspråkig kurs.

Anmäl dig senast 14.9.

999907 VARDAGSLYDNAD

Yttermalax jaktstuga
tisdag kl. 18.00-19.00
18.9-9.10.2018

Tina Korpela • 5 lekt. • 12 €

Kursen lämpar sig för hundar i alla åldrar, också valpar från 3 månader. Kursen lägger grunden för ett fungerande samarbete mellan hund och förare. Inga förhandskunskaper behövs. Vaccinationsintyg krävs. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 11.9.**

999909 HUNDUTSTÄLLNINGSKURS

Yttermalax jaktstuga
tisdag kl. 19.15-20.15
18.9-9.10.2018

Tina Korpela • 5 lekt. • 12 €

På kursen bekantar vi oss med hundutställningens regler och rutiner. Kursen innehåller teori blandat med praktiska övningar. Inga förhandskunskaper behövs. Vaccinationsintyg krävs. Tvåspråkig kurs.

Anmäl dig senast 11.9.



999911 AKTIVERINGSKURS FÖR HUNDEN

Mia Ahlholms stall, Molpe
måndag kl. 18.00-20.15
10.9-8.10.2018

Mia Ahlholm • 15 lekt. • 23 €

Vi provar på bl.a. lydnad, agility, utställning och annat skoj utomhus för dig och din hund. Ta med leksak, godis eller annan belöning. Hunden bör vara vaccinerad. **Anmäl dig senast 3.9.**

999903 SPÄRNINGSKURS

Mia Ahlholms stall, Molpe
lördag kl. 9.00-16.00
15.9.2018

Mia Ahlholm • 8 lekt. • 15 €

Vi provar på olika spårningssätt. Ta med sele, spårningsslina och leksak, godis eller annan belöning. Hunden bör vara vaccinerad. Ta med egen matsäck. Vi träffas hos Mia Ahlholm, Flatgrundsvägen 68 i Molpe och går tillsammans till området där hundarna tränas. **Anmäl dig senast 7.9.**

PRESENTKORT
till våra kurser och
föreläsningar kan köpas
från kansliet.

LAHJAKORTTEJA
kursseillemme ja
luennoillemme voi
ostaa kansliasta.

610103 NEUVOJA TERVEELLISEEN ELÄMÄNTAPAAN

Bjurbäck byagård

maanantai klo 18.00-19.30

12.11.2018

Anders Hendricksson • 2 oppit. • 10 €

Mitä sinun tulee ottaa huomioon, kun haluat parantaa elintapojasi ja terveystäsi? Mitä uusimmat havainnot ja tutkimukset kertovat? Esitelmä pidetään ruotsiksi, mutta kuulijat voivat esittää kysymyksiä myös suomeksi. **Ilmoittaudu viimeistään 5.11.**

999901 ASUNNON HANKKIMINEN ESPANJASTA

Medborgarinstitutet i Petalax

torstai klo 19.00-20.30

1.11.2018

Christel Björk • 2 oppit. • 10 €

Unelmoitko Espanjassa asumisesta? Ehkä omasta huoneistosta tai talosta? Illan luennoilla Christel Björk kertoo mahdollisuuksista ja sudenkuopista. Björkillä on pitkä työkokemus välittäjän ja matkanjohtajan töistä ja tietoa Espanjan asuntotilanteesta. Luennon jälkeen tarjolla on tapaksia ja mahdollisuus keskustella luennoitsijan kanssa. Tilaisuus on kaksikielinen, myös suomeksi voi kysellä ja keskustella.

Ilmoittaudu viimeistään 25.10.

I 18007 MAALAA SYKSYSI

– VAPAA TEKNIikka

Medborgarinstitutet i Petalax

perjantai klo 17.45-21.00,

lauantai klo 9.00-15.30

12.10. ja 13.10.2018

Esa Tiainen • 12 oppit. • 25 €

Maalaamme asetelmia ja maisemia omista kuvista/valokuvista tai kurssin vetäjän ideoiden pohjalta. Mahdollisia tekniikoita ovat

muun muassa akvarelli-, öljyväri-, akryyli-, pastelli- ja guassimaalaus. Kurssilla on mahdollista kokeilla myös elävän mallin maalaamista. Kaksikielinen kurssi.

Ilmoittaudu viimeistään 5.10.

I 18003 TAULUJEN MAALAU

Övermalax skola

maanantai klo 18.00-20.15

sl. 10.9.-3.12.2018, kl. 14.1.-8.4.2019

Henna Hellman,

36 oppit. • 40 € per lukukausi

Maalaamme asetelmia, kukkia, maisemia ja muita aiheita akvarelli-, öljy-, akryyli-, pastelli- ja guassi-väreillä. Voit valita kiinnostavimman tekniikan tai kokeilla useita. Opimme sommittelusta, väreistä ja materiaaleista. Kurssi sopii niin aloittelijoille kuin aiemminkin maalanneille.

Ilmoittaudu viimeistään 3.9.

I 18001 POSLIININMAALAU

Övermalax skola

torstai klo 18.00-21.00

sl. 13.9.-13.12.2018, kl. 17.1.-11.4.2019

Marja Piispanen,

48 oppit. • 53 € per lukukausi

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

Ilmoittaudu viimeistään 6.9.

110403 NEULAHUOVUTUS

Medborgarinstitutet i Petalax
lauantai klo 10.00-15.00

10.11. ja 24.11.2018

Katharina Wikholm • 12 oppit. • 20 €
Erilaisten hahmojen tekoa villasta huovutusneulalla. Tonttuja, enkeleitä, koiria, kissoja... Kaikilla pilke silmäkulmassa ja oma persoonallisuus. Pitkiä, lyhyitä, pulleita, iloisia tai surullisia hahmoja. Vaihtoehtoja on paljon. Ota mukaan superlonialusta, jonka suuruus on noin 20 x 20 cm x 7-8 cm. Villaa ja neuloja voi ostaa kurssin ohjaajalta. Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoittaudu viimeistään 2.11.

114113 FARKKUJA UUDELLA TAVALLA

Högstadiet i Petalax

joka toinen keskiviikko klo 18.00-21.00

12.9.-5.12.2018

Lilian Torkko • 28 oppit. • 32 €



Kaikilla meillä on vanhoja farkkuja kaa-pissa. Miksi et antaisi niille uutta elämää? Kurssin aikana on mahdollisuus ommella erilaisia vaatteita, kuten tunikoita, takkeja

tai sisustustekstiilejä, esimerkiksi tyynyjä, kaitaliinoja, peittoja ja mattoja oman maun mukaan. Kurssin vetäjällä on mukanaan kirjoja ja vanhoista farkuista ommeltuja mallikappaleita, mutta voit myös itse suunnitella ja toteuttaa omat uniikit ideasi. Kaksikielinen kurssi.

Ilmoittaudu viimeistään 5.9.

114115 OMPELUKURSSI KAIKILLE

Övermalax skola

joka toinen tiistai klo 18.00-21.00

11.9.-4.12.2018

Lilian Torkko • 28 oppit. • 32 €

Voit ommella vaatteita itsellesi, lapsillesi tai lapsenlapsillesi. Korjaamme ja muokkaamme vanhoja vaatteita, ompelemme tilkkutäkkeitä ja kodin tekstiilejä. Innoitam-

me toisiamme ja iloitsemme siitä, mitä voimme luoda käsillämme, suurta ja pientä. Kurssilla kaikki osallistujat ompelevat omia projektejaan ja Lilian antaa yksilöllistä opastusta. Kaksikielinen kurssi.

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

114119 SULOISET NALLET

Molpe skola

lauantai klo 10.30-15.30,

sunnuntai klo 10.30-15.30

27.10. ja 28.10.2018

Lilian Torkko • 12 oppit. • 20 €

Kurssilla ompelemme nallen kaikkien taitteen sääntöjen mukaan. Valmiilla nallella on liikkuvat kädet, jalat ja pää. Trimmamme ja muotoilemme turkin ja annamme nallelle oman luonteen ja persoonallisuuden. Jonkinlaiset ompelutaidot ovat hyväksi, sillä tekoturkki on melko haastava työskentelymateriaali. Ota mukaan oma ompelukone ja eväät. Mainitse ilmoittautuessasi sähköpostiosoitteesi materiaalista varten. Kaksikielinen kurssi.

Ilmoittaudu viimeistään 11.10.

830117 BodyMix

Petalax skola

keskiviikko klo 17.45-18.45

sl. 12.9.-5.12.2018, kl. 16.1.-10.4.2019

Majvor Levälahti

16 oppit. • 36 € per lukukausi

Nostamme sykettä ja kehitämme kehon voimaa ja liikkuvuutta oman kehonpainon ja yksinkertaisten välineiden avulla. Harjoitukset on mahdollista sovittaa kunkin omaan tasoon. Ota mukaan makuualusta. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**

830119 BodyMix

Molpe skola

keskiviikko klo 19.30-20.30

sl. 12.9.-5.12.2018, kl. 16.1.-10.4.2019

Majvor Levälahti,

16 oppit. • 36 € per lukukausi

Katso kurssikuvaus nro 830117.

Ilmoittaudu viimeistään 5.9.

830171 LIHASKUNTOA KAHVAKUULALLA JA KEHONPAINOLLA - AFTER WORK

Yttermalax skola

keskiviikko klo 16.30-17.30

sl. 12.9.-5.12.2018, kl. 16.1.-10.4.2019

Sari Dahlsten • 16 oppit. • 36 € per lukukausi

Tule treenaamaan lihaskuntaa monipuolisesti kehonpaino- ja kahvakuulatreeniin!

Välineinä käytetään mm. kahvakuulaa,

hyppynarua ja muita pienvälineitä, mutta ennen kaikkea omaa kehoa. Mukaan

tarvitset oman kahvakuulan (aloituspaino yleisesti 8 kg naisilla, miehillä 12 kg) ja

makuualustan. Luvassa tehokas kiertoharjoittelutyypinen tunti, joka sopii kaikille.

Aiempaa kokemusta ei vaadita. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**



830115 VOIMISTELU 50+ ☒

Yttermalax skola

tiistai klo 19.05-20.05

sl. 11.9.-4.12.2018, kl. 15.1.-9.4.2019

Majvor Levälahti

16 oppit. • 36 € per lukukausi

Monipuolista voimistelua sinulle, joka olet jo ylittänyt elämän puolivälin. Yhdistelemme voima- ja tasapainoharjoittelua mukavalla tavalla. Ota mukaan makuualusta, keppi ja käsipainot. Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

830149 VOIMA- JA KUNTOHARJOITTELU

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai klo 18.30-19.30

sl. 11.9.-4.12.2018, kl. 15.1.-9.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 oppit. • 55 € per lukukausi

Voima- ja kuntoharjoittelua. Käytämme kuntosalin laitteita, mutta myös palloja, vapaita painoja, omaa kehoa ym. Kaikki tunnit päättyvät venyttelyyn. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 4.9.**

830151 VOIMA- JA KUNTOHARJOITTELU

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai klo 19.30-20.30

sl. 11.9.-4.12.2018, kl. 15.1.-9.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 oppit. • 55 € per lukukausi

Katso kurssikuvaus nro 830149.

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

830155 SENIORIKUNTOILUA ☒

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai klo 10.00-11.00

sl. 11.9.-4.12.2018, kl. 15.1.-9.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

16 oppit. • 55 € per lukukausi

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

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

830157 SENIORIKUNTOILUA ☒

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 10.00-11.00
sl. 12.9.-5.12.2018, kl. 16.1.-10.4.2019
Susanne Kuusikorpi,
16 oppit. • 55 € per lukukausi

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 5.9.

830159 SENIORIKUNTOILUA ☒

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 11.00-12.00
sl. 12.9.-5.12.2018, kl. 16.1.-10.4.2019
Susanne Kuusikorpi,
16 oppit. • 55 € per lukukausi

Katso kurssikuvaus nro 830157.

Ilmoittaudu viimeistään 5.9.

830181 LIIKUNTAA PÄIVÄJOUTILAILLE

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 12.30-13.30
sl. 12.9.-5.12.2018, kl. 16.1.-10.4.2019
Susanne Kuusikorpi,
16 oppit. • 55 € per lukukausi

Kuntopiiri kaikenikäisille päivisin joutilaina oleville. Aloitamme lämmittelyllä ja jatkamme sitten voima- ja kuntoharjoittelulla. Tunti lopetetaan venyttelyyn. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**

830137 CORE & STRETCH

Yttermalax skola
tiistai klo 17.50-18.50
sl. 11.9.-4.12.2018, kl. 15.1.-9.4.2019
Majvor Levälähti,
16 oppit. • 36 € per lukukausi

Hyvää tekevä tunti, jolla kehitämme ryhtiä, keskivartalon kestävyyttä ja liikkuvuutta monipuolisten liikkeiden ja venytysten avulla. Ota mukaan makuualusta.

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

810211 OLUTTIIETODEN

PERUSKURSSI

Bjurbäck byagård
perjantai klo 18.30-21.30
2.11. ja 16.11.2018

Patrik Willför • 8 oppit. • 30 €

Kurssilla käydään läpi eri oluttyyppien valmistamisen perusteet ja menetelmät. Patrik vuorottelee teorian, olutmaistelun ja keskustelun välillä. Hänellä on neljäntoista vuoden kokemus olutmaistelusta, ja hän on toiminut tuomarina monilla olutfestivaaleilla. Kurssi on kaksikielinen. Juomat sisältyvät kurssimaksuun.

Ilmoittaudu viimeistään 26.10.

810409 LETTIKURSSI

Korsnäs skola
lauantai klo 11.00-14.00
22.9.2018

Jenni Paavola • 4 oppit. • 11 €

Kurssilla opit tekemään erilaisia letityksiä. Opit tekemään esimerkiksi ranskalaisen ja hollantilaisen letin, vesiputous- ja spiraaliletin sekä lettinutturin valkilla (donitsilla) tai ilman. Ota mukaan pitkähiuksinen kaveri tai sukulainen, joka jaksaa istua aloillaan kolme tuntia. Ota mukaan myös kampa, pieniä hiuslenkkejä, hiuspinnejä, paksumpia hiuslenkkejä ja valkki, jos sinulla on. Ilmoita vain itsesi, hiusmallisi tulee mukaan maksutta! Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoittaudu viimeistään 14.9.

110411 SISUSTUSILTA JA TYÖPAJA

Korsnäs skola
torstai klo 18.30-20.45
15.11.2018

Nina Westman-Enroth • 3 oppit. • 12 €
Kodinsisustusilta Nina Westman-Enrothin kanssa. Ninalla on palava into kodinsisustusta kohtaan. Perheen Bergössä sijaitseva koti on muun muassa ollut finalistina Suomen kaunein koti -tv-ohjelmassa. Illassa tehdään käytännön harjoituksia ja saadaan ideoita mutta myös vinkkejä käytökelpoisista sovelluksista ja inspiroivista,

kodinsisustukseen liittyvistä sosiaalisista medioista. Nina luennoi ruotsiksi, mutta voit puhua myös suomea. Ota mukaan luonnoksia ja valokuvia omasta kodistasi. **Ilmoittaudu viimeistään 8.11.**

999905 KOIRAN TURKIN HOITO

Yttermalax jaktstuga

lauantai klo 10.00-13.00

22.9.2018

Tina Korpela • 4 oppit. • 11 €

Kurssi antaa perustaidot koiran turkin hoitoon. Arkisen turkinhoidon lisäksi tutustumme erilaisiin trimmaustekniikoihin koiran turkin laadusta riippuen: saksi- ja koneleikkauksesta nyppimiseen. Ota mielellään mukaan omia välineitä (kone, sakset, harja, kampa), trimmauspöytä ja testikoira. Ilmoita kurssin opettajalle etukäteen, jos sinulla ei ole näitä välineitä. Aiempia taitoja ei tarvita. Kurssilla opetellaan sekä teoriaa että käytäntöä. Rokotustodistus vaaditaan. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 14.9.**

999907 ARKITOTTELEVAISUUS

Yttermalax jaktstuga

tiistai klo 18.00-19.00

18.9.-9.10.2018

Tina Korpela • 5 oppit. • 12 €

Kurssi sopii kaikenikäisille koirille, myös pennuille 3 kuukauden iästä alkaen. Kurssi luo perustan koiran ja omistajan toimivalle yhteistyölle. Aiempia taitoja ei tarvita. Rokotustodistus vaaditaan. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 11.9.**

999909 KOIRANÄYTTELYKURSSI

Yttermalax jaktstuga

tiistai klo 19.15-20.15

18.9.-9.10.2018

Tina Korpela • 5 oppit. • 12 €

Kurssilla tutustumme koiranäyttelyn sääntöihin ja rutineihin. Kurssi sisältää teoriaa ja käytännön harjoituksia. Aiempia taitoja ei tarvita. Rokotustodistus vaaditaan. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 11.9.**

830401 LIKKUMISHETKI 2-4-VUOTIAILLE LAPSILLE

Bergö skola

maanantai klo 17.30-18.00

10.9.-3.12.2018

Susanne Kuusikorpi • 8 oppit. • 23 €

Liikkumisen ja ilon hetki pienimmille salissa, joka on täynnä palloja, mattoja ja muita välineitä. Kurssimaksu koskee yhtä aikuista ja yhtä lasta.

Ilmoita vain aikuinen viimeistään 3.9.



830403 JUMPPAKIVAA

Bergö skola

maanantai klo 18.15-19.00

sl. 10.9.-3.12.2018, kl. 14.1.-8.4.2019

Susanne Kuusikorpi,

12 oppit. • 32 € per lukukausi

5-7-vuotiaille lapsille. Leikin ja temppuratojen avulla harjoitamme perusmotoriikkaa: juoksua, hyppimistä, ryömimistä, kiipeilyä ja tasapainoilua. Leikkiä, ytheistyötä, itsensä haastamista ja ennen kaikkea hauskaa! Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoita lapsesi viimeistään 3.9.

110503 NYKYTANSSI, 6-8-VUOTIAAT

Korsnäs skola

lauantai klo 10.30-11.30

15.9.-24.11.2018

Viivi Sjöblom • 8 oppit. • 23 €

Tutustumme nykytanssiin leikin avulla: pyörähtelemme, juoksemme, hypimme, keksimme erilaisia liikkeitä. Otamme vaikutteita myös muista tanssityyleistä, kuten balletista, hiphopista, jazzista ja akrobatista. Keskitymme musiikkiin ja erilaisiin rytmeihin. Nykytanssi sopii kaikille! Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 7.9.**

GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen i bildkonst följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv och anpassats till lokala förhållanden. En ny, uppdaterad läroplan tas i bruk fr.o.m. 1.8.2018. Den allmänna lärokursen inom grundläggande konst består av gemensamma studier och temastudier och omfattar sammanlagt 500 timmar. De gemensamma studierna är 300 timmar och temastudierna 200 timmar.

Undervisningen är målinriktad och framskrider från nivå till nivå. Den är i första hand avsedd för barn och unga, från 8 år. Undervisningen främjar utvecklingen av ett livslångt intresse för en konststart och ger eleverna färdigheter att söka sig till utbildning inom konstarten i fråga. Undervisningen ska stärka elevens förmåga att uttrycka sig, tolka och värdera, både visuellt och verbalt. Lärandet är en process som utvecklar elevens kunskaper och färdigheter på ett mångsidigt sätt. Gå gärna in på MI:s hemsida och bekanta dig med läroplanen för grundläggande konstundervisning, allmän lärokurs; mi.malax.fi

BILDKONST

I 10301 BILDKONSTSKOLAN, NYBÖRJARE

Övermalax skola

onsdag kl. 18.00-19.30

ht 5.9-5.12.2018, vt 9.1-3.4.2019

Arvid van der Rijt • 30 lekt. • 68 €

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

Anmäl dig senast 30.8.

I 10303 BILDKONSTSKOLAN, FORTSÄTTNINGSGRUPP

Övermalax skola

torsdag kl. 17.25-18.55

ht 6.9-13.12.2018, vt 10.1-4.4.2019

Britt Al-Busultan • 30 lekt. • 68 €

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

I 10305 BILDKONSTSKOLAN, NYBÖRJAR- OCH FORTSÄTTNINGSGRUPP

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.00-19.30

ht 4.9-4.12.2018, vt 8.1-2.4.2019

Arvid van der Rijt • 30 lekt. • 68 €

Eleverna tecknar, målar, bygger och fotograferar. De lär sig att använda olika tekniker och material såväl inom 2D konst som inom skulptur och nutidskonst. Eleverna övar på att hitta sitt eget uttryck och bekantar sig på ett fritt och intuitivt sätt med konsthistoria och vad bildkonst är. En temadag ingår i undervisningen. Nybörjarplatser finns (från 8 år).

Anmälan för nybörjare senast 30.8.

I 10307 BILDKONSTSKOLAN, FÖRDJUPAD GRUPP

Övermalax skola

torsdag kl. 18.55-21.10

ht 6.9-13.12.2018, vt 10.1-4.4.2019

Britt Al-Busultan • 43 lekt. • 73 €

För dem som genomgått grundstudierna. Eleven utvecklar sin konstnärliga uttrycksförmåga, utmanas att hitta sitt eget uttryck och fördjupar sina kunskaper och färdigheter för att förverkliga egna projekt. 2D, 3D, grafisk design, performance, film, fotografi och nutidskonst behandlas. En temadag ingår i undervisningen. **Ingen anmälan.**

BARN

120111 LEKFULL FINSKA

Petalax skola

onsdag kl. 13.15-14.00

ht. 12.9-5.12.2018, vt. 16.1-10.4.2019

Camilla Nykvist-Ekström • 12 lekt. • 22 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar.

Anmäl ditt barn senast 7.9.

830401 RÖRELSESTUND FÖR BARN, 2-4 ÅR

Bergö skola

måndag kl. 17.30-18.00

10.9-3.12.2018

Susanne Kuusikorpi • 8 lekt. • 23 €

En stund av rörelse och glädje för de minsta. I en sal fylld av bollar, mattor och andra redskap. Kursavgiften gäller en vuxen och ett barn. Kursen är tvåspråkig.

Anmäl endast den vuxne senast 3.9.

830403 GYMPASKOJ

Bergö skola

måndag kl. 18.15-19.00

ht 10.9-3.12.2018, vt 14.1-8.4.2019

Susanne Kuusikorpi

12 lekt. • 32 € per termin

För barn i åldern 5-7 år. Via lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna springa, hoppa, krypa, klättra och balansera. Vi leker, samarbetar, utmanar oss själva och har framförallt roligt! Kursen är tvåspråkig.

Anmäl ditt barn senast 3.9.



830405 GYMPASKOJ FÖR FÖRÄLDRAR OCH BARN

Yttermalax skola

torsdag kl. 18.00-18.45

ht 13.9-13.12.2018, vt 17.1-11.4.2019

Josefine Sjöstrand

12 lekt. • 32 € per termin

Kom med och ha roligt tillsammans! Lekar, spel och redskapsbana. För barn i åldern 4-6 år tillsammans med en förälder.

Anmäl endast den vuxne senast 6.9.

830411 GYMPA FÖR BARN

Övermalax skola

tisdag kl. 18.00-18.45

2.10-4.12.2018

Wilma Wikström • 9 lekt. • 24 €

För barn i åldern 7-9 år. Rolig träning till musik, lekar, bollspel och stationsträning.

Anmäl ditt barn senast 25.9.

830429 GYMPASKOJ

Petalax skola

tisdag kl. 17.30-18.15

11.9-4.12.2018

Sandra Nylund • 12 lekt. • 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra.

Anmäl ditt barn senast 4.9.

830431 GYMPA FÖR BARN

Petalax skola

tisdag kl. 18.30-19.15

11.9-4.12.2018

Sonja Nylund • 12 lekt. • 32 €

För barn i åldern 7-9 år. Rolig träning till musik, lekar, bollspel och stationsträning.

Anmäl ditt barn senast 4.9.

830407 GYMPASKOJ FÖR BARN

Molpe skola

måndag kl. 18.15-19.00

10.9-3.12.2018

Anna Fröding • 12 lekt. • 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. Vi gympar barfo-
ta och använder musik och redskap.

Anmäl ditt barn senast 3.9.

830413 GYMPA FÖR BARN

Korsnäs skola

tisdag kl. 17.20-18.05

11.9-4.12.2018

Elvira Söderlund • 12 lekt. • 32 €

För barn i åldern 7-9 år. Rolig träning till musik, lekar, bollspel och stationsträning.

Anmäl ditt barn senast 4.9.

830409 GYMPASKOJ

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.15-19.00

11.9-4.12.2018

Elvira Söderlund • 12 lekt. • 32 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra.

Anmäl ditt barn senast 4.9.

830415 BOXERCISE FÖR BARN OCH VUXEN SOM PAR

Korsnäs skola

onsdag kl. 18.00-19.00

12.9-5.12.2018

Linda Rosbäck • 16 lekt. • 45 €

En motionsfylld, rolig timme där barnet är den aktiva och lär sig grunder i konditionsboxning med hjälp av mitsar (träningskuddar) som den vuxne håller i. Passar för barn i skolåldern, men endast tillsammans med en vuxen som träningskompis. Vi utgår från barnets storlek och styrka under träningen. Mjuka kläder och vattenflaska med. Kursledaren har utrustning som behövs, hyra för handskar: 5€/termin. Kursavgiften omfattar ett barn och en vuxen.

Anmäl barnet senast 5.9.

830421 AKROBATIK

Molpe skola

lördag kl. 10.00-12.00

27.10.2018

Josefin Karlsson, Olof Englund

3 lekt. • 20 €

För dig som är 7-9 år. En workshop för den som vill prova på akrobatik. Vi jobbar med rörelser såsom kullerbyttor, hjulningar och handstående och leker med grundläggande akrobatik på matta. Om gruppen vill och det finns tid provar vi också på parakrobatik. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Kom i bekväma kläder och ta med ett mellanmål.

Anmälan senast 11.10.

830423 AKROBATIK

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 13.00-15.00
27.10.2018

Josefin Karlsson, Olof Englund
3 lekt. • 20 €

För dig som är 7-9 år. En workshop för den som vill prova på akrobatik. Vi jobbar med rörelser såsom kullerbyttor, hjulningar och handstående och leker med grundläggande akrobatik på matta. Om gruppen vill och det finns tid provar vi också på parakrobatik. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Kom i bekväma kläder och ta med ett mellanmål.
Anmälan senast 11.10.

830425 CIRKUS OCH DANS

Yttermalax skola
lördag kl. 10.00-12.00
22.9 och 6.10.2018

Elin Smedlund • 6 lekt. • 22 €
För dig som är 6-8 år. Vill du prova på att jonglera, stå på huvudet eller kanske göra ett clownnummer? Då är detta något för dig! Vi prövar på cirkuskonster och akrobatik. Kanske också lite dans om intresse finns. Inga förhandskunskaper. Klä dig i mjuka kläder och ta gärna med vattenflaska.
Anmälan senast 14.9.

830427 CIRKUS OCH DANS

Yttermalax skola
lördag kl. 12.30-14.30
22.9 och 6.10.2018

Elin Smedlund • 6 lekt. • 22 €
För dig som är 9-11 år. Se kursbeskrivning 830425. **Anmälan senast 14.9.**



I I0503 NUTIDSDANS, 6-8 ÅR

Korsnäs skola
varannan lördag kl. 10.30-11.30
15.9-24.11.2018

Viivi Sjöblom • 8 lekt. • 23 €
Vi bekantar oss med nutidsdansen på ett lekfullt sätt; vi snurrar, springer, hoppar, hittar på olika rörelser. Vi tar också influenser från bl.a. balett, hiphop, jazz och akrobatik. Vi fokuserar på musik och olika rytmer. Nutidsdans passar alla! Tvåspråkig kurs.
Anmäl ditt barn senast 7.9.

I I0207 TEATERSPEX FÖR BARN

Petalax skola
torsdag kl. 18.00-19.30
ht 20.9-29.11.2018, vt 17.1-21.2.2019
Sören Storbäck • 20 / 12 lekt. • 28 € / 20 €
Kom med och skriv ett roligt och fartyllt manus tillsammans med kursledaren Sören. Under höstterminen improviserar vi fram olika scener. Vi hittar på repliker och funderar på hur vårt spex ska utvecklas från idé till färdig scenföreställning under vårvintern. Det krävs ingen tidigare scenvana av deltagarna, som är i åldern 9-13 år.
Anmälan senast 13.9.

830433 PARKOUR, 7-13 ÅR

Högstadiet i Petalax
söndag kl. 17.00-18.30
16.9-9.12.2018
Staffan Lindén • 24 lekt. • 39 €

Parkour är konsten att förflytta sig på ett effektivt, snabbt och smidigt sätt över och förbi olika hinder alltifrån stolpar, bänkar och trottoarkanter till träd, stenar och staket. Vid sämre väder bygger vi hinderbanor i gymnastiksalen. Ta med stadiga skor att ha utom- eller inomhus och bekväma kläder. **Anmälan senast 9.9.**

KURSER OCH FÖRELÄSNINGAR BYAVIS

YTTERMALAX

110101	Musikmix	9
110117	Malax hornseptett	10
110125	Sing för Joy	10
110409	Julkors från Malax	17
110505	Linedance för nybörjare	22
120103	Finska individuellt	11
120201	Svenska individuellt	11
120207	Svenska	12
120301	Engelska för nybörjare	13
120303	Engelska till vardags	12
340129	Datorn i seniorens vardag	15
810203	Torka och ta tillvara örter, rötter och bär	30
830115	Gymnastik 50+	24/37
830121	Lättmotion – sittgymnastik	25
830133	Barre	27
830135	Piloxing	27
830137	Core & Stretch	27/38
830171	Kettlebell & muskelkonditions-träning - After work	23/37
830179	Parkour utomhus, för unga och vuxna	24
830183	Kvinnor In Action	24
830223	Första hjälpen I	10
830405	Gympaskoj för föräldrar och barn	41
830425	Cirkus och dans	43
830427	Cirkus och dans	43
999905	Pälsvård för hunden	33/39
999907	Vardagslydnad	34/39
999909	Hundutställningskurs	34/39

ÖVERMALAX

110103	Musikmix	9
110115	Sånggrupp för pensionärer och daglediga	10
110123	Körworkshop	10
110301	Bildkonstskolan, nybörjare	40
110303	Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp	40
110307	Bildkonstskolan, fördjupad grupp	40
114101	Mångsidigt handarbete	16
114115	Sykurs för alla	18/36
114205	Träsnideri och konsthantverk	20
118001	Måla på porslin	21/35
118003	Måla tavlor	21/35
119003	Systemkameran, fortsättningskurs	22
119803	Tiffany	19
320201	Aktuellt för pensionärer	8
340131	Surfplattans ABC	15
810205	Mjölksyrning av grönsaker och kimchi	30

830301	Vattengymnastik	28
830303	Hydrobic	28
830411	Gympa för barn	41
830523	Yoga för alla	29
830525	Yoga – veckoslutskurs	29
831071	Zumba	28

LÅNGÅMINNE – NORRA PÖRTOM

114003	Vävning och handarbete	16
114213	Veteranfordon i skick	19
120305	Fräscha upp din engelska	13
830203	Trivselträffen	8
830169	PowerFit	23
831073	Zumba	28

PETALAX

110105	Musikverkstad	9
110119	Korsdraget	10
110207	Teaterspex för barn	43
110403	Nåltövning	17/36
110405	Indigofärgning	17
114001	Vävning och handarbete	16
114111	Virka leksaker – Workshop	18
114113	Jeans på nytt sätt	18/36
114201	Träslöjd	20
114207	Möbelrenovering	20
114215	Veteranfordon i skick	19
114217	Smycke av bordssilvret	19
114219	Smycken av silvertråd	19
114221	Grundkurs i svetsning	20
118005	Skapa dina egna kort	21
118007	Måla din höst - i valfri teknik	21/35
118009	Lettering med citat	21
119001	Systemkamerans grunder	22
120111	Lekfull finska	41
120127	Finska för allmän språkexamen, prepkurs	11
120703	Spanska, fortsättning	13
130101	Aktiv närkultur	7
130107	Det medeltida Österbotten	7
130203	Författarbesök, K-G Olin	5
320203	Aktuellt för pensionärer	8
320207	Livet på lånad tid-om spelmissbruk o konsekvenser	5
329801	Jag - en frivillig vän	33
340121	Book Creator	14
340123	Smarttelefonens ABC	14
340125	Datorn i seniorens vardag	15
410203	Viltvård för jägarexamen	32
410211	Ta till vara skörden	30
410213	Förbered en ny odlingssäsang på hösten	32

610101	Hjärnhälsa och minnesproblem	5
810209	Min väg till Årets kock 2017	6
810215	Ett modernt & grönt julbord	31
810217	Tre kvällar	
	- tre menyer med Julien	31
810407	Kallrörd tvål	32
830109	Gymnastik för pensionärer	25
830117	BodyMix	23/36
830157	Träning för seniorer	26/38
830159	Träning för seniorer	26/38
830181	Träning för daglediga	26/38
830207	Välbefinnande för diabetiker	6
830209	Tala om sexualitet med barn	6
830225	Första hjälpen I	10
830227	Min bästa tid är nu!	6
830423	Akrobatik	43
830429	Gympaskoj	42
830431	Barngympa	42
830433	Parkour; 7-13 år	43
830505	Yinyoga	29
830521	Yoga	29
831075	Zumba	28
999901	Skaffa bostad i Spanien	6/35
999913	Producera program för lokal-tv	33

BERGÖ

110107	Musikverkstad	9
114103	Mångsidigt handarbete	16
114109	Fixa upp din garderob	17
130103	Digitalisering av gamla foton på Bergö	7
810213	Grundkurs i surdegshägnad	31
830129	Pilatesinriktad träning	27
830149	Styrke- och konditionsträning	25/37
830151	Styrke- och konditionsträning	25/37
830155	Träning för seniorer	26/37
830205	Trivseltreffen	8
830401	Rörelsestud för barn, 2-4 år	41/39
830403	Gympaskoj	41/39
830501	Yinyoga	29

KORSNÄS

110109	Musikverkstad	9
110305	Bildkonstskolan, nybörjar- och fortsättningsgrupp	40
110407	Luffarslöd till jul	17
110411	Inspirerande inredningskväll med workshop	33/38
110503	Nutidsdans, 6-8 år	43/39
114105	Mångsidigt handarbete	16
114117	Nytt av gamla slisar	19
120205	Svenska	12
130201	Texter och bilder från bygden	7
320205	Aktuellt för pensionärer	8

340109	Grundkurs i textbehandling: Word 14	
340127	Datorn i seniorens vardag	15
810207	Ekostädning	32
810409	Fläta fina frisyrer!	33/38
830101	Må bra-gymnastik	25
830105	PowerFit	23
830107	Gymnastik för äldre	25
830125	Kom i form – gymnastik	25
830161	Cirkelträning för herrar	26
830163	Effektiv cirkelträning	26
830165	Träning för seniorer	27
830167	Träning för daglediga	27
830201	Seniortreffen	8
830221	Första hjälpen I	10
830409	Gympaskoj	42
830413	Gympa för barn	42
830415	Boxercise för barn och vuxen som par	42

HARRSTRÖM – TAKLAX –

BJURBÄCK – KORSBÄCK

110113	Musikverkstad	9
114005	Vävning och handarbete	16
320205	Aktuellt för pensionärer	8
340107	Kalkyler och tabeller	14
410215	Svampplockning	32
610103	Råd för hälsosam livsföring	5/35
810211	Grundkurs i ölkunskap	30/38
830131	Pilatesinriktad träning	27
830507	Yinyoga	29
831077	Zumba	28

MOLPE

110111	Musikverkstad	9
110121	Blues Brothers	10
110501	Dans som motion	22
114107	Flitiga fingrar	17
114119	Gulliga nallar	18/36
119801	Föremål i mosaik	19
120105	Finska för nybörjare, fortsättning	11
130105	Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe	7
340117	Nybörjarens foto- och bildredigering	14
810201	Matglada herrar	30
830119	BodyMix	23/36
830123	Svettigt och roligt	23
830407	Gympaskoj för barn	42
830421	Akrobatik	42
830503	Yinyoga	29
999903	Spåningskurs	34
999911	Aktiveringskurs för hunden	34

Offentligt meddelande,
delas ut till alla hushåll

