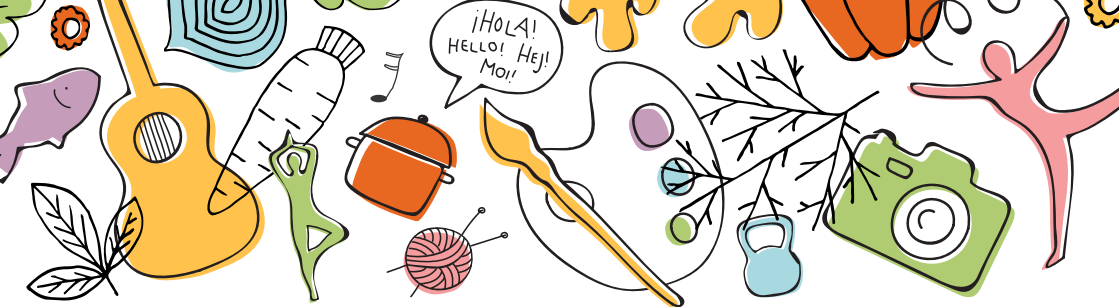




KURSPROGRAM

HÖSTEN 2020



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information	3
Föreläsningar och fortbildning	6
Samhälle och kultur	8
Musik	11
Hantverk	13
Konst, målning och annat kreativt	15
Språk	17
Datateknik	21
Mat och dryck	22
Blandat	24
Barn och unga	27
Yoga och avslappning	30
Dans	32
Gymnastik och träning	33
Första hjälpen	39
Suomen- ja kaksikieliset kurssit	40
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga	44

Formgivning och illustrationer: Nathalie Aurén, nathalieauren.com

Pärmbild: Annette Holmqvist

Tryck: Waasa Graphics Oy, 8/2020

Tack till dem som bidragit med bilder till höstens kursprogram!

KURSANMÄLAN BÖRJAR MÅNDAG 24.8.2020 KL. 8.30

Du kan anmäla dig:

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

Kurserna startar måndag 7.9.2020
Höstlov, (13.10.-19.10.2020), ingen undervisning

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 24.8.2020 KLO 8.30

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Kurssit alkavat maanantaina 7.9.2020
Syyslooma, (13.10.-19.10.2020), ei opetusta

Kansli / Kanslia

Mamrevägen 13, 66240 PETALAX
Mamrentie 13, 66240 PETOLAHTI

Telefon / Puhelin: 040 650 8100

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

Hemsida / Verkkosivu: mi.malax.fi

Kansliet är öppet må-fre
Kanslia on auki ma-pe **8.00-16.00**

Personal / Henkilökunta

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

**Helena Höglund-Rusk, vik. institut-
sekreterare / opistosihteerin sij.**
tfn / puh. 040 650 8100

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

Direktionen - Johtokunta

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

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



Våren blev en annorlunda vår - inte riktigt som planerad. Med den ena foten i vårens Corona pandemi och den andra i planeringen av ett nytt läsår har våren 2020 verkligen bjudit på utmaningar. Men nu har vi sytt ihop ett nytt program och hoppas på en fin och inspirerande kurshöst. Och håller tummarna för att verksamheten kan starta och förverkligas som planerat.

Våren har också gett lärdomar och insikter. Med avbrutna kurser och kurser/föreläsningar som inte kunde förverkligas märker vi tydligt hur betydelsefull verksamhet vi har och vilken betydelse MI har som förmedlare av social gemenskap.

Höstens kursprogram innehåller som sig bör alltifrån hantverk, musik och körsång till motion och yoga. Några av de kurser/föreläsningar som inte blev av på våren har vi enligt önskemål satt in på nytt, bl.a. Hygienpass, Grafik och Raku. För övrigt har vi tacksamt tagit emot era önskemål och en del av dessa har vi också kunnat förverkliga. Vi har fått med aktuella teman, bl.a. en föreläsning om nya vägtrafiklagen, men också kulturhistoria, hållbarhetstänk och en kursbricka med olika språk som vi erbjuder gemensamt med de andra instituten i regionen. Vi har tänkt på våra målgrupper och strävar efter att kunna erbjuda någonting för alla!

Med önskan om en riktigt givande och fin höst i kursandets tecken!

Hälsningar Eva



Keväästä tuli erilainen kevät - ei aivan sellainen kuin olimme suunnitelleet. Haasteita on riittänyt, kun olemme suunnitelleet uutta lukuvuotta koronaviruspandemian jyllätessä. Uusi ohjelma on nyt valmis, ja toivomme, että kurssisyksystä tulee hieno ja inspiroiva. Pidetään peukkuja, että ohjelma voidaan toteuttaa suunnitellusti.

Kevät on tuonut mukanaan myös oppimista ja oivalluksia. Kun kurssit ja luennot keskeytettiin, huomasimme, kuinka tärkeää kansalaisopiston toiminta on ja millainen merkitys sillä on yhteisöllisyyden mahdollistajana.

Syksyn kurssiohjelma sisältää kaikkea käsitöistä, musiikista ja kuorolaulusta liikuntaan ja joogaan. Osa kursseista ja luennoista, jotka jäivät toteutumatta keväällä, järjestetään toivotusti uudelleen - muun muassa Hygieniapassi-, Grafiikka- ja Raku-kurssit. Muilta osin olemme ottaneet kiitollisina vastaan toiveitanne, joista osa on voitu toteuttaa. Olemme saaneet kurssiohjelmaan mukaan ajankohtaisia aiheita, muun muassa luennon uudesta tieliikennelaista, mutta myös kulttuurihistoriaa, kestävyysajattelua ja eri kielikursseja, jotka toteutetaan yhdessä seudun muiden opistojen kanssa. Olemme ajatelleet eri kohderyhmiä ja pyrimme tarjoamaan jokaiselle jotakin.

Toivon erittäin antoisaa ja mukavaa syksyä kurssitunnelmissa!

Terveisin Eva

ALLMÄN INFORMATION

Anmälan och information

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

Om en lärare insjuknar försöker kansliet i första hand hitta en vikarie. Ifall detta inte lyckas meddelas deltagarna per sms. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

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

Kursavgift

Kursavgift betalas skilt för varje kurs, den gäller per termin och betalas inte tillbaka. Avgiften faktureras. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning. Den behövs för faktureringen.

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.

Läsårskurser (pågår både höst- och vårtermin)

Du som går en läsårskurs har via din kursledare samt via sms från kansliet fått info om att du automatiskt har en kursplats också på våren. Men om du inte tänker fortsätta kursen bör du avboka din kursplats till MI:s kansli. Annars debiteras också vårens kursavgift.

Kursintyg

Kursintyg får du på begäran av institutets kansli om du har deltagit regelbundet (minst 75%) i en kurs. För kursintyg från tidigare läsår debiteras 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 ♦ eller en valfri föreläsning
- **invandrare:** en valfri kurs per termin
- **arbetslösa arbetssökande:** en valfri kurs/föreläsning per termin
- **motionskursen "Gymnastik för personer med specialbehov"**

Förmånssedlar

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-motionsedlar. Se mera info s. 38. Vi accepterar också SMARTUM saldo om betalningen gjorts via Smartum nättjänsten inom två veckor från kursstarten.

Uppdragsutbildning

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

YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen ja infoa

Kaikille kursseille 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 kursseista, luennoista ja tapahtumista verkkosivustolla mi.malax.fi, Facebookissa ja ilmoituksin ja puffein lehdissä ja paikallis-tv-telvisiossa.

Kurssimaksu

Kurssimaksu on kurssikohtainen. Maksu koskee koko lukukautta, eikä sitä palauteta. Kurssimaksu laskutetaan. 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.

Lukuvuosikurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

Sinä, joka käyt lukuvuosikurssilla olet kurssin vetäjältä sekä tekstiviestitse kansliasta saanut infoa siitä että sinulla on automaattisesti paikka samalta kurssilta myös keväällä. Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.

kautta tai sähköpostitse; mi@malax.fi. Kurssin ohjaaja ei ota vastaan perumislomakkeita!

Kurssitodistus

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

Opintosetelit

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

- eläkeläiset ja seniorit (63v. täyttäneet): yksi tietotekniikka-, kieli- tai liikuntakurssi (merkitty symbolilla ♦) per lukukausi tai valinnainen luento
- maahanmuuttajat: yksi vapaavalintainen kurssi per lukukausi
- työttömät työnhakijat: yksi vapaavalintainen kurssi tai luento per lukukausi
- liikuntakurssi "Gymnastik för personer med specialbehov"

Etusetelit

Hyväksymme TYKY- ja SMARTUM-setelit: katso lisätietoa s. 43. Hyväksymme myös SMARTUM saldon, jos maksu on tehty Smartum-verkkopalvelussa kahden viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

Tilauuskoulutus

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

Corona information

Höstens kurser startar i sedvanlig ordning i september men vi vet att coronaviruset fortsätter att påverka oss. För att förhindra spridning har MI begränsat gruppstorlekarna och du kommer säkert ihåg: god handhygien och säkerhetsavstånd till andra deltagare samt att stanna hemma om du känner dig sjuk eller har influensaliknande symptom. Vi följer statsrådets, THL:s och Malax kommuns direktiv och informerar kursdeltagarna via sms om epidemiläget så kräver. Om epidemiläget ändras meddelas kursdeltagarna om eventuell möjlig fortsättning på kursen per distans. Kursavgiften förblir densamma. Ingen ny anmälan behövs.

Korona info

Syksyn kurssit alkavat tuttuun tapaan syyskuussa mutta koronavirus vaikuttaa meihin vieläkin. Tartuntariskin vähentämiseksi ryhmäkokoja on rajoitettu ja muistathan seuraavat asiat: hyvä käsihygienia ja turvallinen etäisyys muihin kurssilaisiin. Jos tunnet itsesi flunssaiseksi jää kotiin lepäämään. Noudatamme hallituksen, THL:n ja Maalahden kunnan ohjeita ja tiedotamme kurssilaisille tekstiviestillä jos epidemiatilanne niin vaatii. Jos epidemiatilanne muuttuu ilmoitamme kurssin mahdollisesta jatkosta etäopetuksena. Kurssimaksu pysyy samana. Uutta ilmoittautumista ei tarvitse tehdä.

Kursavgifter

De terminskurser som ställdes in under våren och där ingen alternativ undervisning har kunnat erbjudas kompenseras med en lägre kursavgift till hösten. Kompensationen gäller för samma eller för motsvarande kurs. Kursavgiften är färdigt nedsatt i kursprogrammet. Detta enligt direktionens beslut. Om du har frågor och funderingar angående kursavgifterna, kontakta gärna oss, tfn 040 650 8100 eller 040 650 8099.

Kurssimaksut

Ne lukukausikurssit, jotka peruttiin keväällä ja joilla vaihtoehtoisia opetusta ei voitu järjestää, kompensoidaan syksyllä pienemmällä kurssimaksulla. Kompensatio koskee samaa tai vastaavaa kurssia. Kurssimaksut on alennettu valmiiksi kurssi-ohjelmaan. Asiasta on päättänyt johtokunta. Jos sinulla on kysymyksiä tai ajatuksia kurssimaksuista, ota yhteyttä meihin, puh. 040 650 8100 tai puh. 040 650 8099.

FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING

Studiesedel (se sidan 2) kan användas på valfri föreläsning.



830211 Orden fanns inte där - min väg tillbaka från hjärnblödning och afasi

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.00
2.11.2020

Christa Mickelsson, 2 lekt. 15 €

"Jag kan inte springa men jag kan gå. Jag kan inte tala så bra, men jag kan tala så att ni förstår. Jag kan inte använda min högra hand som förut men jag har en hand som fungerar perfekt. Min personlighet har inte förändrats och mitt minne är nästan lika gott. Det är klart att jag funderar på hur det var förut, men det är ingen idé att dröja för länge vid de tankarna." (Christa Mickelsson, 3.9.2018)

Hösten 2017 drabbades Christa av en massiv hjärnblödning, endast 33 år gammal. Då hon vaknade upp på sjukhuset hade hon förlorat talförmågan och var halvsidigt förlamad. Under kvällen berättar Christa om sin svåra men målmed-

vetna resa tillbaka. Hur hon lärt sig att gå och tala igen och hur hon genom sociala medier delar med sig av sina tankar och framsteg med sin rehabilitering. Christa är född och uppvuxen i Nykarleby. Men numera bosatt i Esbo tillsammans med sin man och två barn. Som moderator under kvällen fungerar Carina Nordman-Byskata. **Anmäl dig senast 26.10.**

830217 Balans i livet och hur vi kan skapa vår egen hälsobuffert

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.30
26.10.2020

Niclas Wiitala, 3 lekt. 12 €

Hälsocoach Niclas Wiitala föreläser om de fyra grundstenarna, som vi som människor kan använda oss av för att må så bra som möjligt. 1. Fysisk aktivitet, 2. Kost, 3. Mentalt välmående och 4. Sömn, vila och återhämtning. Oavsett vad vi gör måste vi alltid börja med oss själva. Är det att må bra på jobbet, i hemmet eller att trivas med oss själva. Genom ett holistiskt synsätt på hälsa kan vi skapa en livsstil som är hållbar och där vi mår bra. Vi går igenom en hel del praktiska övningar inom de fyra olika områdena som man kan ta med sig och applicera i sitt liv om man så vill. **Anmäl dig senast 19.10.**

130201 Konsulinnan Tulla Moe

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.15
16.11.2020

Karin Sandqvist, 2 lekt. 10 €

Karin Sandqvist föreläser om konsulinnan Tulla Moe – en konstnärssjäl som fick uppleva en turbulent och omvälvande tid när Finland förändrades från Storfurstendöme under Tsarryssland till en självständig stat. Hennes största betydelse för Wasa var nog då hon som konsulinna var medelpunkten i stadens societetsliv 1900-1931. Hon var vidsynt, fördomsfri, slagfärdig och spirituell. Hon idkade välgörenhet och ordnade program för soaréer, maskerader och konserter bl.a. för Barnens Vål. Hon älskade teater. När hon blev änka 1931, flyttade hon med sin son Cyril ut till Villa Bullerås i Södra Vallgrund i Vasa skärgård. Kaffe/te ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 9.11.**

510101 Nya vägtrafiklagen

Yttermalax skola
tisdag kl. 18.30-20.00
6.10.2020

Caroline Stenström, 2 lekt. 10 €

1.6.2020 trädde den nya vägtrafiklagen i kraft. För att trafiken ska fungera smidigt och vara säker är det viktigt att vi alla följer trafikreglerna samtidigt som vi vägtrafikanter också har en skyldighet att vara förutseende. Trafiklärare Caroline Stenström informerar om den nya lagen; nya vägmärken och -markeringar, ändringar i parkering osv. **Anmäl dig senast 29.9.**

999907 Biogas som fordonsbränsle

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.00
23.11.2020

Johan Saarela, 2 lekt. 10 €

Biogas är ett lokalt producerat och helt

förnybart fordonsbränsle. Inom såväl EU som de enskilda staterna görs planer och mål upp för hur andelen elfordon och förnybar energi kan ökas inom transportsektorn. Valet mellan bensin och diesel byts plötsligt ut mot en uppsjö av alternativa fordonsbränslen. Denna föreläsning fokuserar på biogasens möjligheter och utmaningar som fordonsbränsle. **Anmäl dig senast 16.11.**



999905 Äventyrsrullaren

Medborgarinstitutet i Petalax
torsdag kl. 18.30-20.00
8.10.2020

Stina Österbro, 2 lekt. 10 €

Välkommen att hänga med under en liten kvällsstund, på mina äventyr och mitt aktiva liv i rullstol. Att våga bege sig ut på äventyr med rullstol är inte alltid så lätt. Men med mod och hjälp kan också en rullstolsburen person upptäcka världen utanför hemmets fyra väggar. Allt handlar om att våga testa sig fram. Kom och lyssna och ta del av mina erfarenheter! **Anmäl dig senast 1.10.**

SAMHÄLLE OCH KULTUR

130101 Aktiv närkultur

Medborgarinstitutet i Petalax
varannan tisdag kl. 18.30-20.00
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Margareta Björkholm, 14 lekt. 19 € ht

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Anmäl dig senast 1.9.**

130103 Digitalisering av gamla foton på Bergö

Torparstugan, Bergö
varannan måndag kl. 19.00-20.30
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Per-Erik Berglund, 14 lekt. 19 € ht

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 fotokatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 31.8.**

130105 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola
varannan torsdag kl. 18.30-20.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-8.4.2021
Susanne Häggdahl, 14 lekt. 19 € ht

Vi samlar in och digitaliserar gamla fotokatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 3.9.**

830201 Seniorträffen

Omsorgscenter Buketten, Korsnäs
varannan tisdag kl. 13.30-15.00
22.9-1.12.2020
Ebba Carling, 12 lekt. 13 €

Kom med i vår seniorgrupp med omväxlande program och en trevlig kaffestund. **Anmäl dig senast 15.9.**

830203 Trivselträffen

Norrback bystuga
varannan torsdag kl. 13.30-15.00
17.9-26.11.2020
Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Anmäl dig senast 10.9.**

830205 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö
onsdagar kl. 13.00-14.30
23.9, 21.10, 11.11 och 2.12.2020
Maria Risberg, 8 lekt. 10 €

Se kursbeskrivning nr 830203. **Anmäl dig senast 16.9.**

130107 I fornlämningarnas spår

Fornminnesplatser i Malax
söndag kl. 10.00-13.30
20.9 och 27.9.2020
Margaretha Lindholm, 8 lekt. 12 €

20.9. Järnåldersleden. Den är uppdelad i två sträckor, en på 800 meter och en på 1800 meter med både gravar och skålgropsstenar. Margaretha berättar först hur man med hjälp av t.ex. kartor och GPS orienterar sig fram till fornlämningar och lite om olika typer av forngravar som finns i våra nejder. Sedan vandrar vi leden och tar kaffepaus på lämpligt ställe.



27.9. Fornlämningarna i Kalascha bränno. Gångsträcken dit är ca 700 meter längs en stig/ett traktorspår. Där ordnades 1987-89 en stor arkeologisk utgrävning under ledning av rikssvenska arkeologer. Tre stora, vackra gravar och ett rätt stort antal offerstenar utspridda i terrängen finns där. Ta med egen matsäck. **Anmäl dig senast 11.9.**

130205 Lokala berättarcafèer: Molpes dåtid möter Molpes framtid

Hantverkssmedjan, Molpe
onsdag kl. 18.30-20.00
23.9 och 30.9.2020
Ann-Sofi Backgren, 4 lekt. 12 €

Vad kan vi lära oss av historien för att sikta mot framtiden? Kom och dela med dig av dina lokalhistoriska berättelser eller hur du ser på framtiden. Det går också bra att lyssna och lära av andras berättelser.

Berättarcafè 1: "Vi lär oss av historien för framtiden" Hur såg Molpe by ut förr i tiden? Fanns det starka personligheter, hur jobbade man tillsammans, fanns det olika företagssatsningar som har betydelse mycket för byns utveckling?

Berättarcafè 2: "En smart och hållbar by år 2040?" Världen förändras och vi med den. Hur ser Molpe by ut år 2040? Hur

skulle du vilja att byn ser ut? Kom och visionera! Tillsammans skapar vi en framtidsberättelse för byn. Kaffe/te ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 16.9.**

130203 Mitt berättarcafè

Konstverkstaden Malakta, Malax
onsdag kl. 18.30-20.00
23.9, 7.10, 21.10 och 28.10.2020
Susanne Marins, 8 lekt. 20 €

Vill du lyssna till/dela med dig av muntliga berättelser, utveckla ditt eget berättande och möta nya människor? Kom då med på berättarcafè under ledning av Susanne Marins. Under kursen utbyter vi berättelser med anknytning till ett visst tema. Varje människa rymmer otroliga historier. Vi fokuserar på deltagarnas livsberättelser, allt från dråpliga och humoristiska situationer till meningsfulla möten. Du väljer själv hur mycket du vill dela med dig. Den här kursen passar alla som tycker om historier. Inga förhandskunskaper behövs. Bara en öppenhet och en ödmjukhet till dem som vill dela med sig. Under varje träff får du också tips och inspiration till hur du kan utveckla ditt berättande vidare och hitta berättelser till nästa gång. Kaffe/te ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 16.9.**





110117 Malax hornseptett

Yttermalax skola
tisdag kl. 20.00-21.30
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Runo Östvall, 24 lekt. 31 € ht

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Anmäl dig senast 1.9.**

110125 Sing for Joy

Kyrkhemmet, Yttermalax
tisdag kl. 19.00-20.30
8.9-1.12.2020
Johnny Sandsten, 24 lekt. 31 € ht

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Anmäl dig senast 1.9.**

110127 MI-bandet

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 19.30-21.00
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Tomas Fant, 24 lekt. 31 € ht

Vi fortsätter att spela tillsammans med en varierande repertoar: dansbandslåtar, pop och rock klassiker, även gammaldans (vals, tango, schottis etc.), evergreens och schlagermusik. Förkunskaper ett måste, man behöver dock inte vara ett proffs. Nya deltagare är välkomna med. Instrument: gitarr, bas, trummor, keyboards och sång. Andra instrument kan också komma till användning. Även uppträdande inför publik kan ingå. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 31.8.**



110129 Dragspelskurs

Yttermalax skola
måndag kl. 17.15-18.45
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Tomas Fant, 24 lekt. 31 € ht

Vi inleder med att repetera och fortsätter sedan att lära oss spela kända melodier på gehör och efter noter. Också nybörjare är välkomna med. **Anmäl dig senast 31.8.**

110131 Kreativa kören

Molpe skola
måndag kl. 18.30-20.00
7.9-30.11.2020
Kaisa Nyroos, 24 lekt. 36 €

En kör där allt kan hända. Var med och skapa en ny kör där kördeltagarna tillsammans med körledaren bestämmer hur det ska låta. Vi leker fram stämmor enligt deltagarnas förmåga. Det enda du behöver är lusten att använda din röst. Alla är välkomna! **Anmäl dig senast 31.8.**



HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.



VÄVNING OCH HANDARBETE

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

114001 Vävning och handarbete

Lolax f.d. butik, Petalax
måndag kl. 18.30-20.45
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Annika Westerberg, 36 lekt. 53 € ht
Anmäl dig senast 31.8.

114003 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga
onsdag kl. 18.30-20.45
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Annika Westerberg, 36 lekt. 34 € ht
Anmäl dig senast 2.9.

114005 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård
tisdag kl. 18.30-20.45
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Annika Westerberg, 36 lekt. 34 € ht
Anmäl dig senast 1.9.

MÅNGSIDIGT HANDARBETE

För dig som tycker om att handarbete och vara kreativ. Vi stickar, virkar, broderar, syr, knyter, flätar, tovar... ja precis vad du själv önskar. Vi får inspiration och inspirerar varandra. Du kan också göra trevliga saker av kaffepaket.

114101 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax
måndag kl. 12.45-15.00
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Annika Westerberg, 36 lekt. 34 € ht
Anmäl dig senast 31.8.

114103 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö
torsdag kl. 13.45-16.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Annika Westerberg, 36 lekt. 34 € ht
Anmäl dig senast 3.9.

114105 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs
torsdag kl. 9.30-11.45
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Annika Westerberg, 36 lekt. 34 € ht
Anmäl dig senast 3.9.



114111 Bandvävning - grunderna

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.00-14.15
19.9 och 26.9.2020
Anna Nordström, 10 lekt. 18 €

Vävning i bandgrind är en traditionell hantverksteknik. Under kursen lär du dig bandvävning, att väva ett eget eget ripsband, med allt från planering till uppsättning, vävning och avslutning. Banden kan användas till bl.a. bälten, smycken, dekorationer, väsk- eller nyckelband. **Anmäl dig senast 11.9.**

114107 Flitiga fingrar

Hantverkssmedjan, Molpe
varannan torsdag kl.18.30-20.45
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-8.4.2021
Annika Westerberg, 21 lekt. 25 € ht

Kom med och handarbete tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. **Anmäl dig senast 3.9.**



114115 Virkning för alla

Yttermalax skola
varannan måndag kl. 18.30-20.15
28.9-9.11.2020
Michaela Sik, 9 lekt. 18 €

Under kursens gång får du lära dig virkningens grunder samt bekanta dig med olika garn och virknålar. Vi virkar fyrkantigt och mormorsrutor, vi virkar runt och i spiral. Du har möjlighet att virka enklare accessoarer, inredning eller amigurumi-figurer. Kursinnehållet anpassas enligt kursdeltagarnas kunskaper. Alla mönster som används är anpassade för nybörjare. **Anmäl dig senast 21.9.**

114109 En socka är en socka är en socka eller?

Högstadiet i Petalax
varannan tisdag kl.18.30-20.45
22.9-1.12.2020
Johanna Stolpe, 18 lekt. 22 € ht

Måste en socka alltid stickas likadant och på det vanliga sättet? Vad ÄR det vanliga sättet? Varför har sockstickning halkat ner och blivit någonting du inte kan vara lika stolt över som en kofta? När alla fötter ser olika ut, varför ska då alla sockor vara likadana? Kan man sticka fler än en på samma gång? Vad betyder egentligen Second Sock Syndrome?

Under 6 kurskvällar går vi igenom olika tekniker, olika hälar och andra användbara tips. När kursen är slut har du lärt dig något nytt, förhoppningsvis stickat 6 par sockor och fått ta del av trevliga stickkvällar i glatt sällskap! Denna kurs passar både dig som är nybörjare och dig som är mer erfaren stickerska. **Anmäl dig senast 15.9.**

114113 Ur mormors skattkista

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.00-15.00
24.10.2020
Michaela Sik, 6 lekt. 13 €

Tänk om alla dessa vackra virkade dukar kunde användas till något annat istället för att ligga och ta plats i skåpet där ingen ser dem. Känns det bekant? Då är du välkommen med på kurstillfället där vi tar tillvara virkade dukar och gör dem användbara. Dukarna kan pryda ett kuddfodral eller en tröja eller varför inte bli en självständig skål. Det är bara fantasin som sätter gränser och inga förkunskaper behövs! **Anmäl dig senast 9.10.**

TRÄ OCH METALL

114207 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax
måndag kl.18.30-21.30
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Gabriella Jokela, 48 lekt. 45 € ht

Vi renoverar möbler, gamla släktklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Anmäl dig senast 31.8.**

114201 Träslöjd

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 9.30-14.15
ht 19.9, 26.9, 10.10, 24.10, 7.11, 21.11, 5.12.2020
vt 16.1-10.4.2020 (varannan lö)
Henrik Nordling, 42 lekt. 39 € ht

En kurs för dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möb-



KONST, MÅLNING OCH ANNAT KREATIVT

118005 Alla kan måla

Korsnäs skola
onsdag kl. 18.30-21.00
28.10-18.11.2020
Mia Gull, 13 lekt. 22 €

Vill du måla av hjärtans lust utan prestationskrav eller perfekta resultat? Kom med och låt dig inspireras av färg och form, fantasi och kravlös kreativitet. Vi målar med olika underlag, olika medier och inspireras av färger i olika tappningar. Vi tittar på abstrakt och konkret konst, och ser på olika konstutvecklingar genom 100 år. Målet för dig är att hitta Din

konst, och känna dig trygg med penseln i hand. Materialkostnad för 4 kurskvällar 5 €. **Anmäl dig senast 21.10.**

114209 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken
måndag kl. 18.30-21.30
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Matts Vikman, 48 lekt. 45 € ht

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 31.8.**

114211 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.30-21.30
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Matts Vikman, 48 lekt. 45 € ht

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 1.9.**

konst, och känna dig trygg med penseln i hand. Materialkostnad för 4 kurskvällar 5 €. **Anmäl dig senast 21.10.**

118001 Porslinsmålning

Övermalax skola
torsdag kl. 18.00-21.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Marja Piispanen, 48 lekt. 45 € ht

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

118003 Måla tavlor

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-20.15

ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021

Annika Östman, 36 lekt. 40 € ht

Vi målar i olja och/eller torrpastell, övar komposition och färglära samt går igenom material och tekniker. Du får gärna välja att måla egna motiv. Men vi kommer också att ha en ny, gemensam utmaning varje vecka för att vidga vyer och upptäcka nya sätt att tackla motiv. Dessa kan vara landskap, stilleben, porträtt eller varför inte abstrakta verk. Kursen passar alla, också nybörjare. **Anmäl dig senast 31.8.**



118007 Måla vackra träskyltar

Korsnäs skola

söndag kl. 10.00-12.15

11.10.2020

Vivan Österberg, 3 lekt. 10 €

Vi målar mindre skyltar, t.ex. dörr- och välkommensskyltar eller skyltar för handdukar. Skyltbottnar kan du köpa av kursledaren. Materialkostnad för allmogefärger/penslar ca 3 €. **Anmäl dig senast 2.10.**



110201 Handdockan - ett sätt att fånga barnens uppmärksamhet

Medborgarinstitutet i Petalax

torsdag kl. 18.30-20.30

22.10, 29.10 och 5.11

Catarina Olin, 8 lekt. 15 €

Catarina berättar om olika sätt att spela dockteater och delar med sig av sina egna erfarenheter kring vad som händer när det är dockan som "pratar". Vi gör handdockor av saker som finns hemma och sätter ihop en egen pjäs. Den här kursen är för dig som arbetar med barn eller som vill lära dig ett kreativt och roligt sätt att samtala med barn. **Anmäl dig senast 12.10.**

119803 Tiffany

Övermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Elof Holmlund, 36 lekt. 34 € ht

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Anmäl dig senast 2.9.**

119809 Grafik - experimentella trycktekniker

Yttermalax skola

lördag och söndag kl. 10.00-15.00

26.9 och 27.9.2020

Janika Herlevi, 12 lekt. 20 €

Vi bekantar oss med olika tryckningsmetoder såsom monotypi, collografi och PVC-plåtens möjligheter inom konstgrafik. Vi jobbar kreativt och fördomsfritt genom att kombinera dessa olika tekniker. Du bestämmer själv vad du vill göra. Ta gärna med olika slags tyg och växter (t.ex. löv) som kan limmas fast på plåt och tryck-

as. Materialkostnader för färg och papper, ca 8 € tillkommer. **Anmäl dig senast 18.9.**

119811 Raku

Konstverkstaden Malakta, Malax

fredag 2.10.2020 kl. 17.00-20.15,

fredag 9.10.2020 kl. 17.30-20.00,

söndag 11.10.2020 kl. 9.30-15.30

Satu Ojala, 16 lekt. 25 €

Kurs i raku keramik där vi gör bruks- och prydnadsföremål. Kursen hålls på finska. Se närmare beskrivning under finsk- och tvåspråkiga kurser. **Anmäl dig senast 25.9.**

SPRÅK

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i språkkurserna.



FINSKA

120101 Finska individuellt

Yttermalax skola

måndag kl. 16.15-20.15

21.9-30.11.2020

Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

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 anmälningssdag. **Anmäl dig senast 14.9.**

120113 Finska inför allmän språkexamen, online

Online

tisdag kl. 18.00-20.00

15.9-3.11.2020

Camilla Riihiluoma, 21 lekt. 35 €

Nu kan du stärka dina kunskaper i finska och förbereda dig inför språkexamen

(YKI) hemifrån via vår online kurs. Med intyg över en allmän språkexamen kan du visa nivån på dina kunskaper i språket med ett officiellt språkintyg, t.ex. för en arbetsgivare. I examen bedöms språkkunskaperna i olika praktiska situationer. Under kursen övar vi alla delområden i examen på mellannivå (3-4); text- och hörförståelse, skriftlig och muntlig färdighet. Kursen innehåller videomöten, 8 ggr (tisdagar kl. 18.00-19.00) och hemuppgifter som lämnas in och korrigeras av kursledaren. **Anmäl dig till onlinekursen senast 8.9.**

Testdag för allmän språkexamen är lördag 7.11.2020. Anmälan till testet gör du själv elektroniskt. Anmälningstiden är 1-30.9.2020: <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/anmalan-till-allmanna-sprakexamina>. Testet ordnas vid Vasa Arbis och Oy EduVamia Ab, Vasa. Exemensavgift, 123 €. För mera info kontakta Malax-Korsnäs MI, 040-6508099.

120103 Finska inför allmän språkexamen, repetition

Yttermalax skola
torsdag kl. 16.45-18.15
10.9-1.10.2020
Camilla Riihiluoma, 4 ggr, 12 €

En kort repetitionskurs inför språkexamen, testdag på mellannivå 3.10.2020. Fyra delprov: textförståelse, hörförståelse, skrivning och tal. Kom ihåg att själv anmäla dig till testet i augusti (17-31.8.2020). Testet ordnas vid Oy EduVamia Ab, Vasa. Examensavgift, mellannivå 123 €. För mera info, kontakta MI, 040-6508099.

Anmäl dig till kursen senast 3.9.

SVENSKA

120201 Svenska

Yttermalax skola
onsdag kl. 17.00-18.30
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Ritva Slotte, 24 lekt. 38 € ht

En kurs för dig som redan kan grunderna i svenska, vill lära dig mera eller kanske repetera något i grammatiken. Vi fokuserar på att tala och diskutera vardagliga ämnen. Vi skriver korta texter, övar grammatik och gör hemläxor. **Anmäl dig senast 2.9.** On this course we will practise to read, write and speak basic Swedish.

120203 Svenska

Korsnäs skola
onsdag kl. 19.15-20.45
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Ritva Slotte, 24 lekt. 38 € ht

För dig som kan lite svenska men vill lära dig mera. Vi lär oss ord och uttryck och övar oss att tala svenska i olika vardagssituationer. Kursbok: Svenska i Finland. **Anmäl dig senast 2.9.** For you, who

knows some Swedish. On this course we will practise to read, write and speak basic Swedish.

ENGELSKA

120301 Engelska till vardags

Yttermalax skola
tisdag kl. 18.00-19.30
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Marinella Rodi-Risberg, 24 lekt. 38 € ht

Vi lär oss ord och uttryck som används i vardagen, på resan eller vid kontakt med släkt och vänner utomlands. Fortsättningskurs, nivå 3. Kursbok: New Profiles 4. **Anmäl dig senast 1.9.**

120303 Basic English

Yttermalax skola
torsdag kl. 18.30-20.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 € ht

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 3. **Anmäl dig senast 3.9.**

120305 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga
onsdag kl. 20.00-21.30
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Christina Nygård, 24 lekt. 32 € ht

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Anmäl dig senast 2.9.**

TYSKA

120401 Fräscha upp din tyska!

Yttermalax skola
torsdag kl. 16.45-18.15
8.10-3.12.2020
Camilla Riihiluoma, 16 lekt. 25 €

En kurs för dig som läst lite tyska förut och vill fräscha upp dina kunskaper i språket. Vi övar det praktiska vardagsspråket och gör ordövningar, hörförståelser, dialoger, läser korta texter och repeterar basgrammatiken. Kursbok: Lieber Deutsch 1 2.0 (2016, ISBN 9789147121298) och lärares material. **Anmäl dig senast 1.10.**

SPANSKA

120701 Español 1

Yttermalax skola
torsdag kl. 15.15-16.45
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Rocio Velasquez-Riveros, 24 lekt. 38 € ht

En kurs för dig som har läst spanska i ca 1 år. Vi fortsätter stärka språkets grunder, bygger på vårt ordförråd och lär oss mera om spanskspråkiga länders kultur. Kursbok: Caminando 1 (2014, ISBN 9789127436053) kapitel 5, samt lärares egna övningar. **Anmäl dig senast 3.9.**

120703 Spanska 1, online

Online
tisdag kl. 18.00-19.30
8.9-1.12.2020
Roberto Urrutia Albuja, 24 lekt. 38 €

Lär dig ett världsspråk genom att utnyttja den nya digitala tekniken! På distans lär du dig grunderna i spanska, bl.a. att presentera dig, berätta om familj och vänner, handla, hitta platser osv. Inga förhandskunskaper i språket krävs. Inför kursstart ordnas ett infotillfälle tillsammans

SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

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

Nybörjarkurs

Inga förkunskaper

Grundnivå 1-2

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

Mellannivå 3-4

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

Högsta nivå 5-6

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

mans med kursledaren Roberto hur du kommer igång med tekniken (Zoom). Mera info om detta före kursstart. Kursbok: Vistas 1 (2015, ISBN 9789152327197). **Anmäl dig senast 1.9.**



DATATEKNIK

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i datakurserna.

340103 Smarttelefonens ABC

Kommungården i Malax
torsdag kl. 14.00-15.30
10.9-1.10.2020

Siv-Britt Häggman, 8 lekt. 20 €

Till vad kan du använda din smarttelefon? Vi går igenom grunderna och lär oss hur vi kan använda vår android-smarttelefon. Vi bekantar oss med användbara funktioner bland annat att ta emot och skicka meddelanden, att använda kamera. Ta med din egen smarttelefon. **Anmäl dig senast 3.9.**

340107 Smarttelefonens ABC

Petalax bibliotek
fredag kl. 10.00-11.30
18.9-9.10.2020

Carola Lidman, 8 lekt. 20 €

Se kursbeskrivning nr 340103. **Anmäl dig senast 11.9.**

340109 Smarttelefonens ABC

Korsnäs bibliotek
fredag kl. 12.30-14.00
18.9-9.10.2020

Carola Lidman, 8 lekt. 20 €

Se kursbeskrivning nr 340103. **Anmäl dig senast 11.9.**

340105 Surfplattans ABC

Kommungården i Malax
torsdag kl. 14.00-15.30
8.10-29.10.2020

Siv-Britt Häggman, 8 lekt. 20 €

Passar dig som är nybörjare och vill lära dig hur man använder en surfplatta. Ta med din egen platta till kursen. **Anmäl dig senast 1.10.**

340111 Surfplattans ABC

Petalax bibliotek
fredag kl. 10.00-11.30
23.10-13.11.2020
Carola Lidman, 8 lekt. 20 €

Se kursbeskrivning 340105. **Anmäl dig senast 12.10.**

340113 Surfplattans ABC

Korsnäs bibliotek
fredag kl. 12.30-14.00
23.10-13.11.2020
Carola Lidman, 8 lekt. 20 €

Se kursbeskrivning 340105. **Anmäl dig senast 12.10.**

340101 Social selling för småföretagare

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.30
21.9-5.10.2020
Linn Ljung, 8 lekt. 70 €

Kursen riktar sig till dig som är småföretagare och som vill utveckla innehållet i dina sociala medier. Du har grundläggande kunskaper om sociala medier, men behöver fördjupa kunskapen i att sälja och bygga ditt varumärke digitalt. Kursen fokuserar i huvudsak på Facebook och Instagram.

Tre kurskvällar med följande teman:

1. Budskapsträning & värderingar
2. Vem är kunden - och hur funkade hen?
3. Workshop: Contentverkstad.

Anmäl dig senast 14.9.

ISLÄNDSKA 1
16.9-2.12.2020
Närpes vuxeninstitut
<https://vuxeninstitutet.narpes.fi>

FINSKA INFÖR ALLMÄN SPRÅKEXAMEN
15.9-3.11.2020
Malax-Korsnäs MI
<https://mi.malax.fi>

¿TOMAMOS UN CAFÉ?
16.9-11.11.2020
Vasa Arbis
<https://www.vasa.fi/sv/arbis>

ITALIANO (1-2)
15.9-1.12.2020 | 12.1-6.4.2021
Korsholm vuxeninstitut
<https://vuxeninstitutet.korsholm.fi>

Kristinestads MI
<https://www.kristinestad.fi/medborgarinstitutet>

Vörå MI
<https://www.vora.fi/mi>

NÄTBASERAT I NEJDEN

Närpes vuxeninstitut, Malax-Korsnäs MI, Vasa Arbis, Korsholms vuxeninstitut, Vörå MI och Kristinestads MI erbjuder många nätbaserade kurser för dig!

Här till vänster finns några av språkkurserna, men besök gärna institutens webbplatser för att ta del av hela kursutbudet. Anmälan till kurserna enligt institutens egna anvisningar.

Kurserna presenteras inom projektet Institutet 3.0, finansierat av UBS.



MAT OCH DRYCK

810207 Matglada herrar

Molpe skola
torsdag kl. 18.30-21.30
5.11-26.11.2020
Johanna Berlin, 16 lekt. 25 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 29.10.**

810213 Moussetårter

Bergö skola
lördag och söndag kl. 11.00-14.00
12.9 och 13.9.2020
Emilia Back, 8 lekt. 17 €

Vi uppdaterar den klassiska gräddtårten och lär oss baka moussetårter istället. Moussetårter är otroligt goda och lätta att variera om man lär sig grunderna och hur man ska bygga upp dem. Kladdkakebotten, saltkola, chokladmousse och halonpannacotta är t.ex. en jättegod kombination. Ingredienskostnader ca 15 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläde och en springform. **Anmäl dig senast 4.9.**

810205 Bondost

Övermalax skola
torsdag kl. 18.30-21.30
1.10.2020
Tina Lindell, 4 lekt. 12 €

Vi gör bondost, bakar bröd av vasslan och kokar sylt. Sen provsmakar vi den nygräddade osten, brödet och sylten. Ingredienskostnader ca 8 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Bindande anmälan senast 17.9.**



810217 Surdegsbröd och andra bröd

Högstadiet i Petalax
onsdag och torsdag kl. 18.00-20.15
21.10 och 22.10.2020
Eva Marttila, 6 lekt. 15 €

Vill du veta det goda brödets hemlighet? Under kursen lär vi oss grunderna i bakning av bröd både i praktik och teori. Vi bakar surdegsbröd som innehåller frukt, bär och vilda växter. Kursen passar alla åldrar och inga förhandskunskaper behövs. Ta med egen kökshandduk, skål passlig för jäsning av ditt bröd (jäskorg ca 2 liter). Ingredienskostnader ca 10 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 12.10.**

810219 Sockerfria mellanmål och snacks

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.30-20.00
27.10.2020
Emilia Back, 2 lekt. 7 €

En kväll där du får tillreda olika mellanmål och snacks som du kan förbereda och ha i kylskåp eller som du snabbt fixar ihop då blodsockret sjunker. Alla recept är sockerfria. Ingredienskostnader ca 5 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 20.10.**

810211 Goda hemlagade vårrullar

Nya Korsnäsgråden
lördag kl. 10.00-12.15
10.10.2020
Christina Nykamb, 3 lekt. 8 €

Vårrullen är en asiatisk maträtt som kan varieras på många olika sätt. Under kursen lär vi oss tillverka vegetariska vårrullar och vårrullar fyllda med grönsaker och kött. Ingredienskostnader ca 5 € tillkommer och betalas till kursledaren. Vi avslutar kursen med att provsmaka våra vårrullar. **Anmäl dig senast 2.10.**

810209 Tryckkonservera grönsaker

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.00-15.00
19.9.2020
Gunnor Häggman, 6 lekt. 28 €

Att koka in mat på burk är ett utmärkt sätt att ta hand om grönsaker, frukt och fisk. Konserverna håller sig mycket lång tid även i rumstemperatur fastän produkterna görs helt utan konserveringsmedel eller tillsatser. Vi använder kursledarens tryckkokningsapparat och gör konserver. Material och provsmakning av produkter ingår i kursavgiften. Egen matsäck medtas. **Anmäl dig senast 11.9.**



BLANDAT

110403 Duka till vardag och fest

Strand-Mölle, Molpe
onsdag kl. 18.30-20.45
7.10.2020
Caroline Lund, 3 lekt. 10 €

Caroline inspirerar med trender, tips och idéer. Under kvällen testar vi oss fram och gör bl.a. dukningar i egen stil. **Anmäl dig senast 30.9.**



999901 Hygienpass

Medborgarinstitutet i Petalax
måndag kl. 18.00-21.15
14.9 och 21.9.2020
Rigmor Grangård, 9 lekt. 45 €

Personer som i arbetet hanterar oförpackade livsmedel, vilka lätt blir förskämda ska kunna påvisa kunskaper i livsmedelshygien. Du behöver hygienpass om du t.ex. ska jobba i café, restaurang, snabbmatsrestaurang, storkök, kiosk, livsmedelsbutik eller fabrik som tillverkar livsmedel. Under kursen behandlas lagstiftning och egenkontroll, förorening av livsmedel, matförgiftningar och hygieniska arbetsmetoder. Tentamen ordnas i slutet av andra kurskvällen. Kursavgiften inkluderar tentamen och intyg. **Anmäl dig senast 7.9.**

410207 Svampplockning

Korsbäck f.d. skola
lördag kl. 10.00-14.00
26.9.2020
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 18.9.**

114213 Renovera hållbart

Medborgarinstitutet i Petalax
torsdag kl. 18.00-19.30
24.9 och 8.10.2020
Sabina Lithén, 6 lekt. 18 €

Är du på gång med att renovera en gammal bondgård, ett gammalt hus eller bara nyfiken på renovering? Under tre kurskvällar går vi igenom olika skeden i ett renoveringsobjekt:

1. Grundtankar inom byggnadsvård.

Att riva och flytta på ett stockhus från 1800-talet.

2. Exteriör. Gamla fönster och hur man tar hand om dem, linoljefärg och rödmylla.

3. Interiör. Uppåt väggarna; spännpapp, lumppapp, papperstapeter, stänkmålning, schablonmålning och traditionella målfärger.

Kursen avslutas med en utfärd där vi tar oss en titt på renoverade bondgårdar. **Anmäl dig senast 17.9.**



999903 Grunder i motorsågning för damer

Högstadiet i Petalax
onsdag kl. 18.00-21.00 och
lördag kl. 9.00-15.00
23.9, 30.9 och 3.10.2020
Peter Österåker, Anders Vikberg
16 lekt. 80 €

23.9. Teori: arbetskydd, utrustning, grunder i motorsågning, fällning, kvistning, nertagning av fastfällt träd.
30.9. Service och underhåll av motorsåg.
3.10. Praktiska övningar ute i skogen. Förevisning i trädfällning, kvistning, nedtagning av fastfällt träd, sågningsövningar. Ta med egen lunch. **Anmäl dig senast 16.9.**



999909 Viltspårskurs för hundar

Yttermalax jaktstuga
lördag kl. 10.00-13.45
12.9.2020
Tina Korpela, 5 lekt. 22 €

På kursen lär vi oss dra blodspår för hundar, bekantar oss med viltspårning både som hobby och tävlingsgren samt utför praktiskt spårningsarbete med den egna hunden. Ingen förhandskunskap krävs. Spårningssle och spårningslina (ca 6 m) medtages. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 4.9.**

410201 Viltvård för jägarexamen

Medborgarinstitutet i Petalax
tisdag kl. 18.30-20.45
22.9-3.11.2020
Bo Ekström, 18 lekt. 26 €

Viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapen. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen. Kostnader för kompendium 30 euro och tentamen 20 euro tillkommer. **Anmäl dig senast 15.9.**

JUL, JUL...

110405 Uppesittarkväll

Korsnäs skola
onsdag kl. 18.00-21.00
9.12.2020

Kerstin Westmalm, Helena Höglund-Rusk och Annika Westerberg,
4 lekt. 11 €

Kom med på en rolig kväll med olika workshopar. Du kan delta i en, flera eller i alla tre. Keramik med Kerstin Westmalm; vi gör kavlade figurer så som tomtar, pepparkakor, ljusfat m.m. Material/bränning ca 7 €. Julpyssel med Helena Höglund-Rusk; olika juldekorationer. Materialkostnader ca 4 €. Nåltovning med Annika Westerberg; tomtenissar. Materialkostnader ca 5 €. Materialkostnaderna betalas till kursledarna. **Anmäl dig senast 27.11.**

110401 Ljusstöpning

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.30-14.30
5.12.2020

Annika Westerberg, 5 lekt. 12 €

Ljusstöpning är en gammal tradition. Kom med och stöp dina egna ljus till jul, du kan göra raka ljus eller prova på att göra grenljus. Material kan köpas av kursledaren. **Anmäl dig senast 20.11.**



410203 Dörrkrans till julen

Högstadiet i Petalax
torsdag kl. 18.30-20.45
19.11.2020

Jennie McCrea, 3 lekt. 10 €

Gör din egen dörrkrans inför julhögtiden. Ingen tidigare kunskap behövs. Ta med dig en tång eller sekatör samt handskar om du är känslig för stickiga material. Materialkostnader 25 €. I det ingår halmstomme, ris, kvistar, dekorationer, rosett m.m. Materialkostnaden betalas i förväg till kursledaren, uppge e-postadress vid anmälan. **Bindande anmälan senast 6.11.**

810215 Pepparkaksburkar och -hus

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.00-15.00
21.11.2020

Marja-Leena Roos, 6 lekt. 15 €

Vi bakar och skapar vackra pepparkaksburkar och -hus inför jul. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Egen matsäck medtages. **Anmäl dig senast 13.11.**



BARN OCH UNGA



120111 Lekfull finska

Petalax skola
onsdag kl. 13.15-14.00
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Camilla Nykvist-Ekström, 12 lekt. 19 € ht

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

Anmäl ditt barn senast 2.9.

110119 Musikskoj, 1-3 åringar

Molpe skola/Bergö skola
fredag kl. 14.00-14.45
11.9-20.11.2020

Maria Risberg, 10 ggr, 19 € ht

Lekfull musikstund tillsammans med en förälder eller annan vuxen. Musikskoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. Kursen hålls de första fem gångerna i Molpe och efter höstlovet hålls kursen i Bergö. **Anmäl endast den vuxne senast 4.9.**

810201 Sagolik mat

Övermalax skola
tisdag kl. 17.00-19.15
22.9-6.10.2020

Isabel Flemming, 9 lekt. 15 €

Kom med och koka mat som de gör i sagorna. Vi tillreder magisk mat från Harry Potters värld och godsaker från Astrid Lindgrens sagor. Vi provar även på att koka och baka som Pettson och Findus gör. Kursen riktar sig till barn i åldern 8-11 år. Ta gärna med eget förkläde. Ingredienskostnader 4 €/gång tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 15.9.**



810203 Hujedamej vad gott!

Högstadiet i Petalax
lördag kl. 10.00-12.30
3.10.2020

Isabel Flemming, 3 lekt. 12 €

För barn, 3-7 år tillsammans med en vuxen. Häng med på ett sagoäventyr i köket. Vi tillreder enkla smaskiga rätter och goda bakverk från Astrid Lindgrens värld och har en trevlig matstund tillsammans. Ingredienskostnader 6 €/familj tillkommer och betalas till kursledaren. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. Ta gärna med egna förkläden. **Anmäl den vuxne senast 25.9.**

830401 Gympaskoj för föräldrar och barn

Yttermalax skola
torsdag kl. 17.45-18.30
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Jenni Haglund, 12 lekt. 27 €/34 € ht

Kom med och ha roligt tillsammans! Lekar, spel och redskapsbana. För 1-2 barn i åldern 3-6 år tillsammans med en förälder. Kursavgift: 27 € (1 vuxen och 1 barn). 34 € (1 vuxen och 2 barn). Tvåspråkig kurs. **Anmäl endast den vuxne senast 3.9.**

830403 Gympaskoj för föräldrar och barn

Yttermalax skola

torsdag kl. 18.30-19.15

ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021

Jenni Haglund, 12 lekt. 27 €/34 € ht

Se kursbeskrivning nr 830401. **Anmäl endast den vuxne senast 3.9.**

830419 Gympaskoj för föräldrar och barn

Korsnäs skola

onsdag kl. 18.00-18.45

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Nadja Söderholm, 12 lekt. 27 €/34 € ht

Se kursbeskrivning nr 830401. **Anmäl endast den vuxne senast 2.9.**

830409 Gympaskoj

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 18.00-18.45

10.9-3.12.2020

Catrin Grönlund, 12 lekt. 27 € ht

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Anmäl ditt barn senast 3.9.**

830417 Gympaskoj

Molpe skola

måndag kl. 18.00-18.45

ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021

Sanna Svahn, 12 lekt. 27 € ht

Se kursbeskrivning nr 830409. **Anmäl ditt barn senast 31.8.**

830405 Akrobatik

Högstadiet i Petalax

söndag kl. 10.00-12.00

11.10-25.10.2020

Anna Weidinger och Kalle Halmén

8 lekt. 20 €

För barn, 7-10 år. Vi jobbar med rörelser såsom kullerbyttor, hjulningar och handstående och leker med grundläggande akrobatik på matta. Om det finns tid kanske vi också provar på parakrobatik. Ingen tidigare erfarenhet krävs. Kom i bekväma kläder och ta med ett mellanmål. **Anmälan senast 2.10.**

830407 Akrobatik

Korsnäs skola

söndag kl. 10.00-12.00

15.11-29.11.2020

Anna Weidinger och Kalle Halmén

8 lekt. 20 €

Se kursbeskrivning nr 830405. **Anmälan senast 6.11.**

110505 Danskul

Högstadiet i Petalax

lördag kl. 10.00-11.00

12.9-5.12.2020

Daniela Häggback och Maja Staaf

15 lekt. 30 €

För barn i åldern 7-11 år. Vi lär oss att dansa och dansen introduceras genom både enkla och utmanande rörelser. Vi kommer att lära oss två olika danser som vi i slutet av terminen kommer att visa upp. Kom med på dans, lek och skoj med oss. **Anmäl dig senast 4.9.**

830411 Redskapsgymnastik

Bergö skola

måndag kl. 18.15-19.00

ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021

Lydia Skinnar, 12 lekt. 27 € ht

Vi provar på redskapsgymnastikens grunder med matta, hopp, bom, räck och ringar. För barn, 6-10 år. **Anmäl ditt barn senast 31.8.**



830413 Redskapsgymnastik

Övermalax skola

måndag kl. 17.30-18.15

ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021

Madelen Rosengren, 12 lekt. 32 € ht

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform där vi lär oss olika konster. Genom aktiviteterna utvecklar du koordination, balans och styrka samtidigt som du blir smidigare och starkare. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Kursen är tvåspråkig. För barn 4-7 år. **Anmäl ditt barn senast 31.8.**

830415 Kickboxning, 7-14 år

Nya Korsnäsgråden

torsdag kl. 19.00-20.00

ht 10.9-26.11.2020, vt 4.2-15.4.2021

(ingen kurs 15.10 och 22.10)

Jarkko Jussila, 13 lekt. 36 € ht

Kom på kurs med Jarkko Jussila, världsmästare i kickboxning! Kursen är anpassad för barn i åldern 7-14 år. Kickboxning är en tuff träningsform som kombinerar både boxning och karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Mitsar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 euro/kurs. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 3.9.**

830129 Bollsport, 10-15 år

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 16.30-17.30

16.9-9.12.2020

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Häng med på en fartfylld timme där vi spelar de populäraste bollsporterna. Allt från innebandy till futsal, basket till badminton kommer att stå på agendan. Vi diskuterar i början av kursen vilka bollsporter ni helst vill syssla med! Vattenflaska och inneskor med! **Anmäl dig senast 9.9.**

YOGA OCH AVSLAPPNING

830509 Yin yoga

Bergö skola
måndag kl. 19.15-20.30
ht 14.9-23.11.2020, vt 18.1-29.3.2021
Johanna Håkans, 17 lekt. 31 € ht

Yin yoga 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 7.9.**

830511 Yin yoga

Molpe skola
tisdag kl. 18.00-19.15
ht 15.9-24.11.2020, vt 19.1-30.3.2021
Johanna Håkans, 17 lekt. 31 € ht

Se kursbeskrivning nr 830509. **Anmäl dig senast 8.9.**

830513 Yin yoga

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 19.45-21.00
ht 15.9-24.11.2020, vt 19.1-30.3.2021
Johanna Håkans, 17 lekt. 31 € ht

Se kursbeskrivning nr 830509. **Anmäl dig senast 8.9.**

830503 Yoga för alla, fortsättning

Konstverkstaden Malakta, Malax
måndag kl. 18.30-20.00
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Tanja Borgar, 24 lekt. 42 € ht

Fortsättningsgrupp för dig som yogat tidigare. Vi fortsätter att utforska kun-

daliniyoga och meditationens inverkan på vårt eget välmående. Vi lär oss hur vi hanterar vår dagliga stress och övar vidare på både avslappning och fokusering. Ta med yogamatta eller liggunderlag, filt och kudde. **Anmäl dig senast 31.8.**

830505 Medicinsk yoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
torsdag kl. 18.30-20.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-25.3.2021
Tanja Borgar, 24/20 lekt. 42 € ht

En mjukare terapeutisk och djupt avslappnande yogaform som härstammar från kundaliniyogan. Enklare yogapass kombineras med meditation och andningsövningar för ökat välmående. Yogan strävar till avspänning i både kropp och sinne. Den hjälper dig att hantera stress och smärta och att hitta ditt inre lugn. Passar alla. Ta med yogamatta/liggunderlag, filt och kudde. **Anmäl dig senast 3.9.**

830501 Hathayoga

Daghem Smultronstället, Petalax
måndag kl. 19.15-20.30
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Nina Dahl, 20 lekt. 33 € ht

Hathayoga är en fysisk men lugn yogaform där vi gör olika positioner i kombination med andningsövningar och meditation. Med regelbunden träning kan yogan göra dig stark, mjuk och flexibel. Vi yogar utan prestationskrav; din upplevelse är det viktigaste. Vi använder ibland block och bälten för en trygg och effektiv yoga. Finns några att låna. Ta med egen matta och filt. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 31.8.**

830529 Kundaliniyoga

Harrström f.d. skola
torsdag kl. 18.30-20.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 42 € ht

Vill du lära dig enkla tekniker för att varva ner och öka ditt välbefinnande? Då är kundaliniyoga något för dig. Vi skapar balans i kropp, sinne och själ genom bl.a. andning, yogapositioner och avslappning. Yogan är både kraftfull och utmanande samtidigt som den är mjuk och avslappnande. Den stärker förmågan att klara av vardagens utmaningar och mycket mer. Yogan passar för alla. Både nybörjare och mer erfarna deltagare är välkomna. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Anmäl dig senast 3.9.**

830541 Kundaliniyoga för detox och förändring

Konstverkstaden Malakta, Malax
tisdag kl. 18.00-19.30
22.9-1.12.2020
Lina Ulfsdotter, 20 lekt. 39 €

Under tio träffar kommer vi med Kundaliniyogan som verktyg att rensa ur vårt system både fysiskt, psykiskt och emotionellt och på samma gång skapa utrymme för nya sunda vanor. Med andningsövningar, kriyas och meditationer stärker vi våra inre organ och vårt nervsystem. Vi får en insikt i hur olika typer av trauman lagras i våra kroppar och hur vi kan göra för att bearbeta dessa. Kursen riktar sig till dig som har tidigare erfarenhet av yoga och/eller till dig som känner att du är redo att utmana dig själv. **Anmäl dig senast 15.9.**

830539 Qigong för daglediga

Konstverkstaden Malakta, Malax
onsdag kl. 14.15-15.30
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Therese Lervik, 20 lekt. 39 € ht

Qigong baserar sig på traditionell, kinesisk medicin. Vi gör mjuka, stretchande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Många aktiva idrottare utövar qigong för att kroppen ska återhämta sig på ett bra sätt. Lektionen kan anpassas efter egen förmåga och kan även göras sittande. Vi avslutar med avslappning. Ta gärna med egen matta och varför inte också filt och kudde. **Anmäl dig senast 2.9.**

830507 Yoga på stol

Konstverkstaden Malakta, Malax
måndag kl. 14.00-15.15
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-29.3.2021
Tanja Borgar, 20/18 lekt. 39 € ht

Medicinsk yoga för dig som vill lära dig grundläggande yoga för ökat välmående. Du vill kanske minska din smärta, du kanske inte är lika rörlig/mjuk som tidigare - detta är inget hinder här! Yogan strävar till avspänning i både kropp och knopp så att du lättare hanterar stress och smärta. Yogan hjälper dig att hitta närvaro och ditt inre lugn. Ta med yogamatta/liggunderlag, filt och kudde ifall du väljer att ligga i avslappningen. **Anmäl dig senast 31.8.**





830527 Yogaevent - yoga för värme, lätthet och lugn

Konstverkstaden Malakta, Malax
söndag kl. 14.30-16.30

4.10.2020

Annika Slussnäs, 3 lekt. 15 €

En resa i kropp och sinne tillsammans med Annika, medicinsk yogainstruktör och HathaYogalärare. Vi gör positioner som stärker immunförsvaret, stimulerar matsmältningen och sätter igång lymfsystemet. Mjuka, vänliga rörelser för ryggen, nacken och höften med en avslutande "I am" meditation. Andetagen är en viktig del av yogan. Denna söndagseftermiddag lämpar sig för alla, oberoende av om du yogat tidigare eller inte. Ta med dig yogamatta, filt och ev kudde. Varmt välkommen! **Anmäl dig senast 25.9.**

830525 Yoga - veckoslutskurs

Övermalax skola

lördag och söndag kl. 11.00-13.00

24.10 och 25.10.2020

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 20.10.**



DANS

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i kurs som är märkt med symbolen ♦

110501 Dans som motion ♦

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Linda Backgren-Holm 24 lekt. 39 € ht

Kursen passar för dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Linda önskar en "parfym- och rakvattensfri kurs". **Anmäl dig senast 2.9.**

110503 Linedance

Yttermalax skola

måndag kl. 18.00-19.30

ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021

Birgitta Schoultz-Ekblad, 24 lekt. 33 € ht

Linedance är en modern dansform som dansas utan partner. Linedance dansas till de flesta musikstilar. Du förbättrar din kondition, koordination och utvecklar din rytmkänsla samtidigt som du har väldigt roligt! Kursen är på lättare fortsättningsnivå och avancerar enligt deltagarnas önskemål. **Anmäl dig senast 31.8.**

110511 Dansa foxtrot, vals och bugg

Solhem, Övermalax

varannan tisdag kl. 19.15-20.45

22.9-1.12.2020

Magnus och Chatrine Sundfors,

12 lekt. 21 € ht

Vill du lära dig grunderna i foxtrot, vals och bugg? Inga förkunskaper krävs. Du kan komma ensam eller i par. Det erbjuds möjligheter till variationer på foxtrot, vals och bugg. **Anmäl dig senast 15.9.**

GYMNASTIK OCH TRÄNING

Studiesedel (se sidan 2) kan användas i kurser som är märkta med symbolen ♦

830121 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.30-20.30

ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Ett tufft pass för dig som vill ha en utmanande och mångsidig träning där vi kombinerar styrka och uthållighet. Träningen är intensiv och krävande men anpassas enligt förmåga. Varje pass är unikt vilket gör träningen mer intressant, mångsidig och motiverande! Ta med egen kettlebell, vattenflaska, liggunderlag och kom med på ett svettigt, utmanande men också roligt träningspass! **Anmäl dig senast 1.9.**

830137 Get fit Boot Camp

Korsnäs skola

torsdag kl. 19.00-20.00

ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Se kursbeskrivning nr 830121. **Anmäl dig senast 3.9.**

830143 BodyMove

Övermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021

Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 € ht

Vi tränar hela kroppen. Fokus är på styrka och vi använder oss av vår egen kropp som vikt och också gummiband/vikter som hjälpmedel. Timmen är uppbyggd på olika nivåer och passar de flesta. Avslutas med stretch. Ta med egen matta och vattenflaska. **Anmäl dig senast 1.9.**

830125 Cirkelträning i gympasal

Molpe skola

onsdag kl. 19.15-20.15

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningssmetoder för att träna styrkan och uthålligheten i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Anmäl dig senast 2.9.**

830153 Kickboxning

Nya Korsnäsgränden

torsdag kl. 20.00-21.00

ht 10.9-26.11.2020, vt 4.2-15.4.2021

(ingen kurs 15.10 och 22.10)

Jarkko Jussila, 13 lekt. 36 € ht

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Vi gör olika konditionsövningar och kör ronder med handskar och sparkdynor som du kan hyra för 10 €/termin. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 3.9.**

830149 Boxercise för vuxna, nybörjare

Övermalax skola

torsdag kl. 18.15-19.15

ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021

Linda Rosbäck, 16 lekt. 31 € ht

Boxercise är träning till musik där vi använder slag- och sparkkombinationer från karate och kickboxning samt andra muskelstärkande övningar för mage, rygg och ben. Inga förkunskaper krävs.



Åldersgräns: över 13 år. Vi tränar i grupp och anpassar intensiteten till egna fysiska förutsättningar. Ta med egen utrustning om du har. Handskar och slag/sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. **Anmäl dig senast 3.9.**

830151 Boxercise för vuxna, fortsättning
Övermalax skola
torsdag kl. 19.20-20.20
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Linda Rosbäck, 16 lekt. 31 € ht

För dig som har tränat boxercise minst en termin och har baskunskaperna. Träning till musik där vi använder slag- och sparkkombinationer från karate och kickboxning samt andra muskelstärkande övningar för mage, rygg och ben. Åldersgräns: över 13 år. Vi tränar i grupp och anpassar intensiteten till egna fysiska förutsättningar. Ta med egen utrustning om du har. Handskar och slag/sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. **Anmäl dig senast 3.9.**

830115 Kom i form - gymnastik för män ♦
Korsnäs skola
tisdag kl. 19.00-20.30
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Roger Lindholm, 24 lekt. 33 € ht
Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Anmäl dig senast 1.9.**

830119 Må bra-gymnastik ♦
Yttermalax skola
tisdag kl. 18.30-19.30
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Christoffer Bergman, 16 lekt. 31 € ht
Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli

starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 1.9.**

830123 Må bra-gymnastik ♦
Molpe skola
onsdag kl. 18.00-19.00
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht
Se kursbeskrivning nr 830119. **Anmäl dig senast 2.9.**

830135 Må bra-gymnastik ♦
Korsnäs skola
torsdag kl. 18.00-19.00
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht
Se kursbeskrivning nr 830119. **Anmäl dig senast 3.9.**

830139 Mixgympa
Taklax skola
måndag kl. 18.00-19.00
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Laura Harju, 16 lekt. 36 € ht
Mångsidigt och varierande pass där vi bl.a. bygger upp muskelstyrkan och förbättrar rörligheten. Vid bra väder är vi ute. Kursen passar alla och övningarna anpassas enligt egna förutsättningar. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 31.8.**

830101 Gymnastik för pensionärer ♦
Högstadiet i Petalax
måndag kl. 15.30-16.30
ht 21.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Iris Bäck-Sjökvisst, 13/16 lekt. 31 € ht
Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Anmäl dig senast 14.9.**

830147 Lättmotion - sittgymnastik ♦
Kroppswerkstaden, Yttermalax
torsdag kl. 11.10-12.20
ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Arne Huhtaoja, 19 lekt. 33 € ht

Gymnastiken passar dig som har lindrigare rörelsehinder. Vi sitter för det mesta när vi gör övningarna. **Anmäl dig senast 3.9.**

830111 Balansträning ♦
Taklax skola
onsdag kl. 17.30-18.15
ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Laura Harju, 12 lekt. 27 € ht

Stolgympa för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 2.9.**

830113 Gymnastik för personer med specialbehov ♦
Övermalax skola
måndag kl. 18.30-19.15
28.9-23.11.2020
Madelen Rosengren, 8 lekt. 19 € ht
Vi motionerar på en lämplig, individuell nivå och har roligt tillsammans. Genom mångsidiga, motoriska övningar tränar vi balans, rörlighet och muskelstyrka. **Anmäl dig senast 21.9.**

TRÄNING PÅ GYM

830117 Effektiv cirkelträning
Gymmet i Korsnäs
måndag kl. 20.15-21.15
ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht
Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss tränings-

farenhet önskvärd. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 31.8.**

830141 Styrkelyft, workshop
Skärgårdsgymmet, Bergö
lördag kl. 14.00-16.30
3.10.2020
Christoffer Bergman, 3 lekt. 25 €

Knäböj, marklyft och bänkpress är övningar som tränar flera muskler samtidigt. Eftersom hela kroppen rör på sig på samma gång är det också viktigt att dessa övningar görs rätt. Under denna kurs lär du dig grunderna i hur knäböj, marklyft och bänkpress fungerar. Du kan sedan lägga till dessa övningar i din egen träning. Workshopen innehåller både en teoretisk och en praktisk del. **Anmälan senast 25.9.**

830103 Styrke- och konditions-träning
Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag kl. 18.30-19.30
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 € ht
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 1.9.**

830105 Träning för daglediga och seniorer ♦
Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag kl. 10.00-11.00
ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 47 € ht

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



m.m. Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 1.9.**

830107 Träning för daglediga och seniorer ♦

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 9.50-10.50

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 47 € ht

Se kursbeskrivning nr 830105. **Anmäl dig senast 2.9.**

830109 Träning för daglediga och seniorer ♦

Verkstadsgymmet, Petalax

onsdag kl. 11.00-12.00

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 47 € ht

Se kursbeskrivning nr 830105. **Anmäl dig senast 2.9.**

830133 Träning för daglediga och seniorer ♦

Gymmet i Korsnäs

torsdag kl. 11.00-12.00

ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021

Christoffer Bergman, 16 lekt. 47 € ht

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

830131 Gymnastik för äldre ♦

Gymmet i Korsnäs

torsdag kl. 10.00-11.00

ht 10.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021

Christoffer Bergman, 16 lekt. 31 € ht

Lättare gymnastik för personer med artros och andra ledrelaterade åkommor. Övningarna utförs sittande och stående. **Anmäl dig senast 3.9.**



PILATES, CORE & STRETCH

830155 Pilatesinriktad träning

Taklax skola

måndag kl. 19.15-20.15

7.9-30.11.2020

Charlotta Jaakkola, 16 lekt. 31 € ht

Pilatesinriktad träning har fokus på kroppskontroll, smidighet, koordination och balans. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 31.8.**

830157 Pilatesinriktad träning

Bergö skola

torsdag kl. 19.45-20.45

10.9-3.12.2020

Charlotta Jaakkola, 16 lekt. 31 € ht

Se kursbeskrivning nr 830155. **Anmäl dig senast 3.9.**

830127 Core & Stretch

Molpe skola

onsdag kl. 20.15-21.00

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Christoffer Bergman, 12 lekt. 32 € ht

Ett effektivt och svettigt träningspass för att stärka upp magen, ryggen och höfterna vilket i sin tur leder till en bättre balans, bättre hållning och mer energi i vardagen! Varje pass avslutas med ordentlig stretching av hela kroppen och avslappning för att kunna gå från passet med en avslappnad känsla. Ta med liggunderlag. **Anmäl dig senast 2.9.**

830145 Booty & Core

Övermalax skola

tisdag kl. 19.30-20.30

ht 8.9-1.12.2020, vt 12.1-6.4.2021

Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 € ht

En timme med olika styrke- och stabiliseringsövningar. Magmuskelnerna, rumpan och benen är i fokus. Resultatet är starkare magmuskler och rumpa samt stabi-

lisering av bäckenbotten och en bättre rörelse i höfterna. I passet ingår också en längre stretch med gummiband. Ta med egen matta och vattenflaska. **Anmäl dig senast 1.9.**

VATTENGYMNASTIK

830301 Vattengymnastik

Malax simhall

onsdag kl. 17.30-18.15

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Melissa Sundblad, 12 lekt. 59 € ht

Vattengymnastik är en skonsam motionsform som passar alla, också dig som har besvär med ryggen eller lederna. Vi tränar till musik och du får uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt. **Anmäl dig senast 2.9.**

830303 Vattengymnastik

Malax simhall

onsdag kl. 18.30-19.15

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Melissa Sundblad, 12 lekt. 59 € ht

Se kursbeskrivning nr 830301. **Anmäl dig senast 2.9.**

830305 Hydrobic

Malax simhall

onsdag kl. 19.30-20.15

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Melissa Sundblad, 12 lekt. 59 € ht

Hydrobic är en motionsform som på ett effektivt och skonsamt sätt tränar hela din kropp och gör att du förbättrar din styrka och kondition. Tempot är snabbare än i vattengymnastik. **Anmäl dig senast 2.9.**



830307 Vattengymnastik för män

Malax simhall

måndag kl. 14.30-15.15

ht 7.9-30.11.2020, vt 11.1-12.4.2021

Christoffer Bergman, 12 lekt. 70 € ht

Vattengymnastik är en skonsam motionsform som passar alla. Vi tränar muskelstyrka, kondition och rörlighet på ett effektivt och roligt sätt. **Anmäl dig senast 31.8.**

ZUMBA

831001 Zumba

Yttermalax skola

onsdag kl. 19.30-20.30

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021

Linda Tuomela, 16 lekt. 36 € ht

Kom och skaka loss till medryckande 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 rytmerna merengue, salsa, cumbia och reggaeton. Zumba® stärker dina muskler, gör dig smidigare och tack vare det fartfyllda tempot kan du förbättra din kondition. **Anmäl dig senast 2.9.**



831005 Zumba

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.30-19.30

ht 8.9-8.12.2020 vt 12.1-6.4.2021
(ingen kurs 17.11)

Linda Tuomela, 16 lekt. 36 € ht

Se kursbeskrivning nr 831001. **Anmäl dig senast 1.9.**

831003 Zumba Gold ♦

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.15-19.15

ht 9.9-2.12.2020, vt 13.1-7.4.2021
Linda Tuomela, 16 lekt. 36 € ht

Zumba® Gold är en lågintensiv variant av Zumba® som passar alla, framför allt

aktiva äldre, nybörjare, personer med lättare rörelsebesvär eller dig som är rullstolsbunden. Koreografin är enkel att följa och vi fokuserar på balans, rörelser och koordination utan hopp eller snabba korskombinationer. Vi bekantar oss bl.a. med de latinska rytmerna merengue, salsa, cumbia, tango och flamenco. Kom med och upplev dansglädjen! **Anmäl dig senast 2.9.**

Tyky- och Smartumsedlar

Du kan använda Tyky- och Smartumsedlar 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.



FÖRSTA HJÄLPEN



830213 Första hjälpen 1

Kommungården i Malax
onsdag kl. 9.00-16.00

28.10 och 4.11.2020

Gun-Viol Storm, 16 lekt. 80 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar också dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. I så fall deltar du bara den första kursdagen (40 €). Intyget som är i kraft i 3 år är fr.o.m. 1.1.2020 digitalt.

Anmäl dig senast 21.10.

830215 Första hjälpen 1

Kommungården i Malax
onsdag kl. 9.00-16.00

18.11 och 25.11.2020

Gun-Viol Storm, 16 lekt. 80 €

Se kursbeskrivning nr 830213. **Anmäl dig senast 11.11.**

830219 Första hjälpen 1

Nya Korsnäsgråden
måndag kl. 9.00-16.00

21.9 och 28.9.2020

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 80 €

Se kursbeskrivning nr 830213. **Anmäl dig senast 14.9.**



SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

510103 Uusi tieliikennelaki

Yttermalax skola
tiistai klo 18.30-20.00
29.9.2020

Caroline Stenström, 2 oppit. 10 €

1.6.2020 astui uusi tieliikennelaki voimaan. Tieliikenteen toimivuuden ja turvallisuuden kannalta on tärkeää, että kaikki tienkäyttäjät noudattavat liikennesääntöjä. Uudessa tieliikennelaissa mukaan on tuotu myös ennakointivertailu. Liikenneopettaja Caroline Stenström informoi uudesta laista; uusista liikenne-merkeistä, tiemerkinnoista, muutoksista pysäköintiin jne. **Ilmoittaudu viimeistään 22.9.2020.**

118001 Posliininmaalaus

Övermalax skola
torstai klo 18.00-21.00
sl. 10.9.-3.12.2020, kl. 14.1.-15.4.2021
Marja Piispanen, 48 oppit. 45 € sl.

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristamme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistämme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 3.9.**

119809 Monipuolinen taidegrafiikka

Yttermalax skola
lauantai ja sunnuntai klo 10.00-15.00
26.9. ja 27.9.2020
Janika Herlevi, 12 oppit. 20 €

Tutustumme erilaisiin vedostusmenetelmiin taidegrafiikassa, kuten monotypia ja collografia sekä tutustumme PVC-levyn mahdollisuuksiin taidegrafiikassa. Yhdis-

telemme tekniikoita luovasti ja vapaasti tutustuen taidegrafiikan monipuolisiin ominaisuuksiin. Osallistujat voivat mielellään ottaa mukaan erilaisia kankaita ja kasveja (esim. lehtiä) joita liimaamme vedoslaatalle ja vedostamme prässin läpi paperille. Materiaalikustannus papereista ja väreistä, noin 8 €. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 18.9.**



119811 Raku kurssi

Konstverkstaden Malakta, Malax
perjantai 2.10. klo 17.00-20.15
perjantai 9.10. klo 17.30-20.00
sunnuntai 11.10. klo 9.30-15.30
Satu Ojala, 16 oppit. 25 €

Valmistamme rakusavesta käyttö- ja koriste-esineitä joista jokaisesta tulee uniikkeja. Muotoilemme hahmoja, lehtiä, lyhtyjä, kukkia tai mitä vaan tulee mieleen. Pe 2.10. muotoilu rakusavesta klo 17.00-20.15, pe 9.10 lasitus klo 17.30-20.00, su 11.10 poltto 9.30-15.30. Materiaalimaksu käytön mukaan; savi, lasite, kaasu- ja työvälinekulut noin 20-30 €. Opettaja tuo materiaalit mukanaan. Opetus suomen- kielellä. **Ilmoittaudu viimeistään 25.9.**

830139 Mixjumppa

Taklax skola
maanantai klo 18.00-19.00
sl. 7.9.-30.11.2020, kl. 11.1.-12.4.2021
Laura Harju, 16 oppit. 36 € sl.

Monipuolinen ja vaihteleva tunti, jonka aikana käydään läpi koko keho, tehdään lihaskuntoharjoitteita sekä lisätään liikkuvuutta. Sään salliessa ollaan myös ulkona. Sopii kaikenkuntoisille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 31.8.**

830153 Kickboxing

Nya Korsnäsgränden, Korsnäs
torstai klo 20.00-21.00
sl. 10.9.-26.11.2020, kl. 4.2.-15.4.2021
(ei kurssia 15.10., 22.10.)
Jarkko Jussila, 13 oppit. 36 € sl.

Kickboxing eli potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Erilaisia kuntoharjoituksia. Käytämme hanskoja ja potkusuojia, jotka voit vuokrata hintaan 10 euroa/lukukausi. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 3.9.**

830111 Tasapainoharjoittelu ♦

Taklax skola
keskiviikko klo 17.30-18.15
sl. 9.9.-2.12.2020, kl. 13.1.-7.4.2021
Laura Harju, 12 oppit. 27 € sl.

Tuolijumppa seisten ja istuen. Tehdään tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Lisäksi lisätään kehon liikkuvuutta sekä vahvistetaan tasapainoa tukevia lihaksia. Suunnattu senioreille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 2.9.**

830103 Voima- ja kuntoharjoittelu

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai klo 18.30-19.30
sl. 8.9.-1.12.2020, kl. 12.1.-6.4.2021
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 € sl.

Voima- ja kuntoharjoittelua. Käytämme kuntosalin laitteita, mutta myös palloja, vapaita painoja, omaa kehoa ym. Kaikki tunnit päättyvät venyttelyyn. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 1.9.**

830105 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille ♦

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai klo 10.00-11.00
sl. 8.9.-1.12.2020, kl. 12.1.-6.4.2021
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 47 € sl.

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhvoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 1.9.**

830107 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille ♦

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 9.50-10.50
sl. 9.9.-2.12.2020, kl. 13.1.-7.4.2021
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 47 € sl.

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhvoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 2.9.**

830109 Liikuntaa päiväjuuttilaille ja senioreille ♦

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 11.00-12.00

sl. 9.9.-2.12.2020, kl. 13.1.-7.4.2021

Susanne Kuusikorpä, 16 oppit. 47 € sl.

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 2.9.**

830401 Vanhempi - lapsi jumppa

Yttermalax skola

torstai klo 17.45-18.30

sl. 10.9.-3.12.2020, kl. 14.1.-15.4.2021

Jenni Haglund, 12 oppit. 27 €/34 € sl.

Tulkaa pitämään hauskaa yhdessä! Leikkejä, pelejä ja välinerata. Jumppa on suunnattu 4-6-vuotiaalle 1-2 lapselle ja hänen vanhemmalleen. Kurssimaksu: 27 € (1 aikuinen ja 1 lapsi). 34 € (1 aikuinen ja 2 lasta). Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoita vain aikuinen viimeistään 3.9.**

830403 Vanhempi - lapsi jumppa

Yttermalax skola

torstai klo 18.30-19.15

sl. 10.9.-3.12.2020, kl. 14.1.-15.4.2021

Jenni Haglund, 12 oppit. 27 €/34 € sl.

Katso kurssikuvaus nro 830401. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoita vain aikuinen viimeistään 3.9.**



830413 Telinevoimistelu

Övermalax skola

maanantai klo 17.30-18.15

sl. 7.9.-30.11.2020, kl. 11.1.-12.4.2021

Madelen Rosengren, 12 oppit. 32 € sl.

Telinevoimistelu on monipuolinen tapa liikkua, jossa opimme uusia temppuja samalla kun saamme lisää notkeutta ja voimaa. Käytämme harjoituksissa omaa kehoa sekä erilaisia telineitä ja välineitä. Harjoittelun ohessa parannamme samalla kehon koordinaatiota, tasapainoa ja voimaa. Sopii 4-7-vuotiaalle lapsille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoita lapsesi viimeistään 31.8.**

830415 Potkunyrkkeily, 7-14-vuotiaalle

Nya Korsnäsgräden, Korsnäs

torstai klo 19.00-20.00

sl. 10.9.-26.11.2020, kl. 4.2.-15.4.2021

(ei kurssia 15.10., 22.10.)

Jarkko Jussila, 13 oppit. 36 € sl.

Hauskaa ja hikistä harjoittelua potkunyrkkeilyn maailmanmestari Jarkko Jussilan kanssa! Kurssi sopii 7-14-vuotiaalle lapsille. Potkunyrkkeily on rankka harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karatea. Monipuolisia kunto- ja tekniikka-

harjoituksia parin kanssa. Mitsejä ja potkutyynyjä voi vuokrata kurssin vetäjältä, 10 euroa/kurssi. Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoittaudu viimeistään 3.9.

999909 Jäljestyskurssi koirille

Yttermalax jaktstuga

lauantai klo 10.00-13.45

12.9.2020

Tina Korpela, 5 oppit. 22 €

Opimme tekemään koirille verijälkeä, tustumme riistan jäljestämiseen sekä harastuksena että kilpailulajina. Jäljestämme käytännössä oman koiran kanssa. Aiempia taitoja ei vaadita. Jälkivaljaat ja -liina (noin 6 m) on otettava mukaan. Rokotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 4.9.**



810215 Piparkakkupurkit ja -talot

Högstadiet i Petalax

lauantai klo 10.00-15.00

21.11.2020

Marja-Leena Roos, 6 oppit. 15 €

Leivomme ja teemme kauniita piparkakkupurkkeja ja -taloja jouluksi. Lisämaksu ainesosista maksetaan kurssin vetäjälle erikseen. Omat eväät mukaan. **Ilmoittaudu viimeistään 13.11.**

Tyky- ja Smartum-setelit

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.

110127 Kansalaisopiston bändi

Högstadiet i Petalax

maanantai klo 19.30-21.00

sl. 7.9.-30.11.2020, kl. 11.1.-12.4.2021

Tomas Fant, 24 oppit. 31 € sl.

Jatkamme soittamista yhdessä vaihtelevan ohjelmiston kera: tanssikappaleita, pop- ja rokkiklassikoita, myös perinteistä tanssia (valsia, tangoa, jenkkaa jne.), ikivihreitä ja iskelmämusiikkia. Uudet osallistujat ovat tervetulleita mukaan. Taitoja on oltava ennestään, mutta ammattilainen ei tarvitse olla. Instrumentit: kitara, basso, rummut, kosketinsoittimet ja laulu. Muitakin soittimia voidaan käyttää. Myös esiintymisiä voi olla. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 31.8.**



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 togs i bruk 1.8.2018. Den allmänna lärokursen inom grundläggande konst består av gemensamma studier och temastudier och omfattar sammanlagt 500 timmar. De gemensamma studierna är 300 timmar och temastudierna 200 timmar.

Undervisningen är målinriktad och framskrider från nivå till nivå. Den är i första hand avsedd för barn och unga, från 8 år. Undervisningen främjar utvecklingen av ett livslångt intresse för en konst 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

110301 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.00-19.30
ht 2.9-2.12.2020, vt 13.1-14.4.2021
Britt Al-Busultan, Jon Gredmark
30 lekt. 68 € ht

För barn från 8 år. Eleverna tecknar, målar, bygger, fotograferar och lär sig använda olika tekniker och material såväl inom 2D konst som skulptur och nutidskonst. På ett fritt och intuitivt sätt bekantar vi oss med konsthistoria och med vad bildkonst är. En temadag ingår i undervisningen. **Anmäl dig senast 28.8.**

110303 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola
torsdag kl. 17.30-19.00
ht 3.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Britt Al-Busultan, Jon Gredmark
30 lekt. 68 € ht

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

110305 Bildkonstskolan, nybörjar- och fortsättningsgrupp

Korsnäs skola
tisdag kl. 18.00-19.30
ht 1.9-1.12.2020, vt 12.1-13.4.2021
Mia Gull, 30 lekt. 68 € ht

Eleverna tecknar, målar, bygger och fotograferar. De lär sig att använda olika tekniker och material såväl inom 2D konst



som inom skulptur och nutidskonst. Eleverna övar på att hitta sitt eget uttryck och bekantar sig på ett fritt och intuitivt sätt med konsthistoria och vad bildkonst är. En temadag ingår i undervisningen. Nybörjarplatser finns (från 8 år). **Anmälan för nybörjare senast 28.8.**

110307 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola
torsdag kl. 19.00-21.15
ht 3.9-3.12.2020, vt 14.1-15.4.2021
Britt Al-Busultan, Jon Gredmark
43/44 lekt. 73 € ht

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.**



SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasmi

Följ oss på Instagram:

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

K – Posti Oy
Offentligt meddelande/Julkinen tiedote

