



KURSPROGRAM

VÅREN 2023



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information	2
Föreläsningar och fortbildning	6
Samhälle och kultur	8
Musik	10
Hantverk	12
Konst, målning, foto och annat kreativt	14
Första hjälpen	19
Språk	20
Datateknik	22
Mat och dryck	23
Blandat	25
Barn och unga	31
Yoga och avslappning	34
Gymnastik och träning	37
Dans	44
Suomen- ja kaksikieliset kurssit	45
Bildkonstskolan - grundläggande konstundervisning för barn och unga	49

Formgivning och illustrationer: Nathalie Aurén

Pärmbild: Eva Kammonen

Tryck: Waasa Graphics Oy, 12/2022

Tack till dem som bidragit med bilder till höstens kursprogram!



KURSANMÄLAN BÖRJAR ONSDAG 4.1.2023 KL. 08.30

Du kan anmäla dig:

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

Kurserna startar torsdag 12.1.2023

Sportlov: må 27.2 – sö 5.3.2023, ingen undervisning

Skärtorsdag 6.4.2023, ingen undervisning

KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA KESKIVIKKONA 4.1.2023 KLO 08.30

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Kurssit alkavat torstaina 12.1.2023

Hiihtoloma: må 27.2. – su 5.3.2023, ei opetusta

Kiirastorstai 6.4.2023, ei opetusta

Kansli / Kanslia

Malmgatan 5, 66100 MALAX
Malminkatu 5, 66100 MAALAHTI

Telefon / Puhelin: 040 650 8100

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

Hemsida / Verkkosivu: mi.malax.fi

Kansliet är öppet må-fre
Kanslia on auki ma-pe **8.00-15.30**

Personal / Henkilökunta

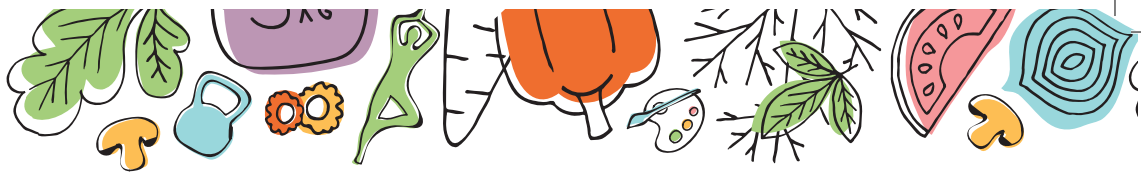
Eva Kammonen, rektor / rehtori
tfn / puh. 040 650 8099

**Ann-Christin Hagstrand institut-
sekreterare / opistos sihteeri**
tfn / puh. 040 650 8100

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

Fritids- och kulturnämnden - Vapaa-aika ja kulttuurilautakunta

Jonas Rönqvist (ordf.), Sofia Storfors (vice ordf.), Podbicanin Meatriša, Berts Johan, Hemming Heidi, Appel Mikael, Herrgård Anne, Snickars Hans, Åbonde Carl-Olof, Tallgren Jan (kommunstyrelsens representant), Sebbas Fanny (ungdomsfullm. repr.) Korsnäs: Granås Anna, Holmblad Lars-Erik, Östling Tina.



ALLMÄN INFORMATION

Anmälan

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Kom ihåg att anmäla dig i god tid, senast en vecka före kursstart om inget annat anges!

Om en kurs eller föreläsning inte har tillräckligt med anmälningar inhiberas den. Om det blir ändringar i kurserna eller om de inhiberas meddelar MI de anmälda om detta per sms eller per telefon.

Om en lärare insjuknar försöker kansliet hitta en vikarie. Om detta inte lyckas meddelar vi, i första hand per sms, om att lektionen är inhiberad. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

Kursavgift

Kursavgift betalas skilt för varje kurs. Den gäller per termin och **betalas inte tillbaka**. Du får en faktura per post efter att kursen har startat. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning. Den behövs för faktureringen.

I kursavgifterna ingår vanligtvis inget kursmaterial. I en del kurser, bl.a. språk, praktiska kurser och matlagningskurser tillkommer material- eller ingredienskostnader.

Annullering av kursplats

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

Studiesedlar

Utbildningsstyrelsen har beviljat institutet medel som möjliggör rabatterade kursavgifter. **Rabatten är 25 % på en valfri kurs för:**

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

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

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

Förmånssedlar

Vi godkänner TYKY- och SMARTUM-motionssedlar i motions- och danskurser. Ge dina sedlar till kursledaren undertecknade med ditt namn senast tre veckor efter kursstart. Efter att du fått en faktura beaktas förmånen inte längre. Vi accepterar också ePassi och SMARTUM saldo.

Om du använder något av dessa betalningssätt måste betalningen vara gjord senast 3 veckor efter kursstart. Kvitto på betalningen bör uppvisas. En faktura kan inte betalas med sedlar eller andra förmåner.

Sms från oss

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



Utvärdering

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

Kursintyg

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

Uppdragsutbildning

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

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

Läsårskurser (pågår både höst- och vårtermin)

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

Allmänna råd och restriktioner

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

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





YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

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

Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ilmoittautumisia, se perutaan. Jos kurssihin tulee muutoksia tai ne perutaan, kansalaisopisto ilmoittaa siitä ilmoittautuneille tekstiviestillä tai puhelimitse.

Opettajan sairastuessa kanslia yrittää löytää sijaisen. Jos se ei onnistu, ilmoitamme tunnin peruuntumisesta, ensisijaisesti tekstiviestillä. Opisto ei takaa, että peruuntunut tunti korvataan uudella tunnilla.

Kurssimaksu

Kurssimaksu maksetaan erikseen jokaisesta kurssista. Maksu on lukukausikohtainen, **eikä sitä palauteta**. Saat laskun postitse sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Ilmoittautuessasi sinun tulee ilmoittaa henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutuksessa.

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

Kurssiapaikan peruminen

Ennakkoilmoittautuminen on sitova! Jos et kuitenkaan jostain syystä voikaan osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viimeistään 3 päivää ennen kurssin alkua. Jos jäät tulematta kurssille ilmoittamatta siitä opiston kansliaan, sinulta laskutetaan 20 euroa tai koko kurssimaksu, jos se on pienempi kuin 20 euroa. Peruutuksen voi tehdä kansliaan, puh. 040 650 8100 tai kansalaisopiston

verkkosivuston käyttäjätilin kautta. Kursin vetäjä ei ota vastaan peruutuksia!

Opintosetelit

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

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

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

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

Etusetelit

Hyväksymme TYKY- ja SMARTUM-liikuntasetelit liikunta- ja tanssikursseilla. Anna setelisi kurssin ohjaajalle allekirjoitettuna viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Jos olet jo saanut laskun, etua ei enää voida huomioida. Hyväksymme myös ePassin ja Smartum-liikuntasaldon. Jos käytät jompaakumpaa näistä maksutavoista, maksu on suoritettava viimeistään 3 viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Maksusta on esitettävä kuitti. Laskua ei voi maksaa seteleillä tai muilla eduilla.



Meiltä saadut tekstiviestit

Et voi vastata meiltä saamiisi tekstiviesteihin.

Arviointi

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

Kurssitodistus

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

Tilauuskoulutus

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

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

Lukuvuosikurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

Sinä, joka käyt lukuvuosikurssilla olet tekstiviestitse kansalaisopiston 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.

Yleiset ohjeet ja rajoitukset

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

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

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





FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING



410224 Pioneer

Gymnasiet i Petalax

tisdag 11.4.2023 kl. 18.30-20.00

Solveig Pätt, 2 lekt. 12 €

Pionen är känd som "mormorsblomma" och bland något av det härdigaste vi har i trädgården. Men hur gör man med dem egentligen? Kom på en inspirationskväll med Solveig, finsk representant i Svenska Pionsällskapets styrelse. Vi går igenom olika arter av pioner, skötsel och plantering. Vi ser på några sätt att så och dela pioner och lär oss om dess rika historia.

Anmäl dig senast 4.4.

999902 Körning i regn, mörker och halka

Kommungården i Malax

måndag 13.2.2023 kl. 18.00-19.30

Christel Lassfolk, 2 lekt. 12 €

Trafiklärare Christel Lassfolk föreläser och ger tips om körning i mörker, regn och halka. **Anmäl dig senast 6.2.**



320202 "Lär dig leda dig själv" - om företagsamhet och kvinnligt ledarskap

Solhem, Övermalax

torsdag 2.2.2023 kl. 18.00-19.45

Michaela Finne, 2 lekt. 14 €

Michaela Finne, årets egenföretagare i regionen år 2022, är en multitalang som driver egen kommunikationsbyrå utan anställda. Hon hjälper företag med sociala medier, föreläser, skapar evenemang med Frukostflickorna samt håller yoga. Under kvällen berättar hon hur hennes egen resa sett ut och vilka hennes nycklar till en framgångsrik egenföretagare varit. Hon pratar om kvinnligt ledarskap, vikten av mjuka värden, självledarskap och tipsar om hur du kan bli bättre på att leda dig själv. Varmt välkommen på en inspirerande och lärorik föreläsning...! I samarbete med Svenska kvinnoförbundets lokalavdelningar i Malax och Korsnäs. Kaffe/te servering. **Anmäl dig senast 26.1.**



830232 Hantera dina känslor i vardagen

Högstadiet i Petalax

torsdag 9.2.2023 kl. 18.00-20.00

Magdalena Storsved, 3 lekt. 13 €

Under en och samma dag kan man hinna gå genom hela känslspektrumet. Detta kan bli överväldigande om man inte vet hur man ska hantera det. Under föreläsningen kommer du att få verktyg för att lättare förstå varför du reagerar som du gör i vissa situationer, reglera känslor samt lära dig lätta avslappnings- och andningsövningar. Föreläsningen passar för alla. **Anmäl dig senast 2.2.**

830210 Temakväll om ADHD

Gymnasiet i Petalax

torsdag 26.1.2023 kl. 18.30-20.30

Pia Jünger, Anton Plogman, 3 lekt. 13 €

En temakväll med Pia Jünger, lösningsinriktad neuropsykiatrisk coach, styrelsemedlem i Österbottens ADHD-förening: Vad behöver alla veta om ADHD - och varför? Vad finns det för hjälp att få? Erfarenhetsexpert Anton Plogman: Att leva med ADHD utan att veta om det. **Anmäl dig senast 19.1.**

830228 Stresshantering för småbarnsföräldrar, online

Online

torsdag 19.1.2023 kl. 18.00-19.00

Susanna Maris, 1 lekt. 8 €

Välkommen på en inspirationsstund med Susanna! Få tips och idéer på hur du och ditt barn tillsammans kan hitta lugna stunder, hur du kan hjälpa ditt barn och ock-

så dig själv att varva ner. Ämnena som tas upp berör allt från födsel till förskola med inspiration till återhämtning, energi/ork, stress och vardagsruljans. Föreläsningen hålls online via Zoom. Länk skickas ut till deltagarna per e-post dagen innan. **Anmäl dig senast 12.1.**

410200 Solpaneler för hus, båt och sommarstuga

Kommungården i Malax

torsdag 13.4.2023 kl. 19.00-21.00

Emil Sten, 3 lekt. 13 €

Under föreläsningen går vi igenom olika typer av solpaneler och kringutrustning som behövs för att bygga ett fungerande solesystem, både off-grid och on-grid. Du får lära dig vad som är viktigt att ta hänsyn till och hur man dimensionerar solpanelsystemet rätt för eget behov. **Anmäl dig senast 5.4.**

999918 Bygg en bra basgarderob

Gymnasiet i Petalax

torsdag 23.3.2023 kl. 19.00-20.30

Sandra Holmäng, 2 lekt. 15 €

En stilföreläsning för både kvinnor och män. Du får lära dig att bygga upp en hållbar basgarderob och stil. Vad hör till basgarderoben och hur gör man den hållbar? Plus de bästa stylingtipsen för en personlig och snygg stil! Sandra Holmäng, stylist och delägare i Voga Styling föreläser. **Anmäl dig senast 16.3.**



SAMHÄLLE OCH KULTUR



130106 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola

varannan torsdag kl. 18.30-20.00

12.1-13.4.2023

Susanne Häggdahl, 14 lekt. 22 €

Vi samlar in och digitaliserar gamla fototaxter för framtida generationer att beundra. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

130108 Liv och leverne förr i tiden

Norrback bystuga

start 24.1.2023 kl. 19.00-20.30

vid kursstarten bestäms datum för de

2 övriga träffarna

Ann-Sofi Røj-Lindberg, 6 lekt.

ingen kursavgift

Vi startar en bygdeforskargrupp som samlar gamla berättelser från norra Pörtom. **Anmäl dig senast 17.1.**

130102 Aktiv närkultur

Jussinas stugon, Petalax

varannan tisdag kl. 18.30-20.00

10.1-4.4.2023

Margareta Björkholm, 14 lekt. 22 €

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 5.1.**

130112 Grunderna i släktforskning

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 18.00-20.30

19.1-23.2.2023

Göran Fors, 20 lekt. 25 €

Ibland funderar var och en av oss över våra rötter. Vem är jag? Varifrån kommer jag? Nu har du chansen att ta reda på det! Vi börjar från ett tomrum - det tomrummet ska vi fylla med släkthistoria. Inga förkunskaper behövs. Vi lär oss grunderna i släktforskning och lär oss var fallgroparna kan finnas. Tanken är att du efter genomgången kurs ska ha färdigheter att själv kunna gå vidare och hitta vägarna till olika arkiv och källsamlingar. Ta med egen dator. **Anmäl dig senast 12.1.**

130114 Släktforskningsprogrammet Sukjutut

Högstadiet i Petalax

torsdag kl. 18.00-20.30

9.3-30.3.2023

Göran Fors, 13 lekt. 21 €

Förr eller senare behöver man ett dataprogram för att hantera sitt släktforskningsmaterial. I denna kurs får du bekanta dig med programmet Sukjutut. Vi går steg för steg igenom hur man installerar och använder programmet, hur man gör personsökningar samt bläddrar efter fakta (släktskap). Vi tittar också på hur man kan skriva ut sitt material på olika sätt t.ex. för en släktbok. Ta med egen dator.



En gratis demoversion kan laddas ned till egen dator. Förfunknaper: grunder i släktforskning och grundläggande dator-kunskap. **Anmäl dig senast 6.3.**

830202 Trivselträffen

Församlingshemmet i Korsnäs
varannan onsdag kl. 13.00-14.30
18.1-12.4.2023

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Kom med i vår seniorgrupp med omväxlande program och en trevlig kaffestund. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830204 Trivselträffen

Norrback bystuga
varannan torsdag kl. 13.30-15.00
19.1-13.4.2023

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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830206 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö
varannan onsdag kl. 13.00-14.30
25.1-5.4.2023

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Se kursbeskrivning nr 830204. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 18.1.**

110130 Musikcafé - sjung och le med Benita och Carl-Erik

Omsorgscenter Buketten, Korsnäs
fredag 17.2, 3.3, 17.3 och 31.3 kl. 13.30-15.00

Benita Yrjans, Carl-Erik Herrmans
4 träffar, 5 € / gång

En eftermiddagsstund med trevlig samvaro, sång och musik. Sånger som vi minns och sånger vi kanske glömt. Kaffe-servering. **Ingen förhandsanmälan.**

AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

320208 Aktuellt för pensionärer

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

26.1 Finlands ambassadör i Aten åren 2003-2007, Ole Norrback berättar om Grekland från antiken till idag.

9.3 Biträdande avdelningsskötare Erika Blindheim föreläser om grå- och grönstarr.

13.4 Kom in i min värld och möt mig där jag är! Mary Andrén-Pada föreläser om att bemöta människor med minnessjukdom.





320204 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax

tisdag kl. 13.00-15.00

4 gånger, 5 € / gång

17.1 Brandförman Alf Nyroos diskuterar och informerar om säkerhet i vardagen.

14.2 Stina Mellberg och Holger Rönqvist föreläser om "Jorden runt på 116 dagar."

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

11.4 Professor Ann-Mari Häggman berättar om österbottniska musiktraditioner och lyfter fram några musikexempel från Petalax.

320206 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax

tisdag kl. 13.00-15.00

4 gånger 5 € / gång

24.1 Utvecklingschef Jakob Frants föreläser om hur man kan spara elektricitet under vintern.

21.2 Apotekare Solveig Björklund föreläser om äldres medicinering.

21.3 Rundresa i Kuba. Stina Mellberg och Holger Rönqvist berättar om sina resor till Kuba i text och bild.

18.4 Siw Östman, evenemangskoordinator på Svenska hörsselförbundet föreläser om hörsel och hörselnedsättning.



MUSIK

Sång- och instrumentundervisning för, barn, ungdomar och vuxna.

MUSIKVERKSTAD

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

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

110102 Musikverkstad

Yttermalax skola

måndag kl. 14.00-17.30

16.1-17.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € vt

110104 Musikverkstad

Övermalax skola

måndag kl. 18.15-20.15

16.1-17.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € vt

110106 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.40-20.45

18.1-12.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € vt

110108 Musikverkstad

Bergö skola

tisdag kl. 17.00-20.00

17.1-11.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € vt



110110 Musikverkstad

Korsnäs skola

onsdag kl. 15.00-18.00

18.1-12.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € v

110112 Musikverkstad

Molpe skola

tisdag kl. 13.45-15.45

17.1-11.4.2023

Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € vt

110124 Sing for Joy

Kyrkhemmet, Yttermalax

tisdag kl. 19.00-20.30

17.1-11.4.2023

Johnny Sandsten, 24 lekt. 36 €

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

110116 Malax hornseptett

Yttermalax skola

tisdag kl. 20.00-21.30

17.1-11.4.2023

Petter Eklund, 24 lekt. 36 €

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

110132 Dragspel för alla, individuellt

Övermalax skola

måndag 16.1-17.4.2023

klockslag enligt överenskommelse med kursledaren

Jonathan Bonn, 12 ggr, 66 €

Individuell undervisning i dragspel (knapp eller pianospel), 20-30 min/elev/vecka. Undervisningen passar både nybörjare och längre hunna. Kursdeltagaren kan välja repertoar från olika musikstilar. Ta med eget dragspel. **Anmäl dig senast 9.1.**

110118 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax

varannan torsdag kl. 14.00-15.30

12.1-6.4.2023

Maria och Johnny Risberg, 14 lekt. 24 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

110122 Gitarrspel

Kvadria serviceenhet, Molpe

tisdag kl. 12.45-13.30

31.1-28.3.2023

Johnny Risberg, 8 lekt. 32 €

Deltagarna musicerar tillsammans med kursledaren och får grundfärdigheter i gitarr/synth. Kursen är anpassad för arbetstagarna på Kvadria serviceenhet. **Anmäl dig senast 24.1.**



110134 DJ-kurs för nybörjare

Konstverkstaden Malakta, Malax

torsdag kl. 16.30-18.30

9.3-6.4.2023

Michele Uccheddu, 16 lekt. 34 €

En kurs i grunderna i att DJ:a eller vara discjockey. Vi provar på att mixa musik och hantera tekniken. Vi experimenterar med musik och har roligt tillsammans med andra samtidigt som vi upptäcker ny musik. Du får en kort introduktion till musikhistorien om DJ. Ingen tidigare erfarenhet behövs och all teknik finns på plats. Kursen går på engelska. **Anmäl dig senast 24.2.**

A course in the basics of DJing or being a disc jockey. You will try out different techniques of mixing music, how to handle the technology and get a short introduction



to the history of music DJing. You will experiment and have fun with music together with others while discovering new music. No previous experience is needed and all the technology is on hand. The course is in English. **Sign up at the latest 24.2.**



HANTVERK

Materialkostnader ingår inte i kursavgiften.



VÄVNING OCH HANDARBETE

Kom med och upptäck konsten att väva, ett gammalt hantverk som är roligt och skapande! Du kan också handarbete i andra tekniker eller tillverka en Korsnäs- eller Petalaxtröja. Kursen passar också för nybörjare och unga som vill lära sig väva och handarbete.

114004 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga

onsdag kl. 18.30-20.45

18.1-12.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €

Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.

114006 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård

tisdag kl. 18.30-20.45

17.1-11.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €

Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.

114002 Vävning och handarbete

Ladan, Petalax

måndag kl. 18.30-20.45

16.1-17.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 62 €

Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.



MÅNGSIDIGT HANDARBETE

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

114102 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax

måndag kl. 12.45-15.00

16.1-17.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €

Endast nya deltagare anmäler sig 9.1.

114104 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö

torsdag kl. 13.45-16.00

12.1-13.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €

Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

114106 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs

torsdag kl. 9.30-11.45

12.1-13.4.2023

Annika Westerberg, 36 lekt. 40 €

Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.



114108 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe

varannan torsdag kl. 18.30-20.45

12.1-13.4.2023

Annika Westerberg, 21 lekt. 30 €

Kom med och handarbeta tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.

114110 Stick & virkcafé

Bergö skola

varannan onsdag kl. 19.00-20.30

25.1-5.4.2023

Madelene Sjöberg, 12 lekt. 20 €

Välkommen med och dela handarbetsglädjen med andra! Vi samlas varannan onsdag och är kreativa. Madde hjälper dig med ditt "projekt" och inspirerar till nya saker. Ta med din stickning, virkning, broderi eller annat handarbete. Anmäl dig senast 18.1.

TRÄ- OCH METALL

114210 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken

måndag kl. 18.30-21.30

16.1-17.4.2023

Matts Vikman, 48 lekt. 53 €

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



114212 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.30-21.30

17.1-18.4.2023, ingen kurs 21.2

Matts Vikman, 48 lekt. 53 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick.

Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.

114208 Renovering av möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax

måndag kl. 18.30-21.30

16.1-17.4.2023

Gabriella Jokela, 48 lekt. 53 €

Vi renoverar möbler, gamla slätklenoder och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Endast nya deltagare anmäler sig 9.1.**

114202 Träslöjd

Högstadiet i Petalax

varannan lördag kl. 9.30-14.15

14.1-1.4.2023

Henrik Nordling, 42 lekt. 46 €

En kurs för dig som tycker om att slöjda.

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



KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT

118004 Med penna, krita eller pensel!

Övermalax skola

måndag kl. 18.00-20.15

16.1-17.4.2023

Hans Westergård, 36 lekt. 40 €

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

118002 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax

torsdag kl. 18.00-21.00

12.1-13.4.2023

Marja Piispanen, 48 lekt. 53 €

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**



119800 Keramikkurs

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.00-21.00

24.1-21.2.2023

Carina Sandqvist, 20 lekt. 32 €

För både nybörjare och längre hunna. Vi använder oss av lergodslera som du lär dig att kavla och att använda ringmetod och turnning. Du kan arbeta efter modell eller utifrån egna idéer. Föremålen bränns, målas, glaseras och bränns på nytt. Materialkostnader tillkommer högst 15 € och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 10.1.**

119804 Tiffany

Övermalax skola

onsdag kl. 18.30-20.45

18.1-12.4.2023

Elof Holmlund, 36 lekt. 40 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

119802 Skapa med lufttorkande lera

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.00-21.00

7.3-21.3.2023

Carina Sandqvist, 12 lekt. 22 €

Kom med och skapa mindre prydnads- och bruksföremål i lufttorkande lera (inte vattentät). Föremålen målas, dekorerar och kan också lackas om man vill. Materialkostnader ca 10-15 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 22.2.**

119808 Skapa i betong

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag kl. 18.00-20.30

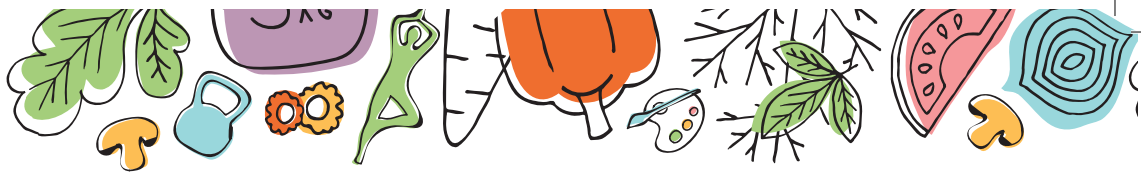
10.5, 17.5 och 24.5.2023

Ann-Maj Granstubb, 8 lekt. 18 €

Under kursen gjuter vi olika föremål i betong. Både nya och erfarna betongkreatörer är välkomna med. Har man egna formar får man gärna ta med, men det är inget krav. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Vi pratar svenska, finska och engelska. **Anmäl dig senast 3.5.**

Creating in concrete

During the course we make different objects in concrete. Both new and experienced concrete creators are welcome to join. If you have your own moulds you are welcome to bring them, but it is not a requirement. Material fee will be added. We speak Swedish, Finnish and English. **Sign up at the latest 3.5.**



110404 Videslörd för hem och trädgård

Högstadiet i Petalax

fredag 24.3. kl. 18.00-21.00

lördag 25.3 kl. 10.00-15.00

Bodil Salonen, 10 lekt. 18 €

Vi flätar föremål för trädgården och hemmet. Vi gör också kransar, kaniner m.m. inför påsk. Odlad och blötlagt vide kan köpas av kursledaren, pris från 7 € och uppåt beroende på arbetets storlek. Ta med egen sekator, kniv och matsäck. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 16.3.**

119806 Smycken av hobbylera

Kvadria serviceenhet, Molpe

onsdag kl. 9.30-11.00

29.3-26.4.2023

Katharina Wikholm, 10 lekt. 35 €

På kursen gör vi smycken, typ "godis" smycken. Eller pärlhalsband med handgjorda pärlor. Möjligheterna är många. Materialkostnader ingår i kursavgiften. Kursen är anpassad för arbetstagarna på Kvadria serviceenhet. **Anmäl dig senast 22.3.**

119812 Smycken av silvertråd

Högstadiet i Petalax

lördag 14.1, 28.1 och 11.2 kl. 10.00-

15.30

Nina Höstman-Nysjö, 21 lekt. 30 €

Vi gör arm-, hals- och vristkedjor av silvertråd. Material till smycken kan köpas av kursledaren, materialkostnader tillkommer. Kontakta kansliet om du vill beställa såg och tänger för ca 38 € av kursledaren. Ta med ett litet skruvstöd och matsäck. **Anmäl dig senast 9.1.**

110402 Garva fiskskinn

Bergö slakthus

lördag 25.3 och 8.4.2023 kl. 10.00-

15.00

Madelene Sjöberg, 12 lekt. 20 €

Kom med och lär dig garva fiskskinn på traditionellt vis. Vi använder ingredienser som finns i kylskåpet. När skinnet är klart syr vi någon grej av det. Ta med förkläde och plasthandskar. Materialkostnader 10 € betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 17.3.**

119810 Kreativa lördagar för personer med funktionsvariation

Konstverkstaden Malakta, Malax

lördag 28.1, 18.2, 11.3 och 15.4 kl.

13.00-14.30

Ann-Maj Granstubb, 8 lekt. 20 €

Fyra kreativa lördagar på Malakta där vi har roligt tillsammans! Vi varvar med att pyssla, baka och kocka. Ta gärna med ett förkläde. Önskvärt att en assistent följer med om det behövs. Materialkostnader tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 20.1.**



118014 Bildtolkning - workshop

Yttermalax skola

lördag 25.3 kl. 10.00-15.15

Carina Sandqvist, 7 lekt. 15 €

"En bild säger mer än tusen ord". För dig som är intresserad av att lära känna dig själv bättre och få en inblick i vad färger och symboler kan förmedla. Bildtolkningen baserar sig på urgamla läror, bl.a. numerologi och chakrasystemet. Under workshopen målar vi några bilder, går igenom bilderna och tolkar budskapen. Ta med egna vattenfärger eller krita, som du gillar att använda och vita A4 papper. Ta också med egen matsäck för pausen. **Anmäl dig senast 17.3.**

118018 Kom i kontakt med din inre kreativitet

Konstverkstaden Malakta, Malax

söndag 19.2 kl. 11.00-15.00

Ann-Maj Granstubb, 5 lekt. 12 €

Välkommen att på ett lekfullt och inspirerande sätt utforska din egen kreativitet. I en anda av frihet, förtroende och respekt. Kurstillfället baserar sig på metoderna inom expressiv konstterapi och vi kommer att måla, skriva, dansa och jobba med lera. Ta med anteckningsblock, mellanmål, egen yogamatta och klä dig gärna i oömma bekväma kläder. Du behöver inte vara konstnärlig för att delta! **Anmäl dig senast 10.2.**

118016 Illustration och kreativitet

Konstverkstaden Malakta, Malax

tisdag kl. 16.30-18.45

31.1-28.3.2023

Valentina Gelain, 24 lekt. 28 €

En berättelse, en scen, en karaktär... Kursen fokuserar på hur man skapar en karaktär och den berättelse som omger den. Ur en påhittad berättelse eller en favoritbok. Det viktiga är att bli bekant med sin fantasi och skissa tankarna på papper. Vi går igenom och övar serie- och illustrationsstilen, men alla teckningsstilar är välkomna! Individuell handledning kan fås. Kursen hålls på engelska. **Anmäl dig senast 24.1.**

Illustration and creativity course

A story, a scene, a character...The course focuses on how to create a character and the story that surrounds it. An invented tale or a favourite book. The important thing is to become familiar with your imagination and outline it on paper. General explanations and exercises as well as individual tutoring. There will be a strong reference to the comic and illustration style, but any drawing style is welcome! The course is held in English. **Sign up at the latest 24.1.**





FOTOGRAFERING

119002 Grundkurs i fotografering

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.45

16.1-13.2.2023

Sebastian Sundlin, 9 lekt. 20 €

Vi lär oss använda kamerans grundinställningar: ISO, bländare och slutartid så att alla kan fotografera manuellt när kursen är slut. Vi går igenom komposition, ljussättning och redigering på dator. Vi bekantar oss också med olika objektiv. Ta med egen systemkamera. **Anmäl dig senast 9.1.**

119004 Grunder i bildredigering

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 18.30-20.45

6.3-20.3.2023

Sebastian Sundlin, 9 lekt. 20 €

Under kursens gång lär vi oss att redigera bilder. Vi bekantar oss med de olika programmen som finns inom bildredigering bl.a. Photoshop, Lightroom och Bridge. Vi går igenom grunderna i programmen och lär oss använda de olika verktygen som finns. Under kursens gång går vi också igenom vad det finns för alternativ till dessa program. Ta med egen dator och bilder. **Anmäl dig senast 23.2.**

119006 Photoshop

Bergö skola

lördag 18.2 kl. 10.00-16.00

Sebastian Sundlin, 8 lekt. 18 €

Under kursens gång lär vi oss att redigera bilder. Vi bekantar oss med programmet Photoshop. Vi går igenom grunderna i

programmet och lär oss använda de olika verktygen som finns. Under kursens gång går vi också igenom vad det finns för alternativ till detta program. Ta med egen dator och bilder. **Anmäl dig senast 10.2.**

119008 Tips för vinterfotografering

Yttermalax skola

lördag 11.3.2023 kl 9.00-14.00

Tuija Warén, 6 lekt. 22 €

Lär dig att ta lyckade vinterbilder. Vi går igenom de grundläggande kamerainställningarna för vinterlandskapsfotografering. Se närmare beskrivning under finsk- och tvåspråkiga kurser. Kursen hålls på finska, men kursledaren är tvåspråkig och du kan fråga och få svar på svenska. **Anmäl dig senast 6.3.**





FÖRSTA HJÄLPEN



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

Nya Korsnäsgråden

tisdag 17.1 och 24.1.2023

kl. 9.00-16.00

Linda Haglund, 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 €). **Anmäl dig senast 10.1.**

830222 Livräddande första hjälpen (4 h)

Pensionärshemmet i Petalax

torsdag 19.1.2023 kl. 12.45-16.00

Linda Haglund, 4 lekt. 40 €

Livräddande första hjälpen enligt FRK:s kurskrav. Kursen passar dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna. Kursen ger dig mod och förmåga att agera i en nödsituation, exempelvis vid sjukdomsfall och olyckor. **Anmäl dig senast 12.1.**

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

Kommungården i Malax

onsdag 8.2 och 15.2.2023

kl. 9.00-16.00

Linda Haglund, 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 €). **Anmäl dig senast 1.2.**

830218 FRK Första Hjälpen-kurs FHJ 1® (16 h)

Kommungården i Malax

torsdag 16.3 och 23.3.2023

kl. 9.00-16.00

Linda Haglund, 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 €). **Anmäl dig senast 9.3.**

830224 FRK Första Hjälpen FHJ 1® (16 h) kombinationsutbildning

Online/självstudier

Nya Korsnäsgråden

måndag 3.4.2023 kl. 9.00-16.00

Linda Haglund, 16 lekt. 80 €

Första hjälpen I enligt FRK:s kurskrav. Du gör teoridelen (8 lektioner) hemma genom självstudier online i egen takt. Vi träffas i april och gör praktiska övningar där du övar det du lärt dig under studierna hemma. Testet som hör till teoridelen bör vara avklarat innan du kan delta i de praktiska övningarna. Efter anmälningsstidens slut får du en länk till din e-post och kan ta itu med teoridelen. **Anmäl dig senast 16.3.**





SPRÅK

FINSKA

120102 Finska individuellt, online

Online

måndag kl. 16.15-20.15

23.1-3.4.2023

Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

Du får individuell handledning och övning i att använda finskan skriftligt och muntligt. Du träffar läraren 10 ggr via Zoom och varje träff är 60 min. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningsdag. **Anmäl dig senast 16.1.**

SVENSKA

120202 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola

onsdag kl. 16.15-17.45

18.1-12.4.2023

Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. Vi övar på grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och att uttrycka oss på svenska. Kursbok: Vi ses! (2018) Keränen, Lindroos & Peltola. **Anmäl dig senast 11.1.**

The course continues from the autumn. We practice Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 11.1.**

120204 Svenska för nybörjare

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.30

12.1-13.4.2023

Carola Lidman, 24 lekt. 38 €

Vi lär oss grunderna i svenska, att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och själv våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: Mål 1, Althén, Ballardini, Stjärnlöf, Viberg. **Anmäl dig senast 9.1.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. **Sign up at the latest 9.1.**

ENGELSKA

120302 Engelska till vardags

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.00-19.30

17.1-11.4.2023

Susanne Blomqvist, 24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. Vi övar ord och uttryck som används i vardagen, på resan eller vid kontakt med släkt och vänner utomlands. Fortsättningskurs, nivå 3. Kursbok: New Profiles 5. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

120306 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga

onsdag kl. 20.00-21.30

18.1-12.4.2023

Christina Nygård, 24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**



SPANSKA

120704 Spanska för nybörjare, online

Online

onsdag kl.18.00-19.30

8.3-24.5.2023

Roberto Fernández Batalla

24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. Vidga din värld med det spanska språket! Du lär dig ord, uttryck och fraser för att klara enkla vardagssituationer, bl.a. att hälsa och säga adjö, berätta om dig själv, handla i butik och på restaurang, veckodagar, räkneord, klocka och tid. Kursen genomförs på distans via Zoom. Du deltar via din dator, mobiltelefon eller surfplatta. Kursbok: Caminando 1, fjärde upplagan, ISBN 9789127437142. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 23.2.**

120702 Español 1-2

Yttermalax skola

tisdag kl. 15.15-16.45

17.1-11.4.2023

Rocio Velasquez-Riveros

24 lekt. 38 €

Kursen fortsätter från hösten. Du utvecklar dina kunskaper i spanska genom att repetera grunderna, öva på att berätta om saker i din vardag. Vi lär oss mera om den spansktalande världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 2 (2015, ISBN 9789127438279) samt lärarens eget material. **Endast nya deltagare anmäler sig 10.1.**

SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

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

Nybörjarkurs

Inga förkunskaper

Grundnivå 1-2

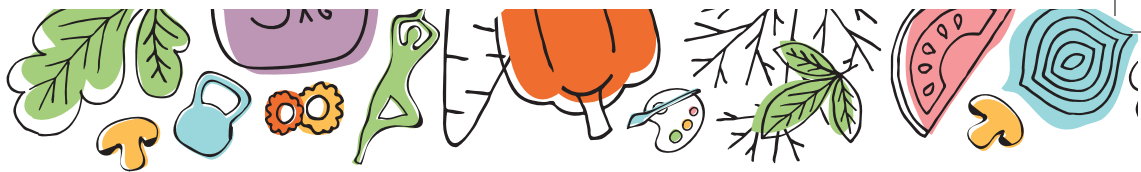
Förstår tydligt och enkelt tal och enkla texter om bekanta, vardagliga ämnen. Reder sig i enkla talsituationer. Kan skriva korta texter om vardagliga företeelser. Behärskar en del av den grundläggande grammatiken och den centrala grundvokabulären.

Mellannivå 3-4

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

Högsta nivå 5-6

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



DATATEKNIK

340102 Smarttelefonens ABC, fortsättning

Kommungården i Malax

onsdag 25.1, 1.2, 8.2 och 15.2.2023
kl. 14.00-15.30

Siv-Britt Häggman, 8 lekt. 10 €

Vi repeterar grunderna och fortsätter lära oss hur vi kan använda vår android-smarttelefon. Vi övar bl.a. på att söka på internet, att använda kameran, och bli mera trygga i vår smarttelefonanvändning. Vi gör det tillsammans. Ta med din egen smarttelefon. Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan. **Anmäl dig senast 18.1.**

340104 Digistöd för seniorer

Kommungården i Malax

onsdag 1.2, 15.2, 1.3 och 15.3.2023
kl. 13.00-14.30

Karin Malmsten Riveccio
kursavgift 13,75 €/45 minuter

Behöver du personlig handledning i att använda olika program och tjänster på din dator. Boka då tid till Karin på telefonnummer 050-440 09251. Sen träffas vi på kommungården i Malax för handledning av Karin. Kursavgift 13,75 €/45 minuter. **Anmäl dig senast 25.1.**

340106 Från idé till skiss - 2D/3D-ritning, online

Online

tisdag kl.18.00-21.00
17.1-11.4.2023

Kenth Sundström, 48 lekt. 75 €

Rhinoceros 3D och Lands Design. Fortsättning på höstens kurs. För dig som har

en del erfarenhet av ritprogram på datorn. Vi jobbar med 2D- och 3D-ritningar med Rhinoceros-programmet (www.rhino3d.com). Ett enkelt, men samtidigt äkta och kraftfullt CAD-program som används av såväl amatörer som industrin.

Vid kursens slut skall man kunna rita enklare ritningar med mått. För nya användare finns en 90-dagars full licens av programmet att ladda ner gratis. Möjlighet att köpa en studentlicens av programmet i samband med kursen som fungerar exakt som den kommersiella licensen. Vi kommer också att bekanta oss med Lands Design, ett plugin (tilläggsprogram till Rhinoceros) för landskaps- och trädgårdsplanering.

Förhandskunskaper: God datorvana förutsätts. Länk till Zoom för det första tillfallets inloggning skickas till de anmälda, mer info vid kursstarten. Deltagarna från höstens kurs har förtur till vårens kurs. **Anmäl dig senast 10.1.**





MAT OCH DRYCK

810208 Matglada herrar

Molpe skola

torsdag kl. 18.30-21.30

9.3-30.3.2023

Johanna Berlin, 16 lekt. 25 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. Anmäl dig senast 23.2.

810230 Baka veganskt och glutenfritt

Bergö skola

torsdag 16.3, 23.3 och 30.3.2023

kl. 18.30-21.00

Pamela West-Masilwa, 10 lekt. 17 €

Kom och lär dig att baka glutenfritt och veganskt – både sött och salt. Under kursens gång kommer vi att testa på att göra såväl bakade kakor som råkakor. Vid det sista kurstillfället gör vi salta pajer som vi sedan äter tillsammans. Ingredienskostnader på 8-12 € /gång tillkommer och betalas till kursledaren. Anmäl dig senast 9.3.

810212 Konservera utan tillsatser

Högstadiet i Petalax

fredag 17.3.2023 kl. 18.00-21.00

lördag 18.3.2023 kl. 10.00-15.00

Gunvor Häggman, 10 lekt. 35 €

Vill du minska matsvinnet, ha ett hållbart matförråd hemma och ta tillvara både frukt, kött, fisk och grönsaker. Då kan tryckkonservering vara ett perfekt sätt. Konserverna håller sig "i evighet" utan

konserveringsmedel eller tillsatser och burkarna står sig i rumstemperatur. Vi använder tryckkonserveringsapparat och varvar teori med praktik. Du får med dig smakprov hem. Materialkostnader på 15 € tillkommer och betalas på plats till kursledaren. Ta med egen matsäck. Anmäl dig senast 10.3.

810222 Gott från grillen

Övermalax skola

fredag 19.5.2023 kl. 18.00-21.30

Mikael Styris, 5 lekt. 13 €

Vi grillar kött, fisk, fågel och grönsaker, gör enkla såser, röror och dipp som passar till. Vi prövar nya recept och ingredienser och får grilltips inför sommaren. Ingredienskostnader tillkommer. Anmälan senast 12.5.

410222 Utomhusmatlagning

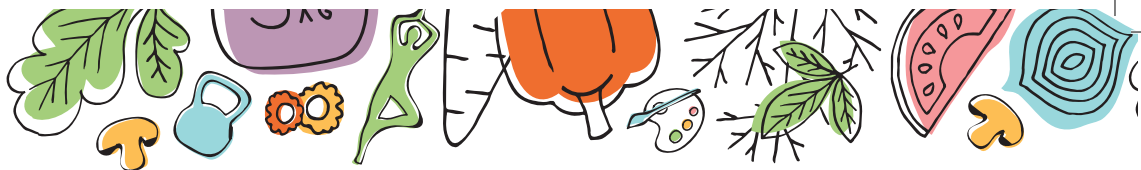
Båthuset, Harrström båthamn

tisdag 18.4 och 25.4.2023 kl. 18.00-20.00

Isabelle Antfolk, 5 lekt. 15 €

Vill du kunna njuta av god mat tillagad utomhus? Under kursen lär vi oss att laga mat över öppen eld och på stekhållar. Du får tips av Isabelle på utrustning och olika tekniker samt passande råvaror. Tillsammans lagar vi flera rätter och avnjuter dem tillsammans i naturen. Ingredienskostnader tillkommer. Obs! Väderreservation. Anmäl dig senast 11.4.





410220 Laga mat på spritkök

Kamb Grillkäta, Taklax

söndag 23.4.2023 kl. 11.00-14.00

Isabelle Antfolk, 4 lekt. 12 €

Att laga mat på spritkök är både nyttigt och roligt. Med planering och förberedelser kan man avnjuta en riktig gourmetmiddag i all enkelhet. Matlagningen kombineras med en kortare vandring och samtidigt får ni tips och inspiration till vårens kommande uteliv. Ingrediens-kostnader tillkommer. Obs! Väderreserv-ation. **Anmäl dig senast 14.4.**

810202 Örtpromenad - vilda väx-ter i köket

Konstverkstaden Malakta, Malax

tisdag 6.6.2023 kl. 17.30-20.30

Magdalena Lindroos, 4 lekt. 12 €

Vill du bjuda på nåt speciellt till som-marens festligheter? Utforska naturens skafferi och lär dig att kombinera vilt och vanligt till nåt vackert, gott och nyttigt. Vi börjar med en gemensam örtpromenad i närmiljön och plockar med oss ätliga vil-da växter som vi sedan avnjuter som te och snacks. Vi går bl.a. igenom vad man ska tänka på när man plockar vilda växter, vilka vanliga ätliga växter det finns och vad man kan använda dem till i köket. Klä

dig för örtpromenad enligt väder. Mate-rialkostnader ca 5 € tillkommer. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 30.5.**

810226 Ölupplevelser med Stefan

Bjurbäck byagård

fredag 17.3.2023 kl. 18.30-20.45

Stefan Westergård, 3 lekt. 12 €

Öl- och bryggkulturen blir allt större! Häng med på ett äventyr där vi testar olika ölsorter för att visa på allt vad öl kan vara! Ölkännaren Stefan Westergård bjuder på spännande smakkombinati-oner och du får goda tips för hur du pa-rar ihop rätt öl med rätt mat. Vi funderar kring ölstilar runtom i världen och hur de mäter sig med den österbottniska bryggprägel. Allt från nybörjare till ex-perter är välkomna! Materialkostnader på 20 euro tillkommer som betalas vid kurstillfället. **Anmäl dig senast 10.3.**

810224 Ölupplevelser med Stefan, del II

Norrback bystuga

fredag 17.2.2023 kl. 18.30-20.45

Stefan Westergård, 3 lekt. 12 €

Smakresan fortsätter denna termin! För-ra kursen bjöd på en djupdykning i malt och humle. Denna gång dyker vi in i bryg-garvärlden med fler experimentella ölsti-lar. Vad händer med ölet om det lagras i fat? Kan ett öl vara vin? Vi testar sorter av det mera exotiska slaget - såväl mörkt och ljust som surt och beskt. Kursen är en fortsättningskurs men fungerar också för nya deltagare. Observera att drycker-na innehåller gluten. Materialkostnader på 20 euro tillkommer som betalas vid kurstillfället. **Anmäl dig senast 10.2.**



BLANDAT

830148 Längdåkning - teknikkurs

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

tisdag kl. 18.00-19.30

24.1-14.2.2023

Thomas Ramstedt, 8 lekt. 20 €

Är det längesen du har stått på skidor och skulle vilja friska upp tekniken? Denna kurs lämpar sig för dig som är oerfaren eller nybörjare och vill lära dig lite skidteknik (klassisk och fristil). Tillsammans med Thomas tränar du från grunden, utvecklar bl.a. balans, rytm, fart och flyt i skidåkandet. Egen skidutrustning och kläder enligt rådande väder. **Anmäl dig senast 17.1.**

410402 VHF Radiotelefoni - SRC kustcertifikat

Högstadiet i Petalax

lördag 28.1.2023 kl. 10.00-15.00

Matias Åbro, 6 lekt. 30 €

Certifikatet som krävs av en radiooperatör ombord på en fritidsbåt som är utrustad med en maritim VHF-radiotelefon kallas kusttrafikcertifikat SRC. Kursen behandlar det maritima VHF-systemet samt det digitala selektivanropssystemet. Nöd, il- och varningstrafiken m.m. Efter kursen ges tillfälle att avlägga examen. Examensdatum meddelas på kursen. Avgifter för examen och certifikat tillkommer. Inga förhandskunskaper behövs. **Anmälan senast 20.1.**

999904 Självförsvar, enkelt och rätt

Övermalax skola

söndag 12.3 och 26.3.2023 kl. 10.00-12.00

Fredrika Nyqvist, Aatu Rinne

5 lekt. 20 €

Lär dej agera rätt i självförsvar. Kursen innehåller kort teori om juridiska frågor gällande självförsvar och psykologi gällande hotfulla personer. Praktiska övningar utförs parvis samt stundvis med kursens dragare. Första gången går vi igenom övningarna, andra gången tränar vi serier. Kursen är tvåspråkig. Från 16 år och uppåt, inget krav på fysisk kondition. Klä er bekvämt och ta med en vattenflaska. **Anmäl er parvis senast 3.3.**



410404 Sjömanskap för damer

Molpe Sjöräddare rf, Bredskärs fiskehamn

onsdag 12.4 och 19.4.2023 kl. 18.30-20.30

Jens Norrgård, 5 lekt. 10 €

Vågar du inte köra båt eller får du inte köra? Kom och lär dig sjömanskap av proffsen! En rolig men också seriös grundkurs i sjömanskap. Du lär dig på ett lätt sätt att förstå grunderna i sjövägsregler, enkel navigation, egen och andras säkerhet, båtars sjöduglighet, båtens utrustning och hur man kör båt på riktigt. Här kan ni fråga allt ni vill utan att någon dömer er. Vi diskuterar också fel



som män, partners eller pojkvänner kanske gör och ni kan rätta till dessa brister i sommar. Från 15 år och uppåt. **Anmäl dig senast 5.4.**

999900 Hygienpass

Högstadiet i Petalax
tisdag kl. 18.00-20.45
21.3-4.4.2023

Susanna Strandback, Hanne Granskog
10 lekt. 50 €

Personer som i arbetet hanterar oförpackade livsmedel, som 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 förening av livsmedel, matförgiftningar, hygieniska arbetsmetoder, egenkontroll och lagstiftning. **Kurskvällar med genomgång av teori: 21.3 och 28.3.2023 kl. 18.00-20.45. Tentamen: 4.4 kl. 18.00.** Till tentamen bör du ha med ID och kulspeppenna. Kursavgiften inkluderar tentamen och intyg. **Anmäl dig senast 14.3.**

999906 Valpkurs

Waterloo fritidsområde, Korsnäs
tisdag kl. 18.15-19.00
25.4-30.5.2023

Marica Stolpe, 6 lekt. 20 €

Kursen är ämnad för valpar mellan 3 -12 månader. Vi fokuserar på att bygga en bra relation mellan valp och förare och att ge dig en grundläggande förståelse i hur hunden tänker och lär. Oavsett framtidsplaner ger detta en bra grund, så att du på ett kul, enkelt och effektivt sätt får hunden att lyssna och vilja samarbeta med dig. Ingen förhandskunskap krävs.

Vaccinationsintyg bör uppvisas (för valpar under 4,5 månader ej rabies vaccin). **Anmäl dig senast 18.4.**



999908 Vardagslydnad

Waterloo fritidsområde, Korsnäs
tisdag kl. 19.15-20.15
25.4-30.5.2023

Marica Stolpe, 8 lekt. 22 €

Kursen lämpar sig för hundar i alla åldrar. Vad lönar det sig att göra för din hund i olika situationer? Kursen ger dig verktygen för att träna hunden att bli lydig dvs. samarbeta med dig. Vi gör praktiska övningar då vi träffas och däremellan får ni uppgifter att träna på hemma. Det hunden gör ofta blir den bra på. Ingen förhandskunskap krävs. Vaccinationsintyg bör uppvisas. **Anmäl dig senast 18.4.**

810410 Fläta fina frisyrier!

Högstadiet i Petalax
lördag 11.2.2023 kl. 11.00-14.00
Jenni Paavola, 4 lekt. 12 €

Vi gör olika flätfrisyrer bland annat med franska- och holländska flätor. Ta med en långhårig kompis eller släkting som orkar sitta stilla tre timmar när flätningen pågår. Ta också med kam, små gummi-band, hårspännen, tjockare hårband och



valk om du har. Anmäl bara dig själv, din hårmodell kommer med gratis! Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 4.2.**

HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

830230 Avslappning och mindfulness inför natten

tisdag 24.1 och 31.1.2023 kl. 19.15-20.15

Petalax skola

Magdalena Storsved, 3 lekt. 13 €

Har du svårt att varva ner på kvällen? Är din insomningstid lång? Kom med och lär dig olika avslappningsövningar och metoder för att förkorta din insomningstid och möjligen förbättra din nattsömn. Klä dig varmt och skönt och ta med en kudde och filt. **Anmäl dig senast 17.1.**

830542 Enkla tips för ditt eget välmående

Kommungården i Malax

tisdag 31.1.2023 kl. 10.00-11.30

Therese Lervik, 2 lekt. 7 €

Genom att stimulera olika punkter på kroppen med tryck, klappningar och självmassage kan vi lindra olika krämpor såsom knäbesvär, huvudvärk, trög mage samt förebygga obalans i kroppen. Bara i örat finns det många bra punkter att använda sig av vid t.ex. oro, sömnproblem eller värk. Vi kommer också att göra ett par enkla närvaroövningar. Utgångspunkten är bl.a. traditionell kinesisk medicin, västerländsk medicin och mental träning. **Anmäl dig senast 24.1.**

830538 Meditation

Bygdegården, Malax

onsdag kl. 17.30-18.30

18.1-12.4.2023

Yvonne Rönnlund, 16 lekt. 36 €

Att meditera kan likställas med att ta en mental dusch. Meditation har många positiva effekter som stöds av forskningen och den kan bl.a. reducera stress, öka effektiviteten, lindra smärta och förbättra den mentala hälsan. På kursen får du möjlighet att pröva på olika sorters meditation. Du är välkommen med oavsett tidigare erfarenhet. Klä dig i bekväma kläder och ta med liggunderlag, kudde, filt och vattenflaska. **Anmäl dig senast 11.1.**

410212 Välgörande skogsbad - prova på

Konstverkstaden Malakta, Malax

torsdag 1.6.2023 kl. 18.00-19.30

Daniel Nissén, 2 lekt. 7 €

En avslappnande stund i skogen ger ro, sänker stresshormoner och höjer välmåendet och kreativiteten. Forskning har påvisat många positiva hälsoeffekter av att vistas i naturen. Ett skogsbad upplevs med alla sinnen - syn, hörsel, lukt, smak och känsel. Instruktör Daniel Nissén, utbildad inom Green Care hjälper dig att uppleva naturen ur ett nytt perspektiv. Bekväma kläder enligt väder. **Anmäl dig senast 25.5.**

830212 Lymfpromenad

Waterloo, Korsnäs

måndag kl. 18.00-19.30

8.5-29.5.2023

Katarina Bårdén, 8 lekt. 65 €



På Lymfpromenad får du lära dig hur man öppnar upp lymfsystemet för att hjälpa kroppen att dränera vätska och slagg. Vi djupandas, gör självmassage, rör på övre kroppen samtidigt som vi promenerar. Ett träningsarmband (värde 50 €) där alla rörelser finns i korthet och i rätt ordning ingår i kursens pris. Kursen passar alla, men är speciellt bra för t.ex. kontorspersonal, personer med svullnader eller värk och personer med fibromyalgi eller lymfödem. **Anmäl dig senast 1.5.**

830214 RytmicFlow

Konstverkstaden Malakta, Malax

tisdag kl. 18.30-20.00

17.1-14.2.2023

Katarina Bårdén, 10 lekt. 25 €

Dansa för lymfflödet! Lymfsystemet gillar skakningar, klappningar och vibrationer. Rörelse är en förutsättning för att vätskan ska flöda. Vi inleder mjukt med att AKTIVERA lymfstationerna, varefter vi DANSAR fritt kombinerat med ledda rörelser. Träningspasset avrundas med SJÄLVDRÄNAGE av armar och ben samt med en återhämtande AVSLAPPNING. Ta med vattenflaska och egen yogamat. **Anmäl dig senast 10.1.**

830180 Footbic, en intensiv vecka med våra fötter i fokus

Övermalax skola

25.3 kl. 10.00-12.00

27.3, 29.3, 31.3 kl. 18.00 -18.45

Ann-Louise Kronlöf, 6 lekt. 16 €

Footbic är två bollar som man tränar och stimulerar sina fötter med. Dessa påverkar fötternas välmående och hela kroppens hållning och balans. De vanligaste problemen vi påverkar med denna trä-

ning är plantarfascit, Hallux valgus och alla felställningar i fötterna. Vi kan även påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna fötter eller om du lider av kalla fötter. Ann-Louise Kronlöf, fysioterapeut och godkänd Footbic-instruktör har arbetat över 25 år med fot-, knä-, höft-, rygg- och t.o.m. nackproblem som påverkats positivt av träning som bygger upp en bra fotmuskulatur. Du får låna bollar under workshopen. Önskar du fortsätta träningen på egen hand kan du köpa bollar (39,90 €) av ledaren. Klä dig bekvämt och varmt, ta med vattenflaska och yogamatta. Första tillfället obligatoriskt och på plats, de tre följande kurstillfällena kan man delta online. **Anmäl dig senast 17.3.**



TRÄDGÅRD OCH ODLING

410206 Vintersådd

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag 15.2 och 22.2.2023 kl. 17.30-19.00

Magdalena Lindroos, 4 lekt. 14 €

Så blommor och grönsaker redan på vintern och vårvintern! Utomhus eller i växthuset, i kruka, direkt i trädgårdslandet eller i pallkrage. Ett energieffektivt sätt att få tidig skörd av t.ex. bladgrönsaker.



Vi går igenom hur du kommer igång, vilka tidpunkter och sorter som lämpar sig för vintersådd, när du ska vattna och annat praktiskt. Under kursen gör vi en sådd som alla får ta med sig hem. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 8.2.**

410210 Vårstädning i trädgården

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag kl. 17.30-19.00

12.4-26.4.2023

Magdalena Lindroos, 6 lekt. 15 €

När trädgården börjar vakna upp av vårsolen är det dags att börja med trädgårdssysslor. Vi går igenom vad och när det lönar sig att börja förodlas inför sommaren, hur du förbereder odlingsbäddar och -ytor, lite beskärning och omvård av perenner samt knep för att få en tidig skörd. **Anmäl dig senast 5.4.**

410208 Permakultur i din trädgård

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag kl. 17.30-19.00

22.3-5.4.2023

Magdalena Lindroos, 6 lekt. 15 €

Vill du testa täckodling eller att bygga en odlingslimpa? En introduktion till att odla hållbart och enkelt med permakulturodning som utgångspunkt. Jordhälsa, biologisk mångfald och att arbeta i samklang med ekosystemet står i fokus. Vi lär oss om upphöjda odlingsbäddar, hur man odlar många olika grödor tillsammans på en liten yta och hur man bygger en örtspiral. Permakulturens principer om omsorg om jorden, människan och våra resurser går som en röd tråd genom både teori och praktiska uppgifter. **Anmäl dig senast 15.3.**



410204 Gör din egen äng - biologisk mångfald i din trädgård

Konstverkstaden Malakta, Malax

lördag 6.5.2023 kl. 10.00-15.00

Torgny Backman, 6 lekt. 20 €

Har du planer på att anlägga en äng? Funderar du på varför det är bra med många olika växter, insekter och djur i din trädgård? Hur kan du själv bidra till den biologiska mångfalden? Biologen Torgny Backman inspirerar och tipsar dig på saker du kan göra i din egen närmiljö följt av en praktisk workshop där vi på en mindre yta prövar på olika sätt att anlägga en äng. Materialkostnader ingår i kursavgiften. Ta med egen spade och matsäck. **Anmäl dig senast 28.4.**

ODLA EGNA SOMMARBLOMMOR OCH GRÖNSAKER

Under tre separata tillfällen går vi igenom hur du själv kan odla grönsaker och sommarblommor från frö till skörd. Kursledaren Sonja Backlund är född och uppvuxen på en handelsträdgård och har odlandet och fascinationen för växter i blodet. Välkommen med att inspireras och hitta möjligheter i din egen odling! Du kan välja om du deltar en, två eller tre kvällar. Kursavgiften för en kväll är 10 €.



Om du deltar alla tre kvällar fås kursavgiften till rabatterat pris, 24 €.

410226 Frö, sådder och fröodling

Korsnäs skola

torsdag 2.2.2023 kl. 18.30-20.45

Sonja Backlund, 3 lekt. 10 €

Vi går igenom var du kan beställa och köpa frön. Skillnaden på F1-hybrider, ekologiska frön och kulturarvssorter. Vad man bör tänka på vid sådden. Vilka frön som behöver värme och vilka som kan sås ute redan nu. Hurudan belysning och andra saker som behövs för uppdrivning av plantor inomhus. Möjlighet finns att diskutera gemensamma fröbeställningar. **Anmäl dig senast 26.1.**

410228 Kompost, jord och förbättring av den egna odlingsjorden

Korsnäs skola

tisdag 7.3.2023 kl. 18.30-20.45

Sonja Backlund, 3 lekt. 10 €

Vi funderar på ekologin i en levande jord och hur du själv med enkla medel kan förbättra din egen odlingsjord. Vi kommer också att gå igenom olika typer av kompostering så som varmkompost, bokashi, maskkompost och trädgårdskompost. Men också hur de nya komposteringsanvisningarna från Vasa regionens avfallsnämnd påverkar dig som odlare. **Anmäl dig senast 23.2.**

410230 Utplantering, direktsådd och planering av den egna grönsaksodlingen

Korsnäs skola

tisdag 4.4.2023 kl. 18.30-20.45

Sonja Backlund, 3 lekt. 10 €

Vi går igenom hur man avhärdar förödlade plantor och vilka sorter som man kan så direkt i odlingsbäddarna. Vi går också igenom hur man planerar en fungerande växtföljd i den egna odlingen och vilka sjukdomar det finns risk för. Hur skyddar man planteringarna för skadedjur och hur kan man tänka med bevattning och gödsling under odlingssäsongen. **Anmäl dig senast 28.3.**





BARN OCH UNGA



120112 Lekfull finska, 7-8 år

Petalax skola

onsdag kl. 13.15-14.00

18.1-12.4.2023

Camilla Nykvist-Ekström

12 lekt. 22 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

110120 Musikschoj, 1-3 år

Övermalax skola

tisdag kl. 17.00-17.40

24.1-11.4.2023, ingen kurs 21.2

Maria Risberg, 9 lekt. 22 €

Lekfull musikstund tillsammans med en förälder eller annan vuxen. Musikschoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1. Anmäl endast den vuxne.**

110114 Musikschoj, 1-3 år

Övermalax skola

tisdag kl. 17.40-18.20

24.1-11.4.2023, ingen kurs 21.2

Maria Risberg, 9 lekt. 22 €

Se kursbeskrivning nr 110120. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1. Anmäl endast den vuxne.**

110126 Musikschoj, 1-3 år

Högstadiet i Petalax

tisdag kl. 18.40-19.20

24.1-11.4.2023, ingen kurs 21.2

Maria Risberg, 9 lekt. 22 €

Se kursbeskrivning nr 110120. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 17.1. Anmäl endast den vuxne senast 17.1.**

830426 Redskapsgymnastik, 6-8 år

Petalax skola

tisdag kl. 18.00-19.00

17.1-11.4.2023

Magdalena Storsved, 16 lekt. 36 €

Vi lär oss grunderna inom redskapsgymnastik som t.ex. kullerbyttor, hjulningar och att stå på händerna. Genom aktiviteterna tränar barnen koordination, styrka, balans och kroppskontroll. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

830406 Redskapsgymnastik, 4-6 år

Övermalax skola

måndag kl. 17.30-18.15

16.1-17.4.2023

Madelen Rosengren, 12 lekt. 32 €

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform för barn och unga. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tossor på fötterna. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1. OBS! Barnets namn vid anmälan.**

830408 Redskapsgymnastik, 7-9 år

Fortsätter från hösten, är fulltecknad

Övermalax skola

måndag kl. 18.30-19.15

16.1-17.4.2023

Josefin Vikstrand, 12 lekt. 32 €



830410 Redskapsgymnastik, 7-9 år

Fortsätter från hösten, är fulltecknad
Övermalax skola
måndag kl. 19.20-20.05
16.1-24.4.2023
Jennifer Norrgård, 13 lekt. 32 €

830428 Föräldra- och barngym- pa, 2-6 år

Korsnäs skola
tisdag kl. 18.00-18.45
7.2-2.5.2023
Mariah Åhman, 12 lekt. 32 €

Vi springer, hoppar, rullar, balanserar och prövar på både bekanta och obekanta saker. Vi leker, bygger spännande redskapsbanor och har roligt tillsammans med olika teman varje gång! Riktar sig till 2-6 åringar med förälder eller annan vuxen. **Anmäl endast den vuxne senast 31.1.**

110512 Sagodans, 4-6 år

Fortsätter från hösten, är fulltecknad
Yttermalax skola
onsdag kl. 18.00-18.45
18.1-12.4.2023
Tracey och Michelle Haga, 12 lekt. 32 €



830432 Gympaskoj, 4-6 år

Högstadiet i Petalax
torsdag kl. 18.00-18.45
12.1-13.4.2023, ingen kurs 16.2
Lina Viklund, 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1. Obs! Barnets namn vid anmälan.**

830422 Gympaskoj, 4-6 år

Yttermalax skola
torsdag kl. 17.15-18.00
12.1-13.4.2023
Jenna Styris, 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. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1. Obs! Barnets namn vid anmälan.**

830420 Gympaskoj, 4-6 år

Yttermalax skola
torsdag kl. 18.05-18.50
12.1-13.4.2023
Jenna Styris, 12 lekt. 32 €

Se kursbeskrivning nr 830422. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1. Obs! Barnets namn vid anmälan.**

830182 Prova på olika bollsporter

Övermalax skola
torsdag kl. 17.30-18.30
12.1-13.4.2023
Tilde Niemelä, 16 lekt. 36 €



Kom med och prova på olika bollsporter som innebandy, basket, volleyboll m.m. Ta med inneskor och vattenflaska. **Anmäl dig senast 9.1.**

830154 Kickboxning

Verkstadsgymmet, Petalax
fredag kl. 20.00-21.00
14.4-2.6.2023

Jarkko Jussila, 11 lekt. 36 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Handskar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. Summan samlas upp från alla. Du kan också skaffa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 10 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.4.**

830130 Innebandy, 10-12 år

Korsnäs skola
onsdag kl. 17.30-18.30
18.1-12.4.2023

Emil Bäcklund, Anthon Nordling, 16 lekt. 39 €

Kom med och spela innebandy och ha roligt tillsammans! Både nybörjare och de som spelat tidigare är välkomna med! Ta med egen innebandyklubba om du har samt inneskor och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830430 Gymträning för ungdomar, 10-12 år

PB gym, Korsnäs
onsdag kl. 17.00-17.45
18.1-12.4.2023

Christoffer Bergman, 12 lekt. 50 €

Kom till PB på varierande gymträning med Christoffer! Gymträning i ung ålder är bra så länge det görs på rätt sätt. Träningspassen är varierande och fokus ligger på inläring och rörelse. Ta med inneskor och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

110406 Skoj med Nabbipärlor

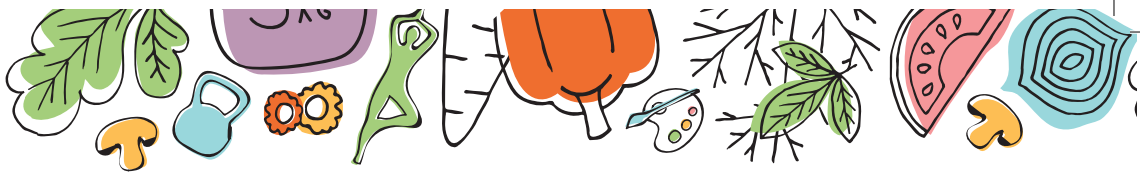
Korsnäs skola
lördag 11.2.2023 kl 10.00-14.00
Mathias Rönnholm, 5 lekt. 12 €

Med Mathias får du lära dig skapa enkla motiv med nabbipärlor. Du inspireras av Mathias skickliga konst gjord av nabbipärlor på hans instagramkonto "bead.therapy". Ta med en bild av ett motiv som du vill göra, en pärlplatta och pärlor. Pärlor kan också köpas av kursledaren. Kursen passar för barn över 7 år och ungdomar. **Anmäl dig senast 3.2.**

810204 Kocka med familjen Madrigal

Högstadiet i Petalax
lördag 14.1.2023 kl. 10.30-13.00
Isabel Flemming, 3 lekt. 22 €

Häng med på en matlagningskurs med Encanto-tema! Vi tillreder enkla och smaskiga rätter som passar bra att göra **tillsammans med barn i åldern 3-7 år.** Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. **Anmäl den vuxne senast 9.1.**



810218 Koka som på Tik Tok, 8-12 år

Övermalax skola

onsdag 15.2 och 22.2 kl.17.00-19.30

Isabel Flemming, 7 lekt. 26 €

Kanske ni har hört om pastan som blev viral på grund av Tik Tok? På denna kurs testar vi just det, olika recept som är trendiga för tillfället! Ta med eget förkläde. Ingredienskostnader ingår i kursavgiften. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 8.2.**



YOGA OCH AVSLAPPNING

830502 Hathayoga

Daghem Smultronstället, Petalax

måndag kl. 19.15-20.30

16.1-17.4.2023

Nina Dahl, 20 lekt. 39 €

Mjuk hathayoga med närvaro i andningen. Här kan du stilla ditt sinne och gå ner i varv samtidigt som du påverkar din styrka och din rörlighet på ett skonsamt sätt. Det viktigaste är din egen upplevelse i yogan. Inte vad eller hur du presterar. Ta med egen matta, kudde och filt. Varmt välkommen! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830546 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax

måndag kl. 19.30-20.45

16.1-17.4.2023

Yvonne Rönnlund, 20 lekt. 39 €

För att skapa ro i kropp, sinne och själ gör vi mjuka yogaövningar, olika andningsövningar, djupavslappning och meditation.

Du får vara medvetet närvarande i dig själv och känna hur yogan hjälper dig att slappna av. Passar för både nybörjare och mera vana yogautövare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830530 Kundaliniyoga för ökad medvetenhet

Harrström f.d. skola

torsdag kl. 18.30-20.00

12.1-13.4.2023

Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 42 €

Att lära känna sig själv på ett djupare plan och öka sin medvetenhet är grunden till ett rikare och lyckligare liv. Genom kundaliniyogans uråldriga tekniker kan vi släppa taget om vår stressade tillvaro och landa i nuet en stund. Här kan vi hämta kraft och energi. Vi andas, gör olika yogapositioner, mediterar, chantar mantran och slappnar av. Kursen passar både nybörjare och erfarna yogautövare.



re. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830536 Kundaliniyoga för ökad medvetenhet

Bygdegården, Malax
onsdag kl. 18.45-20.15
18.1-12.4.2023

Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 42 €

Se kursbeskrivning 830530. Anmäl dig senast 11.1.

830544 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola
söndag kl. 18.00-19.15
15.1-16.4.2023

Lina Ulfsdotter, 20 lekt. 39 €

Med lugna rörelser, meditation och djup avslappning ger vi kroppen möjlighet till återhämtning och till att bättre hantera stress i vardagen. Vi lägger mycket fokus på andningsmönster och lär oss hur vi med hjälp av andetaget kan påverka vårt mående och förmågan att känna lugn i pressade situationer. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 11.1.**

830560 Yoga i naturen

Brinkens museiområde, Malax
onsdag kl. 18.00-19.30
3.5-7.6.2023

Yvonne Rönnlund, 12 lekt. 24 €

Kom med på en yogaupplevelse där vi balanserar kropp, sinne och själ med hjälp av kundaliniyogans uråldriga tekniker utomhus. Att yoga under bar himmel,

andas den friska luften och vara nära naturen bjuder på en helt annan upplevelse än att yoga inomhus. Vi klär oss enligt vädret så att vi kan hålla lektionerna ute så ofta det går. Möjlighet finns att yoga inne om det är riktigt dåligt väder. Kursen passar alla oavsett förkunskaper. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Klä dig i mjuka kläder/ varma fukttåliga kläder om vädret kräver det. **Anmäl dig senast 26.4.**

830516 Yin & Yang

Molpe skola
tisdag kl. 18.00-19.15
17.1-11.4.2023

Janica Sandelin, 20 lekt. 39 €

En yogaform där två stilar blandas och ger oss fördelarna av såväl passiva, långvariga yogaställningar som aktiva, dynamiska serier. Yinyogan bidrar med ökad ledrörlighet och större medveten närvaro i vardagen. Yangyogan bidrar med ökad styrka, flexibilitet och cirkulation. Genom medveten andning stillas både kropp och sinne. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med egen yogamatta, kudde och filt. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830518 Yinyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
söndag kl. 18.00-19.15
15.1-16.4.2023

Janica Sandelin, 20 lekt. 39 €

Yinyogan är en lugn och meditativ yogaform. Genom långvariga, statiska positioner når töjningen ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Den medvetna andningen stillar sinnet och ger oss möjlighet att blicka inåt. Yinyogan är återhämtande och rogivande för både



kropp och sinne. Minskar stress och oro. Passar alla och kompletterar annan träning utmärkt. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Klä dig bekvämt, ta med egen yogamatta, kudde och filt. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830514 Yinyoga

Högstadiet i Petalax
måndag kl. 18.30-19.45
23.1-3.4.2023

Cecilia Weckström, 17 lekt. 36 €

Yin är en avslappnande form av yoga och kräver inga tidigare erfarenheter av varken träning eller yoga. Tränar du regelbundet är yin det perfekta komplementet, eftersom du håller poserna i 2-3 minuter. På det viset töjer du inte bara dina muskler utan du når ända in i bindväven. Djuptöjningen hjälper spända muskler att slappna av, djupandning ger dig ett bättre immunförsvar och den totala närvaron i stunden stillar ditt sinne. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 16.1.**

830548 Möt dig själv med Embodied Yoga

Konstverkstaden Malakta, Malax
lördag 11.3.2023 kl. 10.15-12.00
Annika Slussnäs, 2 lekt. 15 €

Under denna workshop utforskar vi på enkla sätt rörelse och rörlighet. Att förkroppsliga och möta våra egna rörelser är vad Embodied Yoga handlar om. Utan "strikta direktiv" på hur rörelserna bör se ut. Vi öppnar möjligheterna och utrymmet i salen att röra på oss, på ett inkännande, vänligt sätt. Ett utrymme att vara tillsammans i, trygg i ditt eget space och i gemenskapen. Du behöver ingen tidi-

gare yoga kunskap för att delta. Varmt välkommen med! **Anmäl dig senast 6.3.**

830540 Qigong

Bygdegården, Yttermalax
torsdag kl. 18.00-19.15
12.1-13.4.2023

Therese Lervik, 20 lekt. 39 €

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 9.1.**

830562 Trauma-anpassad yoga

Högstadiet i Petalax
söndag 22.1, 29.1, 5.2, 19.2, 19.3 och
26.3 kl. 11.00-12.30

Ulrika Fagernäs, 12 lekt. 24 €

Trauma i kroppen kan påverka kroppen och psyket vilket kan synas i olika symptom. Genom yoga stärker och reglerar vi nervsystemet. Kursen riktar sig till dig som upplevt symptom på utbrändhet, mentalt illamående eller ångest, vilket kan hända vem som helst. Trauma-anpassad yoga fungerar som ett stöd i din vardag för att stärka och hjälpa dig att hantera några av symptomen. **Anmäl dig senast 13.1.**

GYMNASTIK OCH TRÄNING



830162 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.35-20.35

17.1-11.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Ett tufft pass för dig som vill ha en utmanande och mångsidig träning där vi kombinerar styrka och uthållighet. Träningen är intensiv och krävande men anpassas enligt förmåga. Varje pass är unikt vilket gör träningen mer intressant, mångsidig och motiverande! Ta med egen kettlebell, vattenflaska, liggunderlag och kom med på ett svettigt, utmanande men också roligt träningspass! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830158 Cirkelträning i gympasal

Högstadiet i Petalax

onsdag kl. 18.15-19.15

18.1-19.4.2023, ingen kurs 1.2

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

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

830174 Håll igång träning med Christoffer

Molpe skola

onsdag kl. 19.30-20.30

18.1-19.4.2023, ingen kurs 1.2

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Håll igång träningen är för dig som känner dig lite stel i kroppen, musklerna behöver aktiveras och energin måste upp. Fokus ligger på att få upp rörligheten, träna konditionen, balansen, muskelstyrkan och att gå från gypapasset med en bra känsla i kroppen. Passen byggs upp på så vis att vi använder oss av cirkel- och bålträningar, rörlighetsövningar och foam rolling för muskelåterhämtningen. Passar åt alla! Ta med egen foam roller, liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830116 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola

tisdag kl. 19.00-20.30

17.1-11.4.2023

Roger Lindholm, 24 lekt. 39 €

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830120 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

17.1-11.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli



starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830136 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.00

12.1-13.4.2023

Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 €

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

830104 Stärk din kropp

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 18.20-19.20

17.1-11.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 36 €

Vi blandar traditionell styrketräning med utmanande, lustfyllda, tillåtande övningar på gymmet. Vi jobbar bl.a. med kettlebells, gummiband, bollar, fria vikter och den egna kroppen. Uppvärmning, stretch och avslappning ingår i lektionen. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 10.1.**

830140 Minibands workout

Övermalax skola

onsdag kl. 18.15-19.15

18.1-12.4.2023

Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 €

En rolig och utmanande träning som fokuserar på styrka och uthållighet i 45 minuter och 15 minuters rörlighetsträning. Ta med 1-2 minibands (varierande styrka), vattenflaska och matta. Ledaren har ett begränsat antal band som kan lånas. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830146 StrongMama

Yttermalax skola

tisdag kl. 14.00-15.00

17.1-11.4.2023

Yvonne Granlund, 16 lekt. 36 €

StrongMama är en timme där du som mamma får röra på dig och bygga upp din styrka tillbaka. Din bebis får vara med och träningen är på bebisens villkor. Ta med dig filt eller underlag som ditt barn kan ligga på. Ibland kan bebisens användas som extra vikt i övningarna. Timmen består av uppvärmning, muskelträning för hela kroppen samt stretchning. Du bör ha varit på eftergranskning innan du deltar i timmen. **Anmäl dig senast 10.1.**

830144 StrongMama, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola

tisdag kl. 13.00-14.00

17.1-11.4.2023

Yvonne Granlund, 16 lekt. 36 €

Den här kursen är en fortsättning på höstens StrongMama. Se kursbeskrivning 830146. **Anmäl dig senast 10.1.**

830154 Kickboxning

Verkstadsgymmet, Petalax

fredag kl. 20.00-21.00

14.4-2.6.2023

Jarkko Jussila, 11 lekt. 36 €

Kickboxning är en tuff och effektiv trä-



ningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Handskar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/termin. Summan samlas upp från alla. Du kan också skaffa egna förmånligt av kursledaren i början av kursen. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Nedre åldersgräns är 10 år. Kursen passar både nybörjare och längre hunna. Kursledaren Jarkko Jussila har världsmästartitel i kickboxning. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 5.4.**

830156 Garuda, online

Online

onsdag kl. 19.30-20.30

18.1-12.4.2023

Anna Södergran, 16 lekt. 36 €

Garuda är en träningsform med rörelsemönster och tankesätt som härstammar från pilates, yoga och dans. Fokus ska vara på medvetna, eftertänksamma rörelser utgående från dig själv och dina förutsättningar. Rörelsen behöver inte vara perfekt för att vara tillräcklig. Huvudmålet är att hitta de små rörelserna som stöttar kroppen till rörelsefrihet i vardagen. Stärka och göra kroppen smidigare. Garudan är välkomnande oberoende tidigare träning. Har du en lugn plats hemma och en träningsmatte passar Garuda online bra för dig som träningsform. Kursen hålls via Zoom. Du får en länk till din e-post före kursstarten. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830112 Balansträning

Taklax skola

onsdag kl. 17.30-18.15

18.1-12.4.2023

Emma Westerlund, 12 lekt. 32 €

Stolgympa för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker musklerna. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**



830102 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola

måndag kl. 15.15-16.15

16.1-17.4.2023

Nico Nordblad, 16 lekt. 36 €

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

830150 Lättmotion - sittgymnastik

Kroppswerkstaden, Yttermalax

torsdag kl. 10.45-11.50

26.1-13.4.2023

Arne Huhtaoja, 17 lekt. 36 €



Gymnastiken passar dig som har lindrigare rörelsehinder. Vi sitter för det mesta när vi gör övningarna. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 12.1.**

830152 Sittgymnastik till musik på Lyran

Handikappboendet Lyran, Malax
måndag kl. 17.00-18.00
23.1-3.4.2023
Cecilia Weckström, 13 lekt. 28 €

Till tonerna av härlig musik rör vi på kroppen. Främst sittande rörelser så alla kan delta. Vi sjunger även med till bekanta sånger. Vi kommer också att pröva på litet nytt. Häng med på sittgymnastik! **Anmäl dig senast 16.1.**

830114 Löpskola

Pixne idrottsområde, Yttermalax
torsdag kl. 19.00-20.15
13.4-8.6.2023
Yvonne Granlund, 13 lekt. 28 €

Löpskola är gruppen för dig som är intresserad av löpning. Alla är välkomna med, oberoende av tidigare nivå - upplägget anpassas så det passar alla. Förutom kondition, så kommer vi att träna löpteknik, muskelstyrka och rörlighet för att förbättra löpningen! **Anmäl dig senast 6.4.**

TRÄNING PÅ GYM

830118 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs
måndag kl. 20.15-21.15
16.1-17.4.2023
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 €

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

830168 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag kl. 10.00-11.00
12.1-13.4.2023
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 €

Träning på gym. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830170 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag kl. 11.10-12.10
12.1-13.4.2023
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 €

Se kursbeskrivning 830168. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

830108 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag kl. 9.50-10.50
18.1-12.4.2023
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €

Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet på ett roligt, utmanande och funktionellt sätt, som passar just dig! Vi använder oss av gymmets maskiner, bollar, kettlebells, stretchband, fria vikter m.m. Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830110 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag kl. 11.00-12.00
18.1-12.4.2023
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €



Se kursbeskrivning 830108. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 11.1.**

830106 Träning för daglediga och seniorer

Skärgårdsgymmet, Bergö

tisdag kl. 10.15-11.15

17.1-11.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 €

Se kursbeskrivning 830108. **Anmäl dig senast 10.1.**

VÅR/SOMMARTRÄNING

830160 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs

måndag kl. 20.15-21.15

8.5-12.6.2023

Christoffer Bergman, 8 lekt. 28 €

Kom med på effektiv cirkelträning vid PB, gymmet i Korsnäs. Vi tränar på utegymmet så mycket det bara går. Vid regn tränar vi inomhus. Effektiv cirkelträning är en grupp för dig som vill få ett effektivt träningspass och på samma gång lära dig om gymträning! Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 2.5.**

830166 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag kl. 19.40-20.40

9.5-13.6.2023

Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Under vårversionen av Get fit Boot Camp tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningarna varierar mellan allt från woddar till cirkelträningar. Under denna kurs försöker vi använda oss av vår omgivning så mycket som möjligt! Passar för dig som tycker om att träna mångsidigt och utmana dina fysiska samt men-

tala gränser i en säker miljö! **Anmäl dig senast 2.5.**

830164 Tabata, Core & Stretch

Petalax skola

torsdag kl. 19.00-20.00

4.5-15.6.2023

Linda Furunäs, 8 lekt. 18 €

Högintensiv helkroppsträning till medryckande musik med fokus på att stärka musklerna och höja konditionen. Ett enkelt, effektivt och varierande pass där träningen lätt kan anpassas enligt egen nivå. Vi värmer upp, varierar pulshöjande övningar med muskelstärkande övningar och stretchar. Drickflaska, handduk och egen gympamatta med. **Anmäl dig senast 27.4.**

830122 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag kl. 18.30-19.30

9.5-13.6.2023

Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Under vårversionen av Må bra gymnastiken tränar vi så ofta som möjligt utomhus. Träningen fokuserar lite mera på konditionen än inomhuskursen. Kursen passar åt dig som vill röra på dig, mjuka upp kroppen samt träna lite på muskelstyrkan! **Anmäl dig senast 2.5.**

830126 Må bra-gymnastik

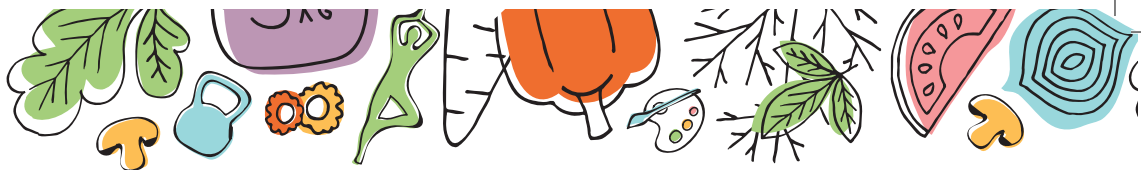
Korsnäs skola

torsdag kl. 17.00-18.00

4.5-15.6.2023

Christoffer Bergman, 8 lekt. 18 €

Se kursbeskrivning 830122. **Anmäl dig senast 27.4.**



830142 Trapp- och löpträning

Waterloo fritidsområde, Korsnäs

torsdag kl. 17.30-18.30

4.5-15.6.2023

Linda Furunäs, 8 lekt. 18 €

Häng med på trapp- och löpträning i vår. Passen består av mångsidig träning, löpstyrka och löpteknik, varvat med olika intervaller i trappa och i spånbanan vid Waterloo. Konditionen förbättras samtidigt som du har roligt i grupp. Träningen kräver inga förkunskaper och alla jobbar enligt egen förmåga. Drickflaska med och kläder enligt väder. **Anmäl dig senast 27.4.**

830176 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 13.00-14.00

4.5-15.6.2023

Christoffer Bergman, 8 lekt. 28 €

Träning både inomhus, men också utomhus på utegymmet när vädret tillåter. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 27.4.**

830178 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs

torsdag kl. 14.00-15.00

4.5-15.6.2023

Christoffer Bergman, 8 lekt. 28 €

Se kursbeskrivning 830176. **Anmäl dig senast 27.4.**

ZUMBA

831002 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola

söndag kl. 17.30-18.30

15.1-16.4.2023

Katarina Svanfors, 16 lekt. 36 €

Zumba Gold passar för dig som är äldre eller som behöver en mjukare träning utan hopp. Tempot är lugnare än i traditionell Zumba men dansstegen och de sköna latinska rytmerna är samma. Vi varvar med inslag av Zumba Gold Toning där vi tränar musklernas uthållighet i övre kroppen med hjälp av lätta vikter. Du kan använda vanliga lätta hantlar 0,5kg-1kg. I Zumba Gold Toning dansar vi och tränar effektivt hela kroppen med hantlarna utan att det känns som träning! **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

831004 Zumba®

Yttermalax skola

söndag kl. 18.45-19.45

15.1-16.4.2023

Katarina Svanfors, 16 lekt. 36 €

Zumba® är en energisk och rolig träningsform. Dansen och musiken är influerad av latinamerikanska stilar och rytmer. Vi dansar bland annat salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Koreografierna



är lätta, vi fokuserar på kondition och koordination. Zumba® är för alla, det finns inga rätt eller fel. **Endast nya deltagare anmäler sig senast 9.1.**

mer med enkla danssteg till ett svettigt och roligt motionspass. Passar alla åldrar, både nybörjare och aktiva motionärer. **Anmäl dig senast 2.5.**

831006 Zumba i vårvällen

Molpe paviljong

måndag kl. 18.00-19.00

8.5-12.6.2023

Linda Tuomela, 8 lekt. 18 €

Kom med och känn zumbaglädjen! Vi kombinerar olika latinoinspirerade ryt-



Förmåner

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 3 veckor efter kursstarten. Vi accepterar också **ePassi** och **SMARTUM saldo** om betalningen gjorts inom 3 veckor från kursstarten. Kvitto på betalningen bör uppvisas. Om du redan fått en faktura kan den inte betalas med sedlar eller andra förmåner.

Subventionerad motion

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

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





DANS

110502 Dans som motion

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

18.1-12.4.2023

Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 39 €

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

110506 Linedance

Bygdegården, Yttermalax

måndag kl. 18.00-19.30

16.1-17.4.2023

Birgitta Schoultz-Ekblad, 24 lekt. 39 €

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

110518 Dansa foxtrot, vals och schottis

Övermalax skola

torsdag kl. 19.00-20.30

9.3-20.4.2023

Magnus och Chatrine Sundfors

12 lekt. 25 €

Kom och lär dig grunderna i foxtrot, vals och schottis. Inga förhandskunskaper

krävs. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och ett gott humör! Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 23.2.**

110516 Bugg, fortsättningskurs

Övermalax skola

torsdag kl. 19.00-20.30

26.1-16.2.2023

Magnus och Chatrine Sundfors

8 lekt. 20 €

Vi fortsätter att bugga. På den här kursen lär vi oss snurrbugg. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och ett gott humör! Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 19.1.**

110520 Bugg inför sommaren

Molpe paviljong

onsdag kl. 19.00-20.30

19.4-24.5.2023

Linda Backgren-Holm, 12 lekt. 25 €

Har du lärt dig grunderna i bugg tidigare, men det känns bortglömt eller rostigt? Kom med och fräscha upp dina kunskaper så att du kan svänga loss med gott mod på dansgolvet till sommaren. Repetition av de vanligaste svängarna samt fokus på rytm och taktkänsla. Tempot är högre eftersom du har grundkunskaper från tidigare. Du behöver bekväma skor, vattenflaska och gott humör. Kom i par om möjligt. **Anmäl dig senast 12.4.**



SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT

118002 Posliininmaalaus

Allaktivitetshuset, Övermalax

torstai klo 18.00-21.00

12.1.-13.4.2023

Marja Piispanen, 48 oppit. 53 €

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**



110404 Pajutyöt kotiin ja puutarhaan

Högstadiet i Petalax

perjantai 24.3.2023 klo 18.00-21.00

lauantai 25.3.2023 klo 10.00-15.00

Bodil Salonen, 10 oppit. 18 €

Punomme kotiin ja puutarhaan pajutöitä. Valmistamme myös esimerkiksi pääsiäiskransseja ja -kaneja. Viljeltyä ja liotettua pajua voi ostaa ohjaajalta, hinta alkaen 7 euroa työn koosta riippuen. Ota mukasi omat puutarhasakset, veitsi ja eväät. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 17.3.**

119808 Luominen betonista

Konstverkstaden Malakta, Malax

keskiviikko klo 18.00-20.30

10.5., 17.5. ja 24.5.2023

Ann-Maj Granstubb, 8 oppit. 18 €

Kurssin aikana valetaan erilaisia esineitä betoniin. Sekä uudet että kokeneet betonintekijät ovat tervetulleita mukaan. Jos sinulla on omia muotteja, voit tuoda ne mukasi, mutta se ei ole vaatimus. Materiaalimaksu lisätään hintaan ja maksetaan ohjaajalle. Puhumme ruotsia, suomea ja englantia. **Ilmoittaudu viimeistään 3.5.**

810410 Lettikurssi

Högstadiet i Petalax

lauantai 11.2.2023 klo 11.00-14.00

Jenni Paavola, 4 oppit. 12 €

Kurssilla opit tekemään erilaisia letityksiä. Opit tekemään esimerkiksi ranskalaisen ja hollantilaisen letin. 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 4.2.**

810202 Yrttikävely - villivihanneksia keittiössä

Konstverkstaden Malakta, Malax

tiistai 6.6.2023 klo 17.30-20.30

Magdalena Lindroos, 4 oppit. 12 €

Haluatko tarjota jotakin erityistä kesän juhliissa? Tutustu luonnon tarjontaan ja opi yhdistämään villi ja tavallinen jok-



sikin kauniiksi, hyväksi ja terveelliseksi. Aloitamme yhteisellä yrttikävelyllä lähiympäristössä poimien syötäviä villivihanneksia, joita sitten nautimme teen ja pikkupurtavan kanssa. Käymme läpi muun muassa mitä pitää ajatella villivihanneksia poimien, mitkä tavalliset kasvit ovat syötäviä ja miten niitä voi käyttää keittiössä. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 30.5.**



119008 Talvikuvauksen niksejä

Yttermalax skola

lauantai 11.3.2023 klo 9.00-14.00

Tuija Warén, 6 oppit. 22 €

Tämän työpajan aikana on tarkoitus opastaa kuinka saat onnistuneita kuvia talven kaikissa olosuhteissa. Käymme läpi kameran perusasetukset talvisessa maisemakuvauksessa. Miten sommittelet kuvan ja kuinka asetat tarkennuksen. Selvitämme miten kameran suljinaika vaikuttaa kuvaan, esim. miten saat lumihuutaleista pyöreitä palloja tai pitkiä viiruja. Ja lopuksi vinkkejä taiteellisiin kuviin; kameran hallittua liikuttelua valotuksen aikana.

Päivän ohjelma:

9-11 Kameran perusasetukset maisemakuvauksessa ja somittelussa

11-12 Kuvausharjoituksia ulkona (lähi-alue)

12-14 ICM tekniikasta (kameran liikuttelu valotuksen aikana)

Tarvitset: kameran, jossa mahdollista käsisasetukset (M), normaaliobjektiivi (30-70 mm), ND-harmaasuodin (ei pakollinen). Mielellään jalusta (ei pakollinen), kannettava tietokone, jos haluat palautetta kuvista päivän aikana, omat eväät ja lämpimät vaatteet. Opettaja on kaksikielinen. Opetus suomenkielillä. **Ilmoittaudu viimeistään 6.3.**

830426 Telinevoimistelu, 6-8-vuotiaat

Petalax skola

tiistai klo 18.00-19.00

17.1.-11.4.2023

Magdalena Storsved, 16 oppit. 36 €

Opettelemme telinevoimistelun perusteita, kuten kuperkeikkoja, kärrynpyöriä ja käsilläseisontaa. Lapset kehittävät koordinaatiota, voimaa, tasapainoa ja kehonhallintaa. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien (lapsen nimi) on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

830406 Telinevoimistelu, 4-6-vuotiaat

Övermalax skola

maanantai klo 17.30-18.15

16.1.-17.4.2023

Madelen Rosengren, 12 oppit. 32 €

Telinevoimistelu on monipuolinen harjoitusmuoto. Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Harjoittelemme paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien (lapsen nimi) on ilmoittauduttava viimeistään 9.1.**



830104 Vahvista kehoasi

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai klo 18.20-19.20

17.1.-11.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 36 €

Perinteistä voimaharjoittelua yhdistettynä haastaviin ja ilontäyteisiin harjoituksiin kuntosalilla. Käytämme muun muassa kahvakuulia, kuminauhoja, palloja, vapaita painoja ja omaa kehoamme. Tunnilla myös lämmitellään, venytellään ja rentoudutaan. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

830154 Kickboxing

Verkstads gymmet, Petalax

perjantai klo 20.00-21.00

14.4.-2.6.2023

Jarkko Jussila, 11 oppit. 36 €

Potkunyrkkeily on vaativa ja tehokas harjoittelumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten potkutekniikkaa. Monipuolisia kunto- ja tekniikkaharjoituksia parin kanssa. Hanskoja ja potkutyynyjä voi vuokrata ohjaajalta hintaan 10 euroa/lukukausi. Hinta peritään kaikilta. Voit hankkia ohjaajalta kurssin alussa edullisesti myös omat välineet. Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille. Alaikäraja on 10 vuotta. Kurssi sopii sekä aloittelijoille että aiemmin potkunyrkkeilleille. Ohjaaja Jarkko Jussila on potkunyrkkeilyn maailmanmestari. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 5.4.**

999904 Itsepuolustus

Övermalax skola

sunnuntai 12.3. ja 26.3.2023 klo 10.00-12.00

Fredrika Nyqvist, Aatu Rinne

5 oppit. 20 €

Edut

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 **ePassin** ja **SMARTUM saldon**, jos maksu on tehty kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Maksusta on esitettävä kuitti. Kun olet saanut laskun, seteleitä tai muita etuja ei enää voida ottaa huomioon.

Tuettu liikunta

Jos työnantajasi maksaa osan kurssimaksusta tai koko kurssimaksun, ilmoita siitä kurssilla, soitaa tai lähetä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

Kun olet saanut laskun, etua ei enää voida ottaa huomioon.

Opi toimimaan oikein itsepuolustuksessa. Kurssi sisältää lyhyen teorian itsepuolustuksen juridisista kysymyksistä ja uhkaavaan henkilöön liittyvästä psykologiasta. Käytännön harjoituksia tehdään pareittain ja välillä kurssin vetäjän kanssa. Ensimmäisellä kerralla käymme harjoitukset läpi ja toisella kerralla teemme sarjoja. Kurssi on kaksikielinen. Kurssin alaikäraja on 16 vuotta, ei vaatimuksia fyysisestä kunnosta. Pukeudu mukavasti ja ota mukaan vesipullo. **Ilmoittautukaa pareittain viimeistään 3.3.**



830108 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 9.50-10.50
18.1.-12.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

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. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 11.1.**

830110 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax
keskiviikko klo 11.00-12.00
18.1.-12.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

Katso kurssikuvaus nro 830108. Kurssi on kaksikielinen. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 11.1.**

830106 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Skärgårdsgymmet, Bergö
tiistai klo 10.15-11.15
17.1.-11.4.2023

Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 €

Katso kurssikuvaus nro 830108. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 10.1.**

830516 Yin & Yang

Molpe skola
tiistai klo 18.00-19.15
17.1.-11.4.2023

Janica Sandelin, 20 oppit. 39 €

Joogamuoto, jossa yhdistetään kaksi tyyliä, jolloin saadaan niin passiivisten, pitkäkestoisten asentojen kuin aktiivisten, dynaamisten sarjojen hyödyt. Yin-jooga lisää jäsenten liikkuvuutta ja tietoista läsnäoloa arjessa. Yang-jooga lisää voimaa, joustavuutta ja kiertoa. Tietoisella hengityksellä rauhoitetaan sekä keho että mieli. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, otta mukaan oma joogamatto, tyyntä ja viltti. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 10.1.**

830518 Yin-jooga

Konstverkstaden Malakta
sunnuntai klo 18.00-19.15
15.1.-16.4.2023

Janica Sandelin, 20 oppit. 39 €

Yin-jooga on rauhallinen ja meditatiivinen joogamuoto. Venyttely pitkäkestoisilla, staattisilla asennoilla avaa sidekudoksia ja lisää jäsenten liikkuvuutta. Tietoinen hengitys rauhoittaa mielen ja antaa meille mahdollisuuden katsoa sisällemme. Yin-jooga on palauttava ja rauhoittava niin keholle kuin mielellekin. Vähentää stressiä ja huolta. Sopii kaikille ja täydentää erinomaisesti muuta harjoittelua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, otta mukaan oma joogamatto, tyyntä ja viltti. **Vain uusien osallistujien on ilmoittauduttava viimeistään 11.1.**



GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen i bildkonst följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv och anpassats till lokala förhållanden. Gå gärna in på MI:s hemsida och bekanta dig med läroplanen för grundläggande konstundervisning, allmän lärokurs; mi.malax.fi

BILDKONST

Undervisningen fortsätter från hösten enligt läroplan. Inga nya elever tas emot på vårterminen.

110302 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola
onsdag kl. 18.00-19.30
11.1-5.4.2023 + vårutställning 13.4.
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

En temadag eller ett besök till en konstutställning ingår också i undervisningen.

110304 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola
torsdag kl. 17.30-19.00
12.1-6.4.2023 + vårutställning 13.4.
Hannela Kuusk, 30 lekt. 68 €

En temadag eller ett besök till en konstutställning ingår också i undervisningen.

110308 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola
torsdag kl. 19.00-21.15
12.1-6.4. 2023 + vårutställning 13.4.
Hannela Kuusk, 50 lekt. 73 €

Temadag, workshop eller besök till någon konstutställning ingår också i undervisningen.



