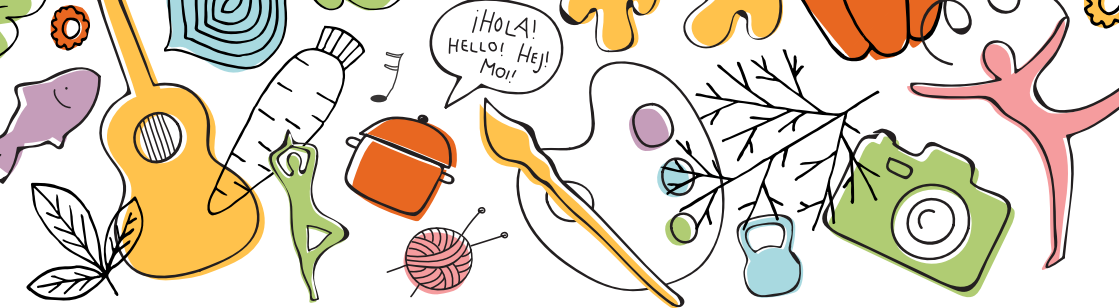




# KURSPROGRAM

## HÖSTEN 2021



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Allmän information .....                                                     | 2  |
| Nätbaserat i nejden.....                                                     | 6  |
| Föreläsningar och fortbildning .....                                         | 8  |
| Samhälle och kultur .....                                                    | 10 |
| Musik .....                                                                  | 12 |
| Hantverk .....                                                               | 14 |
| Konst, målning, foto och annat kreativt .....                                | 17 |
| Första hjälpen .....                                                         | 20 |
| Datateknik .....                                                             | 21 |
| Språk .....                                                                  | 22 |
| Mat och dryck .....                                                          | 25 |
| Blandat .....                                                                | 27 |
| Barn och unga .....                                                          | 30 |
| Dans .....                                                                   | 35 |
| Yoga och avslappning .....                                                   | 36 |
| Gymnastik och träning .....                                                  | 39 |
| Suomen- ja kaksikieliset kurssit .....                                       | 44 |
| Bildkonstskolan - grundläggande<br>konstundervisning för barn och unga ..... | 48 |

**Formgivning och illustrationer:** Nathalie Aurén, nathalieauren.com

**Pärmbild:** Eva Kammonen

**Tryck:** Waasa Graphics Oy, 8/2021

**Tack till dem som bidragit med bilder till höstens kursprogram!**

## KURSANMÄLAN BÖRJAR MÅNDAG 30.8.2021 KL. 8.30

Du kan anmäla dig:

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

Kurserna startar måndag 13.9.2021  
Höstlov, 19.10-25.10.2021, ingen undervisning

## KURSSI-ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 30.8.2021 KLO 8.30

Voit ilmoittautua seuraavasti:

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

Kurssit alkavat maanantaina 13.9.2021  
Syysloma 19.10.-25.10.2021, ei opetusta

**MI:s kansli finns från och med september 2021 i kommungården i Malax.  
Kansalaisopiston kanslia sijaitsee syyskuusta 2021 alkaen Maalahden kunnantalolla.**

### 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 **8.00-15.00**

### Personal / Henkilökunta

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

Ann-Christin Hagstrand institut-  
sekreterare / opistosihtööri  
tfn / puh. 040 650 8100

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

**Fr.o.m. september 2021** lyder fria bildningen inte längre under en egen direktion. I enlighet med kommunfullmäktiges beslut 8.10.2020 har fri bildning, kultur, fritid och bibliotek samordnats under en gemensam nämnd; nämnden för fritid och kultur.

**Syyskuusta 2021 alkaen** vapaalla sivistystyöllä ei ole enää omaa johtokuntaa. Kunnanvaltuuston päätöksen 8.10.2020 mukaisesti vapaa sivistystyö, kulttuuri, vapaa-aika ja kirjasto kuuluvat yhteiseen lautakuntaan, jonka nimi on vapaa-aika- ja kulttuurilautakunta.

## 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 under höstterminen 2021 är 15 % på en valfri kurs för:

- **pensionärer och seniorer (63 år och över)**

- **invandrare**

- **arbetslösa arbetssökande** (intyg från TE-byrå bör inlämnas)

- **personer med specialbehov**

Rabatten beviljas så långt medlen räcker.

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

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

### Förmånssedlar

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](http://mi.malax.fi), på sociala medier och genom annonser och puffar i tidningar och lokal-TV.

### Corona information

**Vi hoppas att kursverksamheten till hösten kan hållas under normala förhållanden utan pauser och avbrutna kurser.**

Men vi fortsätter att följa med coronasituationen och anpassar verksamheten utgående ifrån nationella och regionala restriktioner och rekommendationer. Institutet förbehåller sig rätten att vid behov ändra kursdatum, kursplatser, gruppstorlekar och att eventuellt fortsätta kurser på distans. Distansundervisning räknas som kurstillfälle och ändrar inte på kursavgiften. Om du inte vill delta i distansundervisning bör du annullera din kursplats. Aktuell information om ändringar i vår kursverksamhet publiceras på vår hemsida, kommunens hemsida och via sociala medier.

### Läsårskurser (pågår både höst- och vårtermin)

I kursprogrammet ser du vilka kurser som är läsårskurser genom att både höstens och vårens datum är utskrivna. Om du är anmäld till en läsårskurs har du automatiskt en kursplats också på våren. Men om du inte tänker fortsätta kursen bör du avboka din kursplats till MI:s kansli. Annars debiteras också vårens kursavgift.

**N**u håller vi tummarna för att MI:s verksamhet till hösten kan starta som planerat och att vi kan träffas igen utan pausade eller inhiberade kurser. Vårt kursprogram är mångsidigt med ett stort utbud – verkligen nånting för alla – om vi får säga det själva!

För MI är denna höst en förändringens höst. MI:s direktion uppgår från ny mandatperiod i en ny nämnd; nämnden för fritid och kultur. En annan förändring är att MI efter 36 år på skolbacken i Petalax flyttar till kommungården i Malax med sitt kansli och sitt bohag. Förändring är

alltid en omställning och det är med en viss saknad vi lämnar vårt trivsamma krypin. Men allt har sin tid. **Ny hösttermin – nya vindar!**

Med önskan om en inspirerande kursstart till hösten!

Hälsningar  
Eva



## YLEISTÄ TIETOA

### Ilmoittautuminen

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

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

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

### Kurssipaikan peruminen

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

verkkosivuston käyttäjätilin kautta. Kursin vetäjä ei ota vastaan peruutuksia!

### Opintosetelit

Opetushallitus on myöntänyt opistolle määrärahaa, joka mahdollistaa **alennettuja kurssimaksuja**. Syyslukukautena 2021 annetaan vapaavalintaisesta kurssista 15 %:n alennuksen:

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

Alennusta myönnetään niin kauan kuin määrärahat riittävät.

**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 kurssiestämme 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 €.

### Tilaukoulutus

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

Opisto tiedottaa säännöllisesti kurssista, luennoista ja tapahtumista verkkosivustolla [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi), sosiaalisissa medioissa ja ilmoituksin ja puffein lehdissä ja paikallistelevisiossa.

### Korona info

**Toivomme, että syksyn kurssitoiminta voidaan pitää normaalioloissa ilman tau-**

koja ja kurssien keskeyttämistä. Mutta jatkamme koronatilanteen seuraamista ja sopeutamme toimintamme valtakunnallisten ja alueellisten rajoitusten ja suositusten mukaiseksi. Opisto pidättää itselleen oikeuden tarvittaessa muuttaa kurssipäivämääriä, kurssipaikkoja ja ryhmäkokoja sekä mahdollisesti jatkaa kursseja etänä. Etäopetus laskeaan kurssitilaisuudeksi eikä se muuta kurssimaksua. Jos et halua osallistua etäopetukseen, sinun tulee perua paikkasi kurssilla. Ajankohtaista tietoa kurssitoimintamme muutoksista julkaistaan verkkosivustollamme, kunnan verkkosivustolla ja sosiaalisissa medioissa.

### Lukuvuosikurssit (kurssi kestää sekä syys- että kevätlukukauden ajan)

Kurssiohjelmasta näet, mitkä kurssit ovat lukuvuosikursseja. Sekä syksyn että kevään päivämäärät on tällöin mainittu. Jos ilmoittaudut lukuvuosikurssille, saat automaattisesti paikan samalta kurssilta myös keväällä. Jos et aio jatkaa kurssilla, ilmoita siitä kansalaisopiston kansliaan. Muussa tapauksessa sinulta laskutetaan myös kevään kurssimaksu.

**N**yt pidämme peukkuja, että kansalaisopiston syksyn toiminta voi alkaa suunnitellusti ja että voimme taas tavata ilman kurssien keskeyttämiä tai peruuttamisia. Kurssiohjelmamme on monipuolinen ja tarjonta suuri – todellakin jokaiselle jotakin – jos saamme itse sanoa!

Tämä syksy on kansalaisopistolle muutoksen syksy. Uuden valtuustokauden alkaessa kansalaisopiston asiat käsitellään johtokunnan sijaan uudessa lautakunnas-

sa, vapaa-aika- ja kulttuurilautakunnassa. Toinen muutos on, että kansalaisopiston kanslia siirtyy Maalahden kunnantalolle Petolahden koulukeskuksesta, jossa se on toiminut 36 vuotta. Muutos on aina muutos, ja jätämme tiettyllä haikeudella viihtyisän soppemme. Mutta kaikella on aikansa. **Uusi syyslukukausi – uudet tuulet!**

Toivon innostavaa opintojen alkua syksylle!  
Terveisin Eva





# NÄTBASERAT I NEJDEN ALUEEN VERKKOKURSSIT

Närpes vuxeninstitut, Malax-Korsnäs MI, Vasa medborgarinstitut Alma,  
Korsholms vuxeninstitut, Kristinestads MI och Vörs MI  
erbjuder många nätbaserade kurser för dig!

Här hittar du några av kurserna,  
men besök institutens webbplatser för att ta del av hela kursutbudet.  
Anmäl till kurserna enligt institutens egna anvisningar.

Närpiön aikuisopisto, Maalahden-Korsnäsins kansalaisopisto,  
Vaasan kansalaisopisto Alma, Mustasaaren aikuisopisto,  
Kristiinankaupungin kansalaisopisto ja Vöyrin kansalaisopisto  
tarjoavat monia verkkokursseja sinulle!

Täältä löydät muutamia kursseja,  
mutta opistojen verkkosivuilta löytyy koko kurssitarjonta. Kurseille  
ilmoittautuminen tapahtuu kunkin opiston omien ohjeiden mukaisesti.



[vuxeninstitutet.narpes.fi](http://vuxeninstitutet.narpes.fi)

**Norska 1 online**  
22.9-24.11 kl.17-18  
**Skriv på svenska online**  
18.9-27.11 kl.10-10:45

**Mat från Italien | Ruokaa Italiasta**  
20.11 kl./klo 15-19  
**Hatha yoga**  
15.9-24.11 kl. 20-21  
**Vinyasa Flow Yoga**  
13.9-15.11 kl./klo 19:15-20:15



[vuxeninstitutet.korsholm.fi](http://vuxeninstitutet.korsholm.fi)



[mi.malax.fi](http://mi.malax.fi)

**Viltvård för jägarexamen online**  
21.9-2.11 kl. 8:30-20:45  
**Biogas som fordonsbränsle, online**  
1.11 kl.18:30-19:30

**Venäjän kielen alkeet, akkoset, kielioppi, matkailusanastoa ja fraaseja**  
15.9-8.12 klo 18-19:30  
**Luovan kirjoittamisen viikonloppukurssi (tekstilajit)**  
5.11 klo 18- 20:30 & 6.11. klo 10-15  
**Luovan kirjoittamisen viikonloppukurssi (novelli)**  
8.10. klo 18:20:30 & 9.10. klo 10-15



[kristinestad.fi/medborgarinstitutet](http://kristinestad.fi/medborgarinstitutet)



[vasa.fi/alma](http://vasa.fi/alma)

**Painonhallinta verkossa**  
8.9-17.11 klo 17-18  
**Yoga in English Online**  
6.9-8.11 kl. 18-19:15  
**Pilates verkossa**  
9.9-18.11 klo 17-18  
**Kehonhuolto E verkossa**  
10.9-3.12 klo 10-11:30  
**Francaise 2, conversation en ligne**  
7.9-16.11 kl. 17:45-18:45

**Conversación en español**  
16.9-2.12 & 13.1-21.4 kl.18-18:45  
**Teckenspråk grund**  
15.9-17.11 kl.18-20:15  
**Musikleikis hemma**  
17.9-26.11 kl.12-12:30



[vora.fi/mi](http://vora.fi/mi)

## FÖRELÄSNINGAR OCH FORTBILDNING

### 410211 Buen Camino - om att vandra till Santiago de Compostela

Gymnasiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-20.30  
11.10.2021

Susanne Marins, 3 lekt. 18 €

År 2017 vandrade skådespelaren Susanne Marins från St-Jean-Pied-de-Port vid franska gränsen, genom Spanien till katedralen i Santiago de Compostela. Nu delar hon med sig av sina personliga erfarenheter från vandringen, utmaningarna, insikterna, om det enkla livet längs vägen och alla inspirerande möten. Hon varvar berättelserna med sin egen musik och bilder från vandringen. Att vandra stillar vårt sinne. Kom och låt er inspireras av Susannes historia. Det finns också möjlighet till diskussion och frågor. **Paus med tapas ingår i kursavgiften. Anmäl dig senast 4.10.**

### 320101 Vardagsjuridik i olika livsskeden

Korsnäs bibliotek  
torsdag kl. 18.30-20.30  
28.10.2021

Sabina Saramo, 2 lekt. 12 €

Vad är det för juridisk skillnad på att leva som äkta makar eller sambor under parförhållandet, om vägarna skiljs åt eller vid dödsfall? Hur kan jag påverka fördelningen av min egendom under min livstid och efter min död genom gåva och testamente? Vad innebär allmän intres-

sebevakning och intressebevakningsfullmakter när jag inte längre klarar av att sköta om mina ekonomiska ärenden? Advokat Sabina Saramo reder ut juridiken bakom situationer som man ställs inför under livets olika skeden. **Anmäl dig senast 18.10.**

### 410205 Våra trädgårdsbär - hälsosam vardagslyx från egen trädgård

Gymnasiet i Petalax  
tisdag kl. 19.00-20.30  
21.9.2021

Leif Blomqvist, 2 lekt. 12 €

Leif Blomqvist, plantskolemästare och författare presenterar under kvällen ett stort antal bärsorter som går att odla i Österbotten, hur man anlägger en bärodling och lyckas med sitt projekt. **Anmäl dig senast 14.9.**

### 830225 Hjälp, är jag beroende av socker?

Gymnasiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-20.00  
15.11.2021

Jenny Julin, 2 lekt. 12 €

En föreläsning om sockerberoende. Utan pekpinnar. Hur påverkas du av socker? Vad kan du göra om det är så att sötsuget ofta smyger sig på? **Anmäl dig senast 8.11.**



### 830227 Ayurveda - kunskapen om livet, online

Online  
söndag kl. 15.00-16.30  
31.10.2021

Victoria McGuinness, 2 lekt. 10 €

Ayurveda kommer ursprungligen från Indien och har använts i omkring 5000 år. Det är idag ett av världens äldsta bevarade läkningssystem. I den här föreläsningen får du en förståelse för varför denna forntida kunskap ännu idag är betydelsefull för vår vardag. Ayurveda strävar till att främja vårt välbefinnande och ger oss en ny synvinkel. Vad är det som gör oss olika, hur kan vi förstå oss själva bättre och vad behöver vi för att skapa balans i vardagen? Föreläsningen hålls online via Zoom. Du får en länk till din e-post. **Anmäl dig senast 26.10.**

### 999917 Brandsäkerhet i hemmet

Gymnasiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-20.00  
8.11.2021

Alf Nyroos, 2 lekt. 12 €

Brandförman Alf Nyroos talar om brandsäkerheten i hemmet samt går igenom

hur man använder förstahandssläckningsutrustning, brandvarnare mm. **Anmäl dig senast 1.11.**

### 999901 Biogas som fordonsbränsle, online

Online  
måndag kl. 18.30-19.30  
1.11.2021

Johan Saarela, 1 h 10 €

Biogas är ett lokalt producerat och helt förnybart fordonsbränsle. Inom såväl EU som de enskilda staterna görs planer och mål upp för hur andelen elfordon och förnybar energi kan ökas inom transportsektorn. Valet mellan bensin och diesel byts plötsligen ut mot en uppsjö av alternativa fordonsbränslen. Denna föreläsning fokuserar på biogasens möjligheter och utmaningar som fordonsbränsle. Föreläsningen hålls online via Teams. Du får en länk till din e-post. **Anmäl dig senast 26.10.**

### 810233 Ekostädning

Korsnäs skola  
måndag kl. 18.00-19.30  
1.11.2021

Anita Storm, 2 lekt. 12 €

Alla rengöringsmedel belastar miljön och många är dessutom skadliga för din hälsa. Det finns påvisade samband mellan rengöringsmedel och allergier, hud- och luftvägsinfektioner samt astma. Enkla redskap och naturliga ämnen fungerar lika bra och är bättre för både din hälsa, plånboken och miljön. Tillsammans med Anita Storm från Marthaförbundet diskuterar vi olika rengöringsknep som gör städningen både miljövänligare och roligare! **Anmäl dig senast 26.10.**

## SAMHÄLLE OCH KULTUR

### 130101 Aktiv närkultur

Högstadiet i Petalax

varannan tisdag kl. 18.30-20.00

ht 14.9-7.12.2021, vt 11.1-5.4.2022

Margareta Björkholm, 14 lekt. 22 € ht

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och dokumenterar händelser, samhällsliv, näringar, seder och bruk. **Anmäl dig senast 7.9.**

### 130105 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola

varannan torsdag kl. 18.30-20.00

ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022

Susanne Häggdahl, 14 lekt. 22 € ht

Vi samlar in och digitaliserar gamla fotokatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 130103 Digitalisering av gamla foton på Bergö

Torparstugan, Bergö

varannan måndag kl. 19.00-20.30

ht 20.9-29.11.2021, vt 10.1-4.4.2022

Per-Erik Berglund, 12/14 lekt. 20 € ht

I många hem finns säkert gamla fotografier från tiden före 1970; personporträtt, foton av gamla nu rivna gårdar, folk i arbete, emigrantfoton osv. Hembygdsforskargruppen fortsätter att samla in och digitalisera gamla fotokatter för framtida generationer att beundra. **Anmäl dig senast 13.9.**



### 130107 Fornfynd och utgrävningar i våra trakter

Brinkens museum, Malax

onsdag 22.9.2021 kl. 18.00-20.00

Utflykt i Petalax

söndag 3.10.2021 kl. 12.00-15.00

Siri Hagback, Margaretha Lindholm

7 lekt. 15 €

**22.9** Introduktionskväll till arkeologi i Ethels hus, Brinkens museum. Siri Hagback introducerar oss i fornfynd och utgrävningar och visar hur vi själva kan lära oss att se och hitta forntida platser. **Anmäl dig senast 15.9.**

**3.10** Utflykt till Tallmossen/Ängsbacken/Rimossbacken i Petalax. Vi bekantar oss med hur olika fornlämningar kan se ut. Vid inventeringar har det hittats rösen och gravfält från bl.a. tidig metallålder och förromersk järnålder. Samlingsplats meddelas senare. **Anmäl dig senast 24.9.**

### 830201 Seniorträffen

Församlingshemmet i Korsnäs

varannan tisdag kl. 13.30-15.00

21.9-30.11.2021

Ebba Carling, 12 lekt. 13 €

Kom med i vår seniorgrupp med omväxlande program och en trevlig kaffestund. **Anmäl dig senast 14.9.**

### 830203 Trivselträffen

Norrback bystuga

varannan torsdag kl. 13.30-15.00

23.9-2.12.2021

Maria Risberg, 12 lekt. 13 €

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande. **Anmäl dig senast 16.9.**

### 830205 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö

onsdag kl. 13.00-14.30

15.9, 13.10, 10.11 och 8.12.2021

Maria Risberg, 8 lekt. 10 €

Se kursbeskrivning nr 830203. **Anmäl dig senast 8.9.**

### AKTUELLT FÖR PENSIONÄRER

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

### 320201 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax

tisdag kl. 13.00-15.00

6 lekt. 5 €/gång

**21.9** Britt-Mari Hemming föreläser om tandvård för äldre.

**12.10** Leif Österroos föreläser om att leva och arbeta i främmande kulturer.

**16.11** Trafiklärare Christel Lassfolk föreläser om äldre i trafiken.

### 320203 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax

tisdag kl. 13.00-15.00

6 lekt. 5 €/gång

**28.9** Ancha Kjerulf föreläser om temat hur hantera livskriser.

**26.10** Positiv livshållning med Lisen Kullas-Nyman.

**23.11** Underhållning med Lasse Eriksson.

### 320205 Aktuellt för pensionärer

Nya Korsnäsgränd

torsdag kl. 13.30-15.30

6 lekt. 5 €/gång

**23.9** Pehr Löf föreläser om förutsättningar för ett gott pensionärliv.

**28.10** Sömn - hjärnans skyddsängel. Sjukskötare Malin Knip föreläser om sömnens betydelse för välbefinnandet.

**25.11** Stina Mellberg och Holger Rönnqvist berättar om sin jorden runt resa i text och bild.





## MUSIK

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

### MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, ungdomar och vuxna. Deltagarna musicerar tillsammans med kursledaren och får grundfärdigheter i sång och olika instrument.

#### 110101 Musikverkstad

Yttermalax skola  
måndag kl. 14.00-17.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht  
**Anmäl dig senast 6.9.**

#### 110103 Musikverkstad

Övermalax skola  
fredag kl. 13.15-16.15  
ht 17.9-10.12.2021, vt 14.1-8.4.2022  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht  
**Anmäl dig senast 10.9.**

#### 110105 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.00-20.30  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht  
**Anmäl dig senast 8.9.**

#### 110107 Musikverkstad

Bergö skola  
tisdag kl. 17.00-20.00  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht  
**Anmäl dig senast 7.9.**

#### 110109 Musikverkstad

Korsnäs skola  
onsdag kl. 13.15-17.15  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht  
**Anmäl dig senast 8.9.**

#### 110111 Musikverkstad

Molpe skola  
tisdag kl. 13.45-15.45  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Johnny Risberg, 12 ggr, 32-66 € ht  
**Anmäl dig senast 7.9.**

## KÖRER

### 110125 Sing for Joy

Kyrkhemmet, Yttermalax  
tisdag kl. 19.00-20.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Johnny Sandsten, 24 lekt. 36 € ht

Välkomna med i kören för både damer och herrar. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren. Kontakta kursledaren Johnny Sandsten, 050 562 3290 om du har frågor. **Anmäl dig senast 7.9.**

### 110131 Sångglädje

Molpe skola  
måndag kl. 18.30-20.00  
13.9-13.12.2021  
Jasmine Urwäder, 24 lekt. 36 €

Den nya kören Sångglädje startar i höst med härliga, energiska sångkvällar. Kören där vi minskar stressen och höjer humöret! Det finns inga krav eller åldersgränser, så länge du gillar att sjunga. Vi sjunger allt från pop och rock till visor och ballader, på svenska och engelska. Kom med och väck sångrösten igen efter ett år av coronapan-demi! **Anmäl dig senast 6.9.**

## ÖVRIGT

### 110115 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax  
varannan torsdag kl. 13.00-14.30  
16.9-9.12.2021  
Maria Risberg, 14 lekt. 24 €

Sångglada pensionärer och andra daglediga träffas och sjunger kända melodier. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 110117 Malax hornseptett

Yttermalax skola  
tisdag kl. 20.00-21.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Runo Östvall, 24 lekt. 36 € ht

Vi spelar septettmusik i moderniserad form. **Anmäl dig senast 7.9.**

### 110129 Dragspelskurs

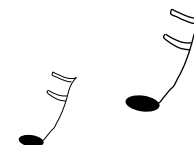
Yttermalax skola  
måndag kl. 17.15-18.45  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Jonathan Bonn, 24 lekt. 36 € ht

Vi inleder med att repetera och fortsätter sedan att lära oss spela kända melodier på gehör och efter noter. Också nybörjare är välkomna med. **Anmäl dig senast 6.9.**

### 110127 MI-bandet

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 19.00-20.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Stefan Grönlund, 24 lekt. 36 € ht

Vi fortsätter att spela tillsammans med en varierande repertoar: dansbandslåtar, pop och rock klassiker, även gammaldans (vals, tango, schottis etc.), evergreens och schlagermusik. Förkunskaper ett måste, man behöver dock inte vara ett proffs. Nya deltagare är välkomna med. Instrument: gitarr, bas, trummor, keyboards och sång. Andra instrument kan också komma till användning. **Anmäl dig senast 6.9.**







## VÄVNING OCH HANDARBETE

## 114001 Vävning och handarbete

## 114003 Vävning och handarbete

## 114005 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård  
tisdag kl. 18.30-20.45  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht  
**Anmäl dig senast 7.9.**

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.

## 114101 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax  
måndag kl. 12.45-15.00  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht  
**Anmäl dig senast 6.9.**

### 114103 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö  
torsdag kl. 13.45-16.00  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht  
**Anmäl dig senast 9.9.**

## 114105 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs  
torsdag kl. 9.30-11.45  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Annika Westerberg, 36 lekt. 40 € ht  
**Anmäl dig senast 9.9.**

### 114107 Flitiga fingrar

Hantverkssmedjan, Molpe  
varannan torsdag kl. 18.30-20.45  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Annika Westerberg, 21 lekt. 30 € ht

Kom med och handarbeta tillsammans. Kanske du har något påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig någon ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller pyssla med det som du själv känner för att göra. **Anmäl dig senast 9.9.**

## 114109 Stickning för nybörjare

Yttermalax skola  
varannan måndag kl. 18.30-20.45  
ht 20.9-29.11.2021, vt 10.1-4.4.2022  
Carola Renlund 18/21 lekt 26 € ht

Stickning är populärt som aldrig förr! Vi går igenom stickteknik från grunden t.ex. att välja rätt sorts garn, stickgrovlek och att läsa stickmönster. Vi stickar provlappar och förverkligar små stickprojekt anpassade till din kunskapsnivå. Kursen passar också för dig som kan grunderna men vill ha repetition och ny inspiration. Ta med egna stickor och garn. **Anmäl dig senast 13.9.**



### 114117 Stickade tröjor - uppifrån och ner

Högstadiet i Petalax  
varannan tisdag kl. 18.30-20.45  
28.9-9.11.2021  
Johanna Stolpe, 12 lekt. 20 €

Lär dig sticka en tröja på nytt sätt! Fördelarna är många; du har koll på garnmängden, du kan prova plagget under arbetets gång och du kan göra ändringar vartefter. Vi testar oss genom raglan och/eller oktröja i mindre storlekar så att tekniken sitter. Dessutom är detta en bra chans för dig som vill börja på ett större projekt under kursens gång. Vintern kan bli lång och kall, så kom med och sticka varma tröjor i glatt sällskap! **Anmäl dig senast 21.9.**



## 114111 Bandvävning - plockade band

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 10.00-14.15  
25.9 och 2.10.2021  
Anna Nordström, 10 lekt. 18 €

Kom och lär dig hur man väver plockade mönsterband i bandgrind. Vi går igenom mönster, uppsättning och plockteknik. Plockade band vävs med fördel i



en grind som har skilda skåror för mönstertrådarna, men kan också vävas i vanlig bandgrind. Vi går igenom båda alternativen under kursen. Lista på redskap skickas ut till alla deltagare före kursstart. **Anmäl dig senast 17.9.**

### **114115 Moderna broderier och återbrukstänk**

Molpe skola  
torsdag 7.10.2021 kl. 18.30-20.45  
Strand-Mölle  
lördag 30.10.2021 kl. 10.00-16.00  
Pernilla Vikström, 10 lekt. 18 €

En kurs för dig som vill hitta broderiglädjen igen, men även för dig som aldrig riktigt vågat pröva på tidigare. Moderna broderier behöver inte följa

## **TRÄ OCH METALL**

### **114209 Veteranfordon i skick**

Revahls verkstad, Ribäcken  
måndag kl. 18.30-21.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Matts Vikman, 48 lekt. 53 € ht

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmäl dig senast 6.9.**

### **114211 Veteranfordon i skick**

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 18.30-21.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Matts Vikman, 48 lekt. 53 € ht  
Se kursbeskrivning nr 114209. **Anmäl dig senast 7.9.**

### **114201 Träslöjd**

Högstadiet i Petalax  
varannan lördag kl. 9.30-14.15  
18.9-11.12.2021  
Henrik Nordling, 42 lekt. 46 €

givna mönster. Låt dig inspireras av Pernilla till ett nyskapande, rogivande och fritt broderi. Vi återanvänder material från loppis i form av dukar, ramar och garn för ett viktigt återbrukstänk. Kick off på Molpe skola och broderidag på Strand-Mölle. **Anmäl dig senast 30.9.**



En kurs för dig som tycker om att slöjda. Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttoföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Anmäl dig senast 10.9.**

### **114207 Renovering av möbler och bruksföremål**

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 18.30-21.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Gabriella Jokela, 48 lekt. 53 € ht

Vi renoverar möbler, gamla släktklockor och bruksföremål såsom gamla redskap, fönster och dörrar. **Anmäl dig senast 6.9.**

### **114203 Knivslöjd för alla**

Högstadiet i Petalax  
torsdag kl. 18.30-20.45  
23.9-2.12.2021  
Jan-Olav Ljungqvist, 30 lekt. 34 €

Lär dig det gedigna hantverket att tillverka en egen kniv. Målet är att kursdeltagarna lär sig grunderna i knivmakeri och får inspiration att fortsätta på egen hand efter kursen. Ta med eget material om du har, material kan också köpas av kursledaren. **Anmäl dig senast 16.9.**



## **KONST, MÅLNING, FOTO OCH ANNAT KREATIVT**

### **118001 Porslinsmålning**

Allaktivitetshuset, Övermalax  
torsdag kl. 18.00-21.00  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Marja Piispanen, 48 lekt. 53 € ht

Du kan måla fat, vaser eller muggar med vattenlösliga RCP-oljor och porslinsfärger antingen på frihand eller genom att kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 9.9.**

### **119805 Smycken av silvertråd**

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 10.00-15.30  
30.10, 20.11 och 4.12.2021  
Nina Høstman-Nysjö, 21 lekt. 30 €

Vi gör arm-, hals- och vristkedjor av silvertråd. Material till smycken kan köpas av kursledaren, materialkostnader tillkommer. Kontakta kansliet senast 15.10, om du vill beställa såg och tänger för ca 38 € av kursledaren. Ta med ett litet skruvstöd och matsäck. **Anmäl dig senast 15.10.**

### **118003 Med penna, krita eller pensel!**

Övermalax skola  
måndag kl. 18.00-20.15  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Hans Westergård, 36 lekt. 40 € ht

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. **Anmäl dig senast 6.9.**







### 118005 Måla med Camilla, workshop

Konstverkstaden Malakta, Malax  
lördag kl. 10.00-14.00  
13.11.2021

Camilla Forsén-Ström, 5 lekt. 14 €

Hitta din inre konstnär och ha fantasiskt roligt på vägen! Camilla visar hur du kan förvandla ett favoritfoto till en akrylmålning i några tydliga steg. Ta med akrylfärg, penslar och en målarduk, alternativt pannå och en glasburk för vatten. **Anmäl dig senast 5.11.**

### 119001 Systemkamera, grundkurs

Korsnäs skola  
onsdag kl. 18.30-20.45  
22.9-13.10.2021

Maria Mannfolk, 12 lekt. 20 €

Vi lär oss använda kamerans grundinställningar: ISO, bländare och slutartid så att alla kan fotografera helt manuellt när kursen är slut. Vi går också igenom komposition, ljussättning och redigering på dator och bekantar oss med olika objektiv. Ta med egen systemkamera. **Anmäl dig senast 15.9.**

### 110407 Videslörd för hem och trädgård

Högstadiet i Petalax  
fredag 15.10.2021 kl. 18.00-21.00  
lördag 16.10.2021 kl. 10.00-15.00  
Bodil Salonen, 10 lekt. 18 €

Vi tillverkar obelisker för utebelysning, fågelbord, kransar, brickor och korgar. Egen sekator, kniv och matsäck med. Material kan köpas av kursledaren från 7 € och uppåt beroende på arbetsstorlek. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 8.10.**



### 410203 Skapa din egen höstkrans

Molpe skola  
torsdag kl. 18.30-20.45  
30.9.2021

Linda Westerback, 3 lekt. 10 €

Eterneller/torkade blommor är trendigt igen! Kom med och skapa en personlig krans eller väggbonad. Linda visar och inspirerar till olika varianter. Inga förkunskaper krävs och verktyg finns på plats. Material kan köpas av kursledaren från 20 € och uppåt. **Anmäl dig senast 16.9.**

### 119803 Tiffany

Övermalax skola  
onsdag kl. 18.30-20.45  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Elof Holmlund, 36 lekt. 40 € ht

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar, fönsterprydnader och dekorationer. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 119807 Kreativ verkstad för daglediga

Konstverkstaden Malakta, Malax  
tisdag kl. 13.00-15.15  
28.9, 12.10 och 26.10.2021  
9 lekt. 20 €

28.9 Grafik med högtrycksteknik, Sini Björkholm

12.10 Keramik, Zarah Holmberg

26.10 Fotogram, Patricia Rodas

Under tre eftermiddagar provar vi på olika konstekniker och släpper loss kreativiteten. Du får göra egna grafiktryck och keramikföremål och uppleva magin med att göra fotogram. Kursen passar alla och kräver inga förkunskaper. Materialkostnader tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 21.9.**



### 119809 Kreativ lördag för personer med funktionshinder

Konstverkstaden Malakta, Malax  
lördag kl. 13.00-14.30  
2.10 och 16.10.2021  
4 lekt. 12 €

2.10 Grafik med högtrycksteknik, Sini Björkholm

16.10 Dans, Annika Sillander

Två kreativa lördagar på Malakta. Första lördagen gör vi egna grafiktryck. Andra lördagen bekantar vi oss med dans och skapar egna rörelser. Du är i en trygg miljö där du deltar utifrån dina egna förutsättningar. Tanken är att vi ska ha roligt tillsammans! Materialkostnader (grafik) tillkommer och betalas på plats. **Anmäl dig senast 24.9.**

### 110409 Ljusstöpning

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 10.30-14.30  
20.11.2021  
Annika Westerberg, 5 lekt. 12 €

Ljusstöpning är en gammal tradition. Kom med och stöp dina egna ljus, du kan göra raka ljus eller prova på att göra grenljus. Materiallista skickas ut före kursstart. Ta med egen matsäck. **Anmäl dig senast 10.11.**

### 410217 Julmys inne och ute

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 18.00-21.00  
23.11.2021  
Linda Westerback, 4 lekt. 12 €

Vi gör hållbara juldekorationer av naturens material; små granar, dekorerade mossbollar, ljusarrangemang eller kransar. Linda ger också tips på hur naturmaterial kan användas i julens dukningar. Materiallista skickas ut före kursstart. **Anmäl dig senast 16.11.**

## 110401 Uppesittarkväll

Korsnäs skola

torsdag kl. 18.00-21.00

2.12.2021

Kerstin Westmalm, Helena Höglund-Rusk & Annika Westerberg, 4 lekt. 12 €

Kom med på en rolig kväll med olika workshoppar. Du kan delta i en, flera eller i alla tre. Materialkostnaderna betalas till kursledarna. **Anmäl dig senast 22.11.**

- **Keramik med Kerstin Westmalm;** enkla juldekorationer i keramik. Material/bränning ca 7 €.

- **Julpyssel med Helena Höglund-Rusk;** juldekorationer i olika material. Materialkostnader ca 4 €.

- **Nåltovning med Annika Westerberg;** tomtenissar. Materialkostnader ca 5 €.

## 119811 Julkeramik

Konstverkstaden Malakta, Malax

onsdag 8.12.2021 kl. 17.00-20.00

måndag 13.12.2021 kl. 17.00-18.30

onsdag 15.12.2021 kl. 17.00-17.45

Satu Ojala, 7 lekt. 18 €

Keramikkurs med julen som tema. Kursen hålls på finska. Se närmare beskrivning under finsk- och tvåspråkiga kurser. **Anmäl dig senast 1.12.**

## FÖRSTA HJÄLPEN



### 830221 Livräddande första hjälpen

Online, teori

torsdag 4.11.2021 kl. 18.00-21.15

Högstadiet i Petalax, praktiska övningar

torsdag 11.11.2021 kl. 18.00-21.15

Carina Nordman-Byskata, 8 lekt. 40 €

För dig som behöver en uppdatering av livräddande första hjälpen kunskaperna (8 timmars kurs). **Kursen förverkligas i två steg; teoridelen hålls på distans via Teams** torsdag 4.11 kl. 18.00-21.15. **De praktiska övningarna hålls som närstudietillfälle** torsdag 11.11 kl. 18.00-21.15 i högstadiet i Petalax. **Anmäl dig senast 28.10.**

### 830215 Första hjälpen 1

Nya Korsnäsgården

måndag kl. 9.00-16.00

20.9 och 27.9.2021

Carina Nordman-Byskata, 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 €). Kursen hålls via Teams om läget kräver. **Anmäl dig senast 13.9.**

### 830217 Första hjälpen 1

Kommungården i Malax

måndag kl. 9.00-16.00

11.10 och 18.10.2021

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 80 €

Se kursbeskrivning nr 830215. Kursen hålls via Teams om läget kräver. **Anmäl dig senast 4.10.**

### 830219 Första hjälpen 1, online

Online

onsdag kl. 9.00-16.00

27.10 och 3.11.2021

Carina Nordman-Byskata, 16 lekt. 80 €

Samma kursinnehåll som nr 830215. Kursen hålls online via Teams. Du får en länk till din e-post. **Anmäl dig senast 18.10.**

## DATATEKNIK

### 340101 Smarttelefonens ABC

Kommungården i Malax

torsdag kl. 14.00-15.30

16.9, 23.9, 7.10 och 14.10.2021

Siv-Britt Häggman, 8 lekt. 20 €

Till vad kan du använda din android smarttelefon? Vi går igenom grunderna och lär oss hur vi kan använda vår android-smarttelefon. Vi bekantar oss med användbara funktioner bland annat att ta emot och skicka meddelanden, att använda kamera. Ta med din egen smarttelefon. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 340103 Surfplattans ABC

Kommungården i Malax

torsdag kl. 14.00-15.30

21.10, 28.10, 4.11 och 11.11.2021

Siv-Britt Häggman, 8 lekt. 20 €

Passar dig som är nybörjare och vill lära dig hur man kan använda en surfplatta. Vi bekantar oss med grunderna på plats. Ta med din egen platta till kursen. **Anmäl dig senast 14.10.**

### 340109 Höststäda din dator

Bergö skola

onsdag kl. 18.00-19.30

3.11 och 17.11.2021

Peter Urwäder, 4 lekt. 14 €

Har du en bärbar dator som är gammal och långsam? Då är den här kursen för dig. Vi går igenom onödiga program och rensar bort filer som du inte behöver. Vi blockerar oönskade program från att autostarta när man loggar in på datorn. Vi bekantar oss också med gratisverktyg som bekämpar spionprogram. Ta med din egen bärbara dator. **Anmäl dig senast 27.10.**

### 340111 Grunderna i Excel - för nybörjare

Korsnäs skola

torsdag kl. 18.00-20.15

23.9, 30.9, 7.10 och 14.10.2021

Camilla Rönholm, 12 lekt. 28 €

Vi går igenom Excels viktigaste funktioner och hur du med hjälp av olika formler kan arbeta effektivt med Excel som verktyg. Kursen innefattar både teoretisk genomgång och praktiska övningar. Ta med din egen bärbara dator. **Anmäl dig senast 16.9.**

### 340113 Seniorsurfarna

Korsnäs bibliotek

fredag kl. 10.00-12.00

1.10 och 8.10.2021

Camilla Rönholm, 5 lekt. 15 €

Zoom är ett videokonferensprogram som blivit allt vanligare under coronapandemin. På kursen går vi igenom grunderna i hur du använder Zoom så att också du kan delta i kurser, föreläsningar, möten eller sociala träffar på distans. Ta med din egen bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon. **Anmäl dig senast 24.9.**







## SPRÅK

### FINSKA

#### 120101 Finska individuellt

Yttermalax skola  
måndag kl. 16.15-20.15  
20.9-29.11.2021  
Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

Du får individuell handledning och övning i att använda finskan skriftligt och muntligt. Du träffar läraren 10 ggr och varje träff är 60 min. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningdag. **Anmäl dig senast 13.9.**

#### 120103 Finska individuellt

Molpe skola  
onsdag kl. 17.00-20.00  
22.9-1.12.2021  
Ritva Slotte, 10 ggr, 190 €

Du får individuell handledning och övning i att använda finskan skriftligt och muntligt. Du träffar läraren 10 ggr och varje träff är 60 min. Kursinnehållet anpassas efter dina önskemål och behov. Tider enligt överenskommelse efter sista anmälningdag. **Anmäl dig senast 15.9.**

#### 120105 Finska för nybörjare

Yttermalax skola  
onsdag kl. 17.00-18.30  
15.9-8.12.2021  
Camilla Riihiluoma, 24 lekt. 38 €

Nybörjarkurs för dig som vill lära dig grunderna i finska. Vi övar oss att förstå, tala och skriva praktisk finska. Kursbok: Suomen mestari 1 (uudistunut). **Anmäl dig senast 8.9.**

#### 120107 Finska för allmän språkexamen

Yttermalax skola  
onsdag kl. 18.45-20.30  
15.9-10.11.2021  
Camilla Riihiluoma, 19 lekt. 31 €

Repetera dina kunskaper i finska och förbered dig inför språkexamen (YKI). I examen bedöms språkkunskaperna i olika praktiska situationer. Under kursen övar vi alla delområden; text- och hörförståelse, skriftlig och muntlig färdighet. Med intyg över en allmän språkexamen i fickan kan du visa nivån på dina kunskaper i språket t.ex. för arbetsgivaren. **Anmäl dig till kursen senast 8.9.**

**Testdag för allmän språkexamen är lördag 13.11.2021.** Anmälan till testet gör du själv elektroniskt. **Anmälningstiden är 1-30.9.2021:** <https://www.opf.fi/sv/utbildning-och-examina/anmalan-till-allmanna-sprakexamina> Testet ordnas vid Vasa Arbets och Oly EduVamia Ab, Vasa. Examensavgift, 140 €. För mera info kontakta Malax-Korsnäs MI, 040-6508099.

### SVENSKA

#### 120201 Svenska i vardagen

Yttermalax skola  
tisdag och torsdag kl. 17.00-18.30  
21.9-2.12.2021  
Frida Håkans, 40 lekt. 65 €

Har du redan lärt dig lite svenska men känner att du vill lära dig mera? Då är den här kursen för dig! Fokus ligger på muntlig kommunikation, men du kommer också att få öva att läsa och skriva svenska. Vi använder ingen kursbok i kursen. **Anmäl dig senast 14.9.**

#### 120203 Svenska i vardagen

Korsnäs skola  
torsdag kl. 19.00-20.30  
16.9-9.12.2021  
Carola Lidman, 24 lekt. 38 €

Har du redan lärt dig lite svenska men känner att du vill lära dig mera? Då är den här kursen för dig! Vi övar att tala, läsa och skriva svenska. **Anmäl dig senast 9.9.**

### ENGELSKA

#### 120301 Engelska till vardags

Yttermalax skola  
tisdag kl. 18.00-19.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Marinella Rodi-Risberg, 24 lekt. 38 € ht

Vi lär oss ord och uttryck som används i vardagen, på resan eller vid kontakt med släkt och vänner utomlands. Fortsättningskurs, nivå 3. Kursbok: New Profiles 4. **Anmäl dig senast 7.9.**

#### 120305 Fräscha upp din engelska

Norrback bystuga  
onsdag kl. 20.00-21.30  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Christina Nygård, 24 lekt. 38 € ht

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare men som vill repetera och förnya ordförråd och uttal. Vi läser texter och diskuterar aktuella ämnen. Fortsättningskurs, nivå 3. **Anmäl dig senast 8.9.**

#### 120307 Engelska 1

Korsnäs skola  
torsdag kl. 17.30-19.00  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Carola Lidman, 24 lekt. 38 € ht

Nybörjarkurs i engelska. Vare sig du är nybörjare eller redan kan några fraser

### SPRÅKKURSERNAS NIVÅER

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

#### Nybörjarkurs

Inga förkunskaper

#### Grundnivå 1-2

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

#### Mellannivå 3-4

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

#### Högsta nivå 5-6

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

engelska är du välkommen med. Vi övar att tala, förstå, läsa och skriva praktisk engelska. Kursbok: Stepping Stone delkurs 1 och 2 (5:e upplagan). **Anmäl dig senast 9.9.**

## SPANSKA

### 120703 Spanska 1, online

Online  
tisdag kl. 19.00-20.30  
14.9-7.12.2021

Roberto Urrutia Albuja, 24 lekt. 38 €

Lär dig ett världsspråk genom att utnyttja den nya digitala tekniken! På distans lär du dig grunderna i spanska, bl.a. att presentera dig, berätta om familj och vänner, handla, hitta platser osv. Inga förhandskunskaper i språket krävs. Kursbok: Vistas 1 (2015, ISBN 9789152327197). **Anmäl dig senast 7.9.**

### 120705 Spanska individuellt, online

Online  
måndag kl. 17.30-19.15  
20.9-29.11.2021

Roberto Urrutia Albuja, 10 ggr, 150 €

Vill du lära dig spanska på ett mera fokuserat sätt eller vill du fördjupa dig i något speciellt område i det spanstalande språket och kulturen? Då är individuell spanska en kurs som passar dig. Du får bestämma vilka mål du vill nå och tillsammans gör vi ett individuellt program. Du träffar läraren 10 ggr och varje träff är 45 minuter. **Anmäl dig senast 13.9.**

### 120701 Español 1-2

Yttermalax skola  
torsdag kl. 15.15-16.45  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Rocio Velasquez-Riveros  
24 lekt. 38 € ht

Kursen passar för dig som läst spanska ca 2 år. Du utvecklar dina kunskaper i spanska genom att repetera grunderna, öva på att berätta om saker i din vardag. Vi lär oss mera om den spanstalande

världens kultur, samhällsliv och traditioner. Kursbok: Caminando 2 (2015, ISBN 9789127438279) samt lärarens eget material. **Anmäl dig senast 9.9.**

## RYSKA

### 120601 Ryska för nybörjare

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.30-20.00  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Helen Brännback-Staaf, 24 lekt. 38 € ht

Vi lär oss att skriva och läsa ryska, övar enkla, vardagliga fraser och pratar om rysk kultur och ryska traditioner. **Anmäl dig senast 8.9.**

## TECKENSPRÅK

### 129801 Tecken som stöd, nybörjarkurs

Gymnasiet i Petalax  
torsdag kl. 18.30-20.30  
16.9-4.11.2021  
Hannele Rabb, 19 lekt. 33 €

Vi lär oss tecken som behövs i vardagen, bl.a. personer, känslor, sysslor, kläder, färger, leksaker, möbler, djur, natur och omgivning, mat och dryck, adjektiv, ar-tighetsfraser, tidsuttryck, frågeord och siffror. Vi övar tecknen med berättande, dialog, teckenlekar och tecknade sånger. Kursmaterial, som ingår i kurspriset, fås av läraren. **Anmäl dig senast 9.9.**



## MAT OCH DRYCK

### 410219 Utematlagning

Kamb grillkåta, Taklax  
torsdag kl. 18.00-20.30  
23.9.2021  
Eva Ramstedt, 3 lekt. 22 €

Vi lagar mat på friluftskök och äter tillsammans i höstkvällen. Eva går igenom olika kök och bränslen, samt hur man kan använda friluftsköket på mer avancerade sätt. Vi pratar mat och delar med oss av tips på hur vi sätter guldkant på uteäventyret. Ta med sitt- eller liggunderlag, matkär, skärbräda och kniv. Meddela eventuella allergier eller specialkost i samband med anmälan. Ingredienskostnader ca 10 € ingår i kursavgiften. Obs! Väderreservat-ion. **Anmäl dig senast 16.9.**

### 810207 Matglada herrar

Molpe skola  
torsdag kl. 18.30-21.30  
4.11-25.11.2021  
Johanna Berlin, 16 lekt. 25 €

Vi lagar läckra maträtter för vardag och fest och prövar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer. **Anmäl dig senast 28.10.**

### 810209 Baka bröd

Högstadiet i Petalax  
tisdag och onsdag kl. 18.00-20.15  
5.10 och 6.10.2021  
Emilia Back, 6 lekt. 15 €

Vill du bli bättre på att baka goda semlor, få saftiga bröd och lära dig om surdeg-sbakning? Då är detta kursen för dig. På två kvällar går vi igenom tips och trix för att lyckas, både i teorin och praktiken. Ta med eget förkläde. Ingredienskostnader ca 8 € tillkommer och betalas till kursle-daren. **Anmäl dig senast 28.9.**



### 810201 Laga vegetarisk mat, online

Online  
torsdag kl. 17.00-18.30  
4.11.2021  
Nathalie Aurén, 2 lekt. 10 €

Delta i matlagningskurs online, hemma i ditt eget kök! Tillsammans lagar vi tre vegetariska, glutenfria och naturligt sö-tade rätter som passar hela familjen. Du deltar via bärbar dator, surfplatta eller smarttelefon. Innan kursstart får du en inköpslista och Zoom-länk samt övriga instruktioner per e-post eller sms. Det enda du behöver göra är att klicka på länken då kursen startar. Du handlar va-rorna som behövs inför kursen. Kursen passar ej nötallergiker. **Anmäl dig se-nast 28.10.**

### 10210 Fixa Farsdagstårtan

Högstadiet i Petalax  
lördag kl. 10.00-15.00  
13.11.2021  
Marja-Leena Roos, 7 lekt. 17 €

På kursen går vi igenom fyllning av tår-tor och hur man spritsar med olika tyllar. Vi tillverkar tårtdекorationer av socker-massa och målar motiv direkt på sock-



ermassabotten med livsmedelsgodkända färger. I kurspriset ingår en färdigt gräddad tårtbotten. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med matsäck och eget förkläde. Kursen är tvåspråkig. **Bindande anmälan senast 3.11.**



### **810229 Finländsk matlagning för nybörjare**

Övermalax skola  
måndag kl. 18.00-20.30  
4.10, 11.10 och 18.10.2021  
Isabel Flemming, 10 lekt. 32 €

Vill du lära dig mer om modern finsk husmanskost och hur man kan använda sig av olika finska råvaror? Då är den här kursen för dig! Under tre kvällar tillreder vi tillsammans enkla maträtter. Du får även ett recepthäfte på lätt svenska med dig hem. Ta gärna med eget förkläde. Ingredienskostnader 5 €/gång ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 27.9.**

### **810213 Matresa med Antonio**

Strand-Mölle, Molpe  
torsdag kl. 18.00-21.00  
23.9, 30.9 och 7.10.2021  
Antonio Arruda Silvestre Junior, 3 ggr

Tillsammans med Antonio får vi lära oss om olika länders kök.

Du kan välja om du deltar en, två eller tre kvällar. **Kursavgiften för en kväll är 16,50 €. Om du deltar alla tre kvällarna fås kursen till rabatterat pris; 45 €.** Kursen passar för dig som är 16 år eller äldre. Ingredienskostnader 8 €/kväll ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 16.9** till de kvällar du vill delta i.

**23.9 Italien.** Vi tillreder egenhändigt gjord pasta; tagliatelle, ravioli, tortellini, linguine och potatisgnocchi samt smaskiga såser som passar till.

**30.9 Sydamerika.** Vi tillreder Moqueca de peixe, en brasiliansk fiskgryta. Av rå fisk gör vi Ceviche som är en traditionell rätt från Peru. Vi gör också empanadas, argentinska piroger samt brasilianska chokladbollar.

**7.10 Indien och Thailand.** Vi gör en indisk måltid bestående av smakrika såser och dressingar som äts med ris och plattbröd. Vi gör också en thailändsk sallad gjord på grön papaya eller mango.

### **810221 Våga ha kul med fisk och skaldjur**

Taklax skola  
tisdag kl. 18.00-21.00  
5.10, 12.10 och 26.10.2021  
Jonathan Dahlbäck, 3 ggr

Tillsammans med Jonathan får vi lära oss att tillreda fisk och skaldjur på olika vis.

Du kan välja om du deltar en, två eller tre kvällar. **Kursavgiften för en kväll är 8 €.** Om du deltar alla tre kvällarna fås kursen till rabatterat pris; 21 €. Ingredienskostnader ca 15 €/kväll tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 28.9** till de kvällar du vill delta i.

**5.10 Hantera lokal fisk.** Vi rensar, filear och kokar en god fiskbuljong. Vi lär oss om olika länders kök.

en enkel rätt av röding och höstens primörer. Ta med förkläde, skärbräde och kniv.

**12.10 Majonnäser & röror.** Vi tillverkar små tapasrätter med kombination av fisk och skaldjur. Sydamerika möter Europa denna kväll.

**26.10 Street food på fisk.** Att våga använda gädda och sota lax. Vi tillreder också fiskburgare i två olika versioner.



## **BLANDAT**

### **410401 Skärgårdsnavigation**

Yttermalax skola  
torsdag kl. 18.30-21.00  
9.9-2.12.2021  
Ole Audas, 36 lekt. 45 €

Grundkurs. Vi lär oss allmän navigation, sjökortet och dess användning, sjövägsregler, lagar om båttrafik, nautiska definitioner. Ta med anteckningsmaterial och miniräknare. Material beställs första kvällen. Materialkostnader tillkommer. **Tentamen fredag 10.12.2021. Anmäl dig senast 2.9.**

### **410201 Viltvård för jägarexamen, online**

Online  
tisdag kl. 18.30-20.45  
21.9-2.11.2021  
Jessica Ekström, 18 lekt. 26 €

Viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapen. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen. Kostnader för bok 30 € och tentamen 20 €/försök tillkommer. Antal tenttillfällen är 3. Kursen hålls via Teams,

utom första gången. Då träffas deltagarna i högstadiet i Petalax och kan köpa boken + får annat material och mera information. Även tenttillfällena sker fysiskt i högstadiet i Petalax. **Anmäl dig senast 14.9.**

### **110403 Ladutimring**

Prästgårdsmuseet, Korsnäs  
lördag och söndag kl. 9.00-17.00  
25.9 och 26.9.2021  
Torleif Westerholm, 16 lekt. 30 €

Vi byter stockar i en rundstockslada. Med samma teknik kan du sedan själv reparera lador eller göra en helt ny lada från grunden. **Anmäl dig senast 17.9.**

### **110405 Laduvasstak**

Prästgårdsmuseet, Korsnäs  
lördag och söndag kl. 9.00-17.00  
30.10 och 31.10.2021  
Torleif Westerholm, 16 lekt. 30 €

Vi lär oss grunderna i att lägga ett vasstak på en gammal lada. **Anmäl dig senast 18.10.**





### 999913 Bygga eget hus

Högstadiet i Petalax  
torsdag kl. 18.30-20.30  
23.9-14.10.2021

Bengt Sandström, 11 lekt. 19 €

En kortkurs för dig som går i byggtankar. Byggnadsingenjör Bengt Sandström introducerar dig i vad du behöver känna till inför byggstart. **Anmäl dig senast 16.9.**

**23.9** Planering, grundundersökning, bygglov m.m.

**30.9** Anslutningar, försäkringar, ansvarig arbetsledare m.m.

**7.10** Tidtabell, byggande m.m.

**14.10** Byggande, torkning, syner, granskningar m.m.

### 999919 Röjningskurs för damer

Högstadiet i Petalax  
torsdag 30.9.2021 kl. 18.00-21.00  
lördag 2.10.2021 kl. 9.00-15.00  
Peter Österåker, Anders Vikberg  
12 lekt. 55 €

**30.9 Teori;** Röjningens biologi, trädslag och stamval, viltvård, natur och miljö-hänsyn, stadsstöd för röjning m.m.

**2.10 Praktisk del;** Service och underhåll av röjsåg, inställning av röjsåg och sele, praktiska arbetsdemonstrationer och stämplingsövningar. **Anmäl dig senast 23.9.**

### 999907 Vardagslydnad

Yttermalax jaktstuga  
onsdag kl. 18.00-19.00  
22.9-13.10.2021  
Tina Korpela, 5 lekt. 20 €

Kursen lämpar sig för hundar i alla åldrar, också valpar från 4 månader. Kursen lägger grunden för ett fungerande samarbete mellan hund och förare. Ingen förhandskunskap krävs. Halsband (ej sele) och koppel (ej flexi) tas med. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 15.9.**

### 999909 Viltspårkurs för hundar

Yttermalax jaktstuga  
lördag kl. 10.00-13.45  
18.9.2021  
Tina Korpela, 5 lekt. 22 €

På kursen lär vi oss dra blodspår för hundar, bekantar oss med viltspårning både som hobby och tävlingsgren samt utför praktiskt spårningsarbete med den egna hunden. Ingen förhandskunskap krävs. Spårningssele och spårningslina (ca 6 m) tas med. Vaccinationsintyg bör uppvisas. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 10.9.**

## NATUR

### 410209 Svampplockning

Korsbäck f.d. skola  
lördag kl. 10.00-14.00  
25.9.2021  
Sven-Erik Bernas, 5 lekt. 15 €

Vi samlas vid skolan och ger oss ut i skogen på jakt efter trattkantareller och andra höstsvampar. Ta med matsäck. **Anmäl dig senast 17.9.**

### 410215 Naturkraft-skogsbad, online

Online  
torsdag kl. 18.00-19.00  
30.9-28.10.2021  
Ida Holmström, 3 lekt. 18 €

Naturkraft-skogsbad är ett nytt sätt att vistas i naturen. Detta kan vara ett sätt för återhämtning, att lära sig uppleva naturen eller att lära sig mera om sig själv. Denna onlinekurs börjar med ett Zoom möte, där Ida går igenom vad skogsbad är och vad som är bra att tänka på. Du får en e-post per vecka med Naturkraft övningar, som du själv får prova i skogen när det passar dig. Övningarna är enkla och stillsamma. **Anmäl dig senast 23.9.**



### 410213 Hydroponisk odling

Konstverkstaden Malakta, Malax  
lördag kl. 12.00-15.00  
9.10.2021  
Maria Ståhl, 4 lekt. 20 €

Hydroponisk odling betyder att man odlar växter i vatten i stället för i jord. Du kan odla på en liten yta inomhus, t.ex. i ditt köksfönster under hela året. Då du startat upp din odling behöver den inte mycket skötsel, det är bara att vänta på en god skörd. I kurspriset ingår material till din första vattenodling. **Anmäl dig senast 1.10.**

### 410221 Microgreens

Övermalax skola  
onsdag 27.10.2021 kl. 18.30-20.45  
onsdag 10.11.2021 kl. 18.30-20.00  
Fanny Åman, 5 lekt. 12 €

Kom med och lär dig odla ditt egna näringsrika microgreens i höstmörkret. Under två kvällar lär vi oss om microgreens och groddar egna. Kursmaterial på 5 € betalas på plats till kursledaren och innehåller bl.a. ett odlingskit. **Anmäl dig senast 15.10.**

## ÖVRIGT

### 810231 Plastbanta köket - gör egna bivaxdukar

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 18.00-20.15  
2.11.2021  
Anita Storm, 3 lekt. 12 €

Anita berättar om hur man stegvis kan minska mängden plast i vardagen samt hur plasten ska sorteras. Vi tillverkar bivaxdukar som ersätter plastfolie i köket och kanske även andra produkter. Materialkostnader 5 € tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmäl dig senast 26.10.**

### 999915 Pidrokurs

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.00-20.00  
27.10-24.11.2021  
Hans Snickars, 13 lekt. 22 €

Är du intresserad av kortspel? Vill du lära dig spela pidro eller bli bättre på att spela pidro? Under fem kvällar får du handledning av Hans, en erfaren spelare som spelat i många år. Ung som gammal, nybörjare som erfaren är välkommen med! **Anmäl dig senast 15.10.**

### 810401 Handvård & Fotvård

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.00-20.30  
27.10 och 3.11.2021

Sara Hellström, 6 lekt. 18 €

Upplever du att dina naglar skivar sig, brister eller att huden på fötterna spricker? Kanske vill du bara unna dig lite avslappning i vardagen? Då är det här kursen för dig. Vi går igenom allt från lackning av naglar till hurdana produkter du bör använda, hur och varför. Ingen förkunskap behövs och kursen passar alla åldrar. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 18.10.**



## BARN OCH UNGA



### 120111 Lekfull finska, 7-8 år

Petalax skola  
onsdag kl. 13.30-14.15  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Camilla Nykvist-Ekström  
12 lekt. 22 € ht

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Kursen riktar sig till 7-8-åringar. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 8.9.**

### 830411 Gympaskoj, 4-6 år

Korsnäs skola  
tisdag kl. 18.00-18.45  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Nadja Söderholm, 12 lekt. 32 € ht

Gympaskoj är rörelseglädje för barn i åldern 4-6 år tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 7.9.**

### 830417 Gympaskoj, 4-6 år

Yttermalax skola  
torsdag kl. 18.00-18.45  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Dzana Lonic, 12 lekt. 32 € ht  
Se kursbeskrivning nr 830411. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 9.9.**

### 830413 Gympaskoj, 4-6 år

Högstadiet i Petalax  
torsdag kl. 18.00-18.45  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Lionel Mgonda, 12 lekt. 32 € ht

Se kursbeskrivning nr 830411. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 9.9.**

### 830401 Redskapsgymnastik, 5-7 år

Bergö skola  
måndag kl. 17.20-18.05  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Lydia Skinnar, 12 lekt. 32 € ht

Vi bekantar oss med grunderna i redskapsgymnastik på matta, bom, räck, hopp och ringar. Passar för barn i åldern 5-7 år som vill ha roligt och är intresserade av redskapsgymnastik. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

### 830403 Redskapsgymnastik, 8-11 år

Bergö skola  
måndag kl. 18.15-19.00  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Lydia Skinnar, 12 lekt. 32 € ht

Vi övar på grunderna i redskapsgymnastik på matta, bom, räck, hopp och ringar. Vi tränar snabbhet, balans och styrka genom lekar, redskapsbanor och de olika redskapen. Passar för barn i åldern 8-11 år som vill ha roligt och är intresserade av redskapsgymnastik. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**



### 830407 Redskapsgymnastik, 4-6 år

Övermalax skola  
måndag kl. 18.30-19.15  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Madelen Rosengren, 12 lekt. 32 € ht

Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform där vi lär oss olika konster. Genom aktiviteterna utvecklar barnet

koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Kursen är för barn som fortfarande lär sig grunderna i redskapsgymnastik. Vi tränar barfota eller med tossor på fötterna. Kursen är tvåspråkig. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

### 830409 Redskapsgymnastik, 4-6 år

Övermalax skola  
tisdag kl. 17.30-18.15  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Madelen Rosengren, 12 lekt. 32 € ht  
Se kursbeskrivning nr 830407. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 7.9.**

### 830405 Redskapsgymnastik, 7-9 år

Övermalax skola  
måndag kl. 17.30-18.15  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Madelen Rosengren, 12 lekt. 32 € ht  
Redskapsgymnastik är en mångsidig träningsform där vi lär oss olika konster. Genom aktiviteterna utvecklar barnet koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Kursen är för barn som redan kan grunderna i redskapsgymnastik. Vi tränar barfota eller med tossor på fötterna. Kursen är tvåspråkig. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 6.9.**

### 110119 Musikskoj, 1-3 år

Övermalax skola  
tisdag kl. 17.15-18.00  
21.9-30.11.2021

Maria Risberg, 10 lekt. 22 €

Lekfull musikstund tillsammans med en förälder eller annan vuxen. Musikskoj innehåller sånger, ramsor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Anmäl endast den vuxne senast 14.9.**

### 110121 Musikskoj, 1-3 år

Gymnasiet i Petalax  
tisdag kl. 18.30-19.15  
21.9-30.11.2021

Maria Risberg, 10 lekt. 22 €

Se kursbeskrivning nr 110119. **Anmäl endast den vuxne senast 14.9.**



### 410207 Upptäcktsfärd i naturen, 4-7 år

Pixne idrottsområde, Yttermalax  
onsdag kl. 17.00-18.30  
22.9-13.10.2021 och  
lördag 16.10.2021 kl. 10.00-12.00  
Tina Holms, 11 lekt. 24 €

För barn, 4-7 år tillsammans med en vuxen. Vi iakttar hur naturen förbereder sig för vintern, leker, lyssnar på fågelsång och ser om det finns något ätbart i sko-

gen. Ta med eget sittunderlag och kläder dig i gummistövlar och kläder som passar alla väder. Kursen hålls utomhus, vi samlas vid grillkåtan i Pixne. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. **Anmäl endast den vuxne senast 15.9.**

### 810211 Äventyrskockarna, 9-12 år

Pixne idrottsområde, Yttermalax  
måndag kl. 17.00-19.00  
20.9 och 27.9.2021

Isabel Flemming, 5 lekt. 20 €

För barn i åldern 9-12 år. Kom med på ett matäventyr utomhus! Vi tillreder mat på olika sätt ute och i grillkåta och använder oss även av råvaror som kommer direkt från naturen. På kursen får du tips och recept som du sedan kan ta med dig på egna äventyr. Ta på dig tåliga kläder. Ingredienskostnader 4 €/gång ingår i kursavgiften. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 13.9.**

### 810205 Kocka online med Elsa, Anna och Olaf

Online  
lördag kl. 10.00-12.00  
20.11.2021

Isabel Flemming, 3 lekt. 12 €

Ta med familjen eller någon annan Frozen-fantast och häng med på ett sa-goäventyr online! Vi tillreder enkla och smaskiga rätter som passar bra att göra tillsammans med barn i åldern 3-7 år. Ni deltar via dator, surfplatta eller smarttelefon och får en inköpslista på förhand. Kursavgiften är för ett barn och en vuxen. **Anmäl endast den vuxne senast 12.11.**

### 810203 Sagolik julmat, 8-12 år

Övermalax skola  
torsdag kl. 17.00-19.30  
18.11-9.12.2021

Isabel Flemming, 13 lekt. 36 €

På stora tabberaset i Katthult, då fick Emil och hjonen njuta av massvis med julmat. Pippi, hon bakade pepparkakor över hela sitt köksgolv. Jul firas i många sagor och det äts mycket gott. Kursen handlar om just det, sagor och julmat, och riktar sig till barn i åldern 8-12 år. Ta gärna med eget förkläde. Ingredienskostnader 4 €/gång ingår i kurspriset. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 11.11.**

### 110511 Danskul, 10-12 år

Övermalax skola  
lördag kl. 13.00-14.00  
25.9-27.11.2021

Dzana Lonic, 11 lekt. 22 €

Dans för barn i åldern 10-12. Vi utgår från enkla steg och rörelser, sätter ihop danssteg och övar dem tillsammans. Vi prövar på olika danser som stimulerar barnens rörelsekänsla, rytm och dansglädje. **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 17.9.**

### 110513 Danskul, 7-12 år

Korsnäs skola  
lördag kl. 15.00-16.00  
25.9-11.12.2021  
Nadja Söderholm, 13 lekt. 26 €

För barn i åldern 7-12 år. Vi lär oss olika dansrörelser och övar in två olika danskoreografier som vi sedan visar upp i slutet av terminen. Huvudsaken är att vi får röra på oss och ha roligt tillsammans! **OBS! Barnets namn vid anmälan senast 17.9.**

### 830129 Bollsport, 12-16 år

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 16.00-17.00  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Häng med på en fartfylld timme där vi spelar de populäraste bollsporterna. Allt

från innebandy till futsal, basket till badminton kommer att stå på agendan. Vi diskuterar tillsammans vilka bollsporter ni helst vill syssla med! Vattenflaska och inneskor med! **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830131 Gymträning för ungdomar, 10-12 år

PB gym, Korsnäs  
onsdag kl. 17.00-17.45  
15.9-8.12.2021

Nadja Söderholm, 12 lekt. 50 €

Kom till PB på varierande gymträning med Nadja! 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. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830415 Kickboxning, 7-14 år

Verkstadsgymmet, Petalax  
torsdag kl. 19.00-20.00  
16.9-25.11.2021

Jarkko Jussila, 13 lekt. 36 €

Kom på kurs med Jarkko Jussila, världsmästare i kickboxning! Kursen är anpassad för barn i åldern 7-14 år. Kickboxning är en tuff träningsform som kombinerar både boxning och karate. Mångsidiga konditionsövningar och tekniker med par. Mitsar och sparkdynor kan hyras av kursledaren för 10 €/kurs. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 9.9.**



## UNGA

### 110507 Nybörjarbugg för högstadie- och gymnasieungdomar

Högstadiet i Petalax  
tisdag kl. 15.15-16.45  
28.9-9.11.2021

Linda Backgren-Holm, 12 lekt. 25 €

Bugg är en populär dans som passar alla. Det finns många olika stilar och allt är lika rätt. På kursen får du lära dig grunderna och de vanligaste buggturerna. Du lär dig känna igen vilken musik som passar att bugga till samt vett och etikett på dansgolvet. Ta med bekväma skor, vattenflaska och gott humör. **Anmäl dig senast 21.9.**

### 130201 Så mycket mer än en bokklubb

Yttermalax skola  
onsdag kl. 18.00-19.30  
15.9, 6.10, 27.10, 17.11 och 8.12.2021  
Frida Håkans, 10 lekt. 20 €

Välkommen till böckernas värld! Vi läser böcker av olika genrer och jobbar med böckerna på ett kreativt och mångsidigt sätt. Engagerande diskussioner, kreativt skrivande, konst och mycket mer! Kom med och låt böckerna vidga din världssyn. Kursen är för dig, 16-18 år. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 340115 Medieproduktion

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 18.00-20.30  
20.9-1.11.2021

Maria Mannfolk, 20 lekt. 45 €

Kursen behandlar fotografering, rörlig bild, ljud och redigering av både film och bild i Adobes program. Vi går igenom hur man med redigering kan förändra och förstärka innehåll och budskap samt hur bild,

film och ljus används för att sprida åsikter och informera. Kursen passar gymnasie-studerande och andra studerande, samt de som är intresserade av medieproduktion. **Anmäl dig senast 13.9.**

### 999915 Pidrokurs

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.00-20.00  
27.10-24.11.2021

Hans Snickars, 13 lekt. 22 €

Är du intresserad av kortspel? Vill du lära dig spela pidro eller bli bättre på att spela pidro? Under fem kvällar får du handledning av Hans, en erfaren spelare som spelat i många år. Ung som gammal, nybörjare som erfaren är välkommen med! **Anmäl dig senast 15.10.**

### 810213 Matresa med Antonio

Strand-Mölle, Molpe  
torsdag kl. 18.00-21.00  
23.9, 30.9 och 7.10.2021

Antonio Arruda Silvestre Junior, 3 ggr

Tillsammans med Antonio får vi lära oss om olika länders kök.

Du kan välja om du deltar en, två eller tre kvällar. **Kursavgiften för en kväll är 16,50 €. Om du deltar alla tre kvällarna fås kursen till rabatterat pris; 45 €.** Kursen passar för dig som är 16 år eller äldre. Ingredienskostnader 8 €/kväll ingår i kursavgiften. **Anmäl dig senast 16.9** till de kvällar du vill delta i.

**23.9 Italien.** Vi tillreder egenhändigt gjord pasta; tagliatelle, ravioli, tortellini, linguine och potatisgnocchi samt smaskiga såser som passar till.

**30.9 Sydamerika.** Vi tillreder Moqueca de peixe, en brasiliansk fiskgryta. Av rå fisk gör vi Ceviche som är en traditionell

rätt från Peru. Vi gör också empanadas, argentinska piroger samt brasilianska chokladbollar.

**7.10 Indien och Thailand.** Vi gör en indisk måltid bestående av smakrika såser och dressingar som äts med ris och plattbröd. Vi gör också en thailändsk sallad gjord på grön papaya eller mango.



## DANS

### 110505 Vill du börja dansa linedance igen?

Bygdegården, Yttermalax  
lördag och söndag kl. 11.00-13.30  
11.9 och 12.9.2021

Birgitta Schoultz-Ekblad, 6 lekt. 18 €

Känner du att coronapandemin gjort att du behöver en ordentlig repetition av linedansens grunder? Då är detta kursen för dig. Vi repeterar grunderna och omtyckta danser från tidigare, t.ex. Jerusalem. Ta med dricka och matsäck. **Anmäl dig senast 6.9.**

### 110503 Linedance

Yttermalax skola  
måndag kl. 18.00-19.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Birgitta Schoultz-Ekblad  
24 lekt. 39 € ht

Linedance är en modern dansform som dansas utan partner. Linedance dansas till de flesta musikstilar. Du förbättrar din kondition, koordination och utvecklar din rytmkänsla samtidigt som du har väldigt roligt! Kursen är på lättare fortsättningsnivå och avancerar enligt delta-

garnas önskemål. **Anmäl dig senast 6.9.**

### 110501 Dans som motion

Molpe paviljong  
onsdag kl. 19.00-20.30  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Linda Backgren-Holm, 24 lekt. 39 € ht

Kursen passar för dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Linda önskar en "parfym- och rakvattensfri kurs". **Anmäl dig senast 8.9.**



## YOGA OCH AVSLAPPNING



### 830513 Yin yoga

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 19.00-20.15  
15.9-8.12.2021  
Åsa Båsk, 20 lekt. 39 €

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. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830555 Djuptöjning, online

Online  
onsdag kl. 18.00-19.15  
15.9-8.12.2021  
Katja Memeti, 20 lekt. 39 €

Djuptöjning som baserar sig på lugn och avslappnande yinyoga. Vi gör långa

töjningar som hjälper musklerna att slappna av och som också stimulerar rörligheten i leder och bindväv. Kursen är lämplig både för soffpotatisar och för aktiva idrottare! Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830501 Hathayoga

Daghem Smultronstället  
måndag kl. 19.15-20.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Nina Dahl, 20 lekt. 39 € ht

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! **Anmäl dig senast 6.9.**

### 830539 Qigong för daglediga

Konstverkstaden Malakta, Malax  
onsdag kl. 15.30-16.45  
15.9-8.12.2021  
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 8.9.**

### 830529 Kundaliniyoga

Harrström f.d. skola  
torsdag kl. 18.30-20.00  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Yvonne Rönnlund, 24 lekt. 42 € ht

Vill du lära dig enkla tekniker för att varva ner och öka ditt välbefinnande? Då är kundaliniyoga något för dig. Vi skapar balans i kropp, sinne och själ genom bl.a. andning, yogapositioner och avslappning. Yogan är både kraftfull och utmanande samtidigt som den är mjuk och avslappnande. Den stärker förmågan att klara av vardagens utmaningar och mycket mer. 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. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 830545 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Konstverkstaden Malakta, Malax  
måndag kl. 19.30-20.45  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Yvonne Rönnlund, 20 lekt. 39 € ht

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. **Anmäl dig senast 6.9.**

### 830557 Avslappnande och avstressande kundaliniyoga

Norrback bystuga  
onsdag kl. 18.15-19.45  
15.9-10.11.2021  
Yvonne Rönnlund, 16 lekt. 34 €

Vi gör mjuka, lätta och lugna rörelser följt av djupavslappning och meditation. Du lär dig att andas på rätt sätt och genom andetaget skapas lugn och ro i kroppen. Kursen passar alla som vill slappna av på djupet och få in ett lugnare tempo i sitt liv. 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. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830511 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola  
tisdag kl. 18.00-19.15  
21.9-30.11.2021  
Lina Ulfsdotter, 17 lekt. 36 €

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 14.9.**

### 830543 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Konstverkstaden Malakta, Malax  
torsdag kl. 19.30-20.45  
23.9-2.12.2021  
Lina Ulfsdotter, 17 lekt. 36 €

Se kursbeskrivning nr 830511. **Anmäl dig senast 16.9.**



### 830551 Fokus på ditt inre välmående

Bergö skola  
onsdag kl. 18.00-19.15  
15.9-8.12.2021  
Therese Lervik, 20 lekt. 39 €

För dig som vill varva ner eller ta hand om dig själv. Vi fokuserar på andning, avslappning, närvaro, akupressur och lugna stretchande rörelser. Övningar och diskussioner varvas på ett avslappnat sätt. Ta med egen matta och gärna också filt och kudde. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830541 Kundaliniyoga för chakra-systemet

Konstverkstaden Malakta, Malax  
torsdag kl. 18.00-19.15  
23.9-2.12.2021  
Lina Ulfssdotter, 17 lekt. 36 €

Under tio veckor yogar vi för att lära oss mera om vår chakrabalans och hur balans eller obalans kan kännas i våra liv. Den här yogan innehåller bland annat meditation, andningsövningar och avslappning. Ta med yogamatta, filt och kudde. Klä dig i bekväma kläder. **Anmäl dig senast 16.9.**

### 830547 Kundaliniyoga för friskare och starkare rygg

Korsnäs skola  
lördag kl. 10.00-12.00  
2.10, 9.10 och 16.10.2021  
Yvonne Rönnlund, 8 lekt. 15 €

Kursen passar för den som har problem med ryggen eller som annars vill stärka och mjuka upp rygg, mag- och bäckenpartiet. Vi gör yogaövningar specifikt för ryggen och funderar på de vanligaste orsakerna till ryggont enligt yogiskt synsätt. Övningarna följs av vila och meditation. Den som vill får också övningar att

göra hemma. 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. **Anmäl dig senast 24.9.**

### 830549 Sov bättre med kundalini-yoga

Övermalax skola  
onsdag kl. 18.00-20.00  
17.11, 24.11 och 1.12.2021  
Yvonne Rönnlund, 8 lekt. 15 €

Du får olika tips på hur du genom yogans tekniker kan få en bättre nattsömn. Vi låter andning, yogapositioner, mantran och meditation leda kroppen in i ett lugnt och avslappnat tillstånd så att du lättare kan somna på kvällen. 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. **Anmäl dig senast 10.11.**

### 830553 Heartful Saturday Yoga - workshop

Konstverkstaden Malakta, Malax  
lördag kl. 10.30-12.00  
16.10.2021  
Annika Slussnäs, 2 lekt. 15 €

En lördagsförmiddag med Hathayoga och meditation. Där du får gå in till din kärna, den underbara person som är du. Genom Hathayogans vridningar skapar vi naturlig värme och ny energi. Låter spänningar och stress släppa. Yogarörelserna ökar rörligheten i höft och rygg. Vi avslutar med en meditation för vårt inre ljus. Du behöver inte ha yogat tidigare för att delta. Ta med egen yogamatta, filt och kudde. Varmt välkommen med, precis som du är! **Anmäl dig senast 8.10.**

## GYMNASTIK OCH TRÄNING

### 830121 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola  
tisdag kl. 19.40-20.40  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Ett tufft pass för dig som vill ha en utmanande och mångsidig träning där vi kombinerar styrka och uthållighet. Träningen är intensiv och krävande men anpassas enligt förmåga. Varje pass är unikt vilket gör träningen mer intressant, mångsidig och motiverande! Ta med egen kettlebell, vattenflaska, liggunderlag och kom med på ett svettigt, utmanande men också roligt träningspass! **Anmäl dig senast 7.9.**

### 830137 Get fit Boot Camp

Korsnäs skola  
torsdag kl. 18.10-19.10  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Se kursbeskrivning nr 830121. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 830143 Fun and Strong

Övermalax skola  
tisdag kl. 18.30-19.30  
14.9-7.12.2021  
Ann Vejzovic, 16 lekt. 36 €

Dans i olika stilar; pop, old school, house, hip hop m.m. i 30 min för att få humöret på topp och svetten att rinna. Sen styrketräning med gummiband, vikter/kettlebell och egen kroppsvikt. Fokus är på hela kroppen. Ta med egen kettlebell. **Anmäl dig senast 7.9.**

### 830125 Cirkelträning i gympasal

Högstadiet i Petalax  
onsdag kl. 18.00-19.00  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Vi använder oss av olika sorters cirkelträningssmetoder för att träna styrkan och uthålligheten i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettig och lärorik! Ta med egen kettlebell och liggunderlag. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830127 Core & Foam roll

Molpe skola  
onsdag kl. 20.30-21.15  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Christoffer Bergman, 12 lekt. 32 € ht

Ett effektivt och svettigt träningspass för att stärka upp magen, ryggen och höfterna vilket i sin tur leder till en bättre balans, hållning och mer energi i vardagen! Varje pass avslutas varannan gång med ordentlig stretching av hela kroppen och varannan gång med foam rolling för att kunna gå från passet med en avslappnad känsla. Ta med liggunderlag och foam roller. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830103 Styrke- och konditionsträning

Bergö skola  
tisdag kl. 18.30-19.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 36 € ht

Styrke- och konditionsträning med tempo. Vi använder oss av gymmets maskiner, men också av bollar, fria vikter, den egna kroppen mm. Vi avslutar alla pass med en skön stretchstund. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 7.9.**



### 830159 Styrka och rörlighet

Taklax skola  
måndag kl. 18.00-19.00  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Laura Harju, 16 lekt. 36 € ht

Välkommen med att träna styrka och rörlighet på ett mångsidigt och varierande sätt enligt Tabata metoden. Kursen passar alla. Övningarna anpassas enligt egna förutsättningar. Du kan träna antingen på plats eller så kopplar du upp dig hemifrån via Zoom. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 6.9.**

### 830153 Kickboxning

Verkstadsgymmet, Petalax  
torsdag kl. 20.00-21.00  
16.9-25.11.2021  
Jarkko Jussila, 13 lekt. 39 €

Kickboxning är en tuff och effektiv träningsform som kombinerar slag från boxning och sparktekniker från karate. Vi gör olika konditionsövningar och kör ronder med handskar och sparkdynor som du kan hyra för 10 €/termin. Kursen är en mixgrupp för både ungdomar och vuxna. Tvåspråkig kurs. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 830115 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola  
tisdag kl. 19.00-20.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Roger Lindholm, 24 lekt. 39 € ht

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Anmäl dig senast 7.9.**



### 830119 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola  
tisdag kl. 18.30-19.30  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht

Lätt träning i gymnastiksal för dig som vill röra på dig, få en bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller andra explosiva rörelser. I slutet av varje pass stretchar vi och slappnar av ordentligt. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmäl dig senast 7.9.**

### 830123 Må bra-gymnastik

Molpe skola  
onsdag kl. 19.20-20.20  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht  
Se kursbeskrivning nr 830119. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830135 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola  
torsdag kl. 17.00-18.00  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 36 € ht  
Se kursbeskrivning nr 830119. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 830105 Må bra-gymnastik

Bergö skola  
tisdag kl. 11.00-12.00  
ht 14.9-7.12.2021, vt 18.1-12.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 36 € ht

Träning på ett varierat, nyfikat och roligt sätt. Vad behöver vi i vår vardag? Vi leker oss fram till styrka, balans och rörlighet på ett lustfyllt sätt. Detta med hjälp av vår egen kropp, gummiband, handdukar, bollar m.m. Denna form av träning passar alla; yngre, äldre, nybörjare, träningsvana. Vågar du hänga på? Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 7.9.**

### 830101 Gymnastik för pensionärer

Högstadiet i Petalax  
måndag kl. 15.30-16.30  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Iris Bäck-Sjövist, 16 lekt. 36 € ht

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Anmäl dig senast 6.9.**

### 830147 Lättmotion - sittgymnastik

Idrottshallen, Yttermalax  
torsdag kl. 11.10-12.20  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Arne Huhtaoja, 19 lekt. 39 € ht

Gymnastiken passar dig som har lindrigare rörelsehinder. Vi sitter för det mesta när vi gör övningarna. **Anmäl dig senast 9.9.**

### 830111 Balansträning

Taklax skola  
onsdag kl. 17.30-18.15  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Laura Harju, 12 lekt. 32 € ht

Stolgympa för seniorer. Utförs både sittande och stående. Vi bygger upp balansen, förbättrar rörligheten och stärker

musklerna. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 8.9.**

### 830171 Volleyboll

Korsnäs skola  
torsdag kl. 19.20-20.30  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Christoffer Bergman, 19 lekt. 39 € ht

Under denna kurs spelar vi främst volleyboll men testar också andra bollsporter om gruppen vill. Du kan förvänta dig att få svettas, men framförallt ha roligt! Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Anmäl dig senast 9.9.**

### TRÄNING PÅ GYM

#### 830117 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs  
måndag kl. 20.15-21.15  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss träningserfarenhet önskvärd. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 6.9.**

#### 830167 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs  
torsdag kl. 10.00-11.00  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht

Träning på gym. Vi tränar hela kroppen, balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. **Anmäl dig senast 9.9.**

#### 830169 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs  
torsdag kl. 11.15-12.15  
ht 16.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022  
Christoffer Bergman, 16 lekt. 55 € ht



Se kursbeskrivning nr 830167. **Anmäl dig senast 9.9.**

### **830107 Träning för daglediga och seniorer**

Verkstadsgymmet, Petalax  
onsdag kl. 9.50-10.50  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 € ht

Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet på ett roligt, utmanande och funktionellt sätt, som passar just dig! Vi använder oss av gymmets maskiner, bollar, kettlebells, stretchband, fria vikter m.m. Lätt stretch avslutar passet. Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 8.9.**

### **830109 Träning för daglediga och seniorer**

Verkstadsgymmet, Petalax  
onsdag kl. 11.00-12.00  
ht 15.9-8.12.2021, vt 19.1-13.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 lekt. 55 € ht

Se kursbeskrivning nr 830107. **Anmäl dig senast 8.9.**

## **PILATES**

### **830155 Pilates och Garuda**

Taklax skola  
måndag kl. 19.15-20.15  
13.9-22.11.2021  
Charlotta Jaakkola, 13 lekt. 33 €

Pilates är en träningsform som stärker kroppen på ett skonsamt sätt. Fokus ligger bl.a på att stärka bålén (magen och ryggen) och öka rörligheten i nacke och axlar. Garuda bygger delvis på Pilates men innehåller också element från yoga, Thai chi och dans. Här utgår man från lättare rörelser. De sätts samman till rörelsemönster av olika svårighetsgrad och längd, beroende på deltagarnas behov och kunskapsnivå. Ta med egen matta

och yogablock. Kursen kan vid behov hållas via Zoom. **Anmäl dig senast 6.9.**

### **830157 Pilates och Garuda**

Bergö skola  
torsdag kl. 19.45-20.45  
16.9-25.11.2021  
Charlotta Jaakkola, 13 lekt. 33 €

Se kursbeskrivning nr 830155. **Anmäl dig senast 9.9.**

## **VATTENGYMNASTIK**

### **830301 Vattengymnastik**

Malax simhall, Övermalax  
måndag kl. 17.00-17.45  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Hanna Nylund, 12 lekt. 70 € ht

Vattengymnastik är en skonsam motionsform som passar alla, också dig som har besvär med ryggen eller lederna. Vi tränar till musik och du får uppleva rörelseglädje på ett roligt och effektivt sätt. **Anmäl dig senast 6.9.**



### **830303 Vattengymnastik**

Malax simhall, Övermalax  
måndag kl. 18.00-18.45  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Hanna Nylund, 12 lekt. 70 € ht

Se kursbeskrivning nr 830301. **Anmäl dig senast 6.9.**

## **830305 Hydrobic**

Malax simhall, Övermalax  
måndag kl. 19.00-19.45  
ht 13.9-13.12.2021, vt 17.1-11.4.2022  
Hanna Nylund, 12 lekt. 70 € ht

Hydrobic är en motionsform som på ett effektivt och skonsamt sätt tränar hela din kropp och gör att du förbättrar din styrka och kondition. Tempot är snabbare än i vattengymnastik. **Anmäl dig senast 6.9.**

## **ZUMBA**

### **831003 Zumba fitness**

Övermalax skola  
söndag kl. 18.30-19.30  
19.9-12.12.2021  
Yvonne Näsman, 16 lekt. 36 €

Fart och fläkt till latinska och internationella rytmer! Zumba®-passen kombinerar

rar danssteg med aerobiska övningar och är en utmärkt konditionshöjande motionsform för dig som vill dansa loss så att svetten sprutar! Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 10.9.**

### **831001 Zumba Gold**

Övermalax skola  
söndag kl. 17.15-18.15  
19.9-12.12.2021  
Yvonne Näsman, 16 lekt. 36 €

Zumba Gold®-passen är anpassade till deltagare som vill undvika hopp och tvära vändningar. Vi fokuserar på balans, rörelser och koordination till medryckande latinsk och internationell musik. Var beredd på ett svettigt pass som ger dig massor av energi! Kursen är tvåspråkig. **Anmäl dig senast 10.9.**

## **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.



## SUOMEN- JA KAKSIKIELISET KURSSIT



### 810210 Tee isänpäiväkakku

Högstadiet i Petalax  
lauantai klo 10.00-15.00  
13.11.2021

Marja-Leena Roos, 7 oppit. 17 €

Kurssilla käymme läpi täytekekkujen täyttämistä ja erilaisilla tyyloilla pursottamista. Valmistamme kakkukoristeita sokerimassasta ja maalaamme aiheet elintarvikehyväksytyillä väreillä suoraan sokerimassapohjalle. Kurssin hintaan sisältyy valmiiksi paistettu kakkupohja. Lisäksi tulevat raaka-ainekustannukset, jotka maksetaan kurssin vetäjälle. Ota mukaan eväät ja oma esiliina. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 3.11.**

### 118001 Posliininmaalaus

Allaktivitetshuset, Övermalax  
torstai klo 18.00-21.00  
sl. 16.9.-9.12.2021, kl. 13.1.-7.4.2022  
Marja Piispanen, 48 oppit. 53 € sl.

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 9.9.**

### 110407 Pajutyöt kotiin ja puutarhaan

Högstadiet i Petalax  
perjantai 15.10. klo 18.00-21.00  
lauantai 16.10. klo 10.00-15.00  
Bodil Salonen, 10 oppit. 18 €

Valmistamme obeliskeja ulkovalaistukseen sekä lintulautoja, kranseja, tarjottimia ja koreja. Ota mukaan omat puutarhasakset, veitsi ja eväät. Materiaalia voi ostaa ohjaajalta, hinta alkaen 7 euroa työn koosta riippuen. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.10.**

### 119811 Joulukeramiikka

Konstverkstaden Malakta, Malax  
keskiviikko 8.12. klo 17.00-20.00  
maanantai 13.12. klo 17.00-18.30  
keskiviikko 15.12. klo 17.00-17.45  
Satu Ojala, 7 oppit. 18 €

Valmistetaan keramiikasta jouluisia tonttuja, mökkejä, astioita, ym. koristeita joulukaisen oman mielen mukaan. Materiaalit ja poltto maksetaan suoraan opettajalle käytön mukaan. Ke 8.12. muotoilu klo 17.00-20.00, ma 13.12. lasitus klo 17.00-18.30, ke 15.12. töiden palautus 17.00-17.45. Opetus suomenkielellä. **Ilmoittaudu viimeistään 1.12.**

### 830105 Voi hyvin -jumppa

Bergö skola  
tiistai klo 11.00-12.00  
sl. 14.9.-7.12.2021, kl. 18.1.-12.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 36 € sl.

Treenaa vaihtelevasti, uteliaasti ja hauskaasti. Mitä tarvitsemme arjessamme? Harjoitamme voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta iloisella tavalla. Apuna käytämme omaa kehoa, kuminauhaa, pyyhkeitä, palloja ym. Tämä sopii kaikille, nuorille, van-

hoille, aloittelijoille, tottuneille liikkujille. Uskallatko tulla mukaan? Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 7.9.**



### 830103 Voima- ja kuntoharjoittelu

Bergö skola  
tiistai klo 18.30-19.30  
sl. 14.9.-7.12.2021, kl. 18.1.-12.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 36 € sl.

Voima- ja kuntoharjoittelua. Käytämme kuntosalin laitteita, mutta myös palloja, vappaita painoja, omaa kehoa ym. Kaikki tunnit päättyvät venyttelyyn. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 7.9.**

### 830107 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax  
keskiviikko klo 9.50-10.50  
sl. 15.9.-8.12.2021, kl. 19.1.-13.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 € sl.

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskaasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhvoja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.9.**

### 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 sald**on, 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, soita tai lähetä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan viimeistään kolmen viikon kuluessa kurssin alkamisesta.

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

### 830109 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Verkstadsgymmet, Petalax  
keskiviikko klo 11.00-12.00  
sl. 15.9.-8.12.2021, kl. 19.1.-13.4.2022  
Susanne Kuusikorpi, 16 oppit. 55 € sl.

Katso kurssikuvaus nro 830107. **Ilmoittaudu viimeistään 8.9.**





### 830111 Tasapainoharjoittelu

Taklax skola  
keskiviikko klo 17.30-18.15  
sl. 15.9.-8.12.2021, kl. 19.1.-13.4.2022  
Laura Harju, 12 oppit. 32 € sl.  
Tuolijumppa seisten ja istuen. Tehdään tasapainoa kehittäviä harjoitteita. Lisäksi lisätään kehon liikkuvuutta sekä vahvistetaan tasapainoa tukevia lihaksia. Suunnattu senioreille. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 8.9.**

### 830159 Lihaskuntoa ja liikkuvuutta

Taklax skola  
maanantai klo 18.00-19.00  
sl. 13.9.-13.12.2021, kl. 17.1.-11.4.2022  
Laura Harju, 16 oppit. 36 € sl.  
Tunnin aikana harjoitetaan lihaskuntoa monipuolisesti tabata-tyyliin sekä lisätään koko kehon liikkuvuutta oman hengityksen tahdissa. Tunti sopii kaikenkuntoisille. Kurssille on mahdollista osallistua joko paikan päällä tai sitten voit jumpata kotoa käsin Zoomin välityksellä. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 6.9.**

### 830153 Kickboxing

Verkstads gymmet, Petalax  
torstai klo 20.00-21.00  
16.9.-25.11.2021  
Jarkko Jussila, 13 oppit. 36 €  
Kickboxing eli potkunyrkkeily on vaa-  
tiva ja tehokas harjoittelumuoto, jossa  
yhdistetään nyrkkeilyä ja karaten pot-  
kutekniikkaa. Erilaisia kuntoharjoituksia.  
Käytämme hanskoja ja potkusuoja, jotka  
voit vuokrata hintaan 10 euroa/lukukausi.  
Kurssi sopii sekä nuorille että aikuisille.  
Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu vii-  
meistään 9.9.**

### 830407 Telinevoimistelu, 4-6-vuotiaat

Övermalax skola  
maanantai klo 18.30-19.15  
sl. 13.9.-13.12.2021, kl. 17.1.-11.4.2022  
Madelen Rosengren, 12 oppit. 32 € sl.  
Telinevoimistelu on monipuolinen harjoit-  
tusmuoto, jossa opimme erilaisia taitoja.  
Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapai-  
noa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme  
erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Kurssi  
on lapsille, jotka edelleen opettelevat te-  
linevoimistelun perusteita. Harjoittelem-  
me paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi  
on kaksikielinen. **Huom.! Ilmoita lapsen  
nimi viimeistään 6.9.**

### 830409 Telinevoimistelu, 4-6-vuotiaat

Övermalax skola  
tiistai klo 17.30-18.15  
sl. 14.9.-7.12.2021, kl. 18.1.-12.4.2022  
Madelen Rosengren, 12 oppit. 32 € sl.  
Katso kurssikuvaus nro 830407. Kurssi  
on kaksikielinen. **Huom.! Ilmoita lapsen  
nimi viimeistään 7.9.**

### 830405 Telinevoimistelu, 7-9-vuotiaat

Övermalax skola  
maanantai klo 17.30-18.15  
sl. 13.9.-13.12.2021, kl. 17.1.-11.4.2022  
Madelen Rosengren, 12 oppit. 32 € sl.  
Telinevoimistelu on monipuolinen harjoit-  
tusmuoto, jossa opimme erilaisia taitoja.  
Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapai-  
noa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytäm-  
me erilaisia välineitä ja omaa kehoa.  
Kurssi on lapsille, jotka jo osaavat teline-  
voimistelun perusteet. Harjoittelemme  
paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi on  
kaksikielinen. **Huom.! Ilmoita lapsen  
nimi viimeistään 6.9.**

### 830415 Potkunyrkkeily, 7-14-vuotiaat

Verkstads gymmet, Petalax  
torstai klo 19.00-20.00  
16.9.-25.11.2021  
Jarkko Jussila, 13 oppit. 36 €  
Hauskaa ja hivistä harjoittelua potkunyrk-  
keilyn maailmanmestari Jarkko Jussilan  
kanssa! Kurssi sopii 7-14-vuotiaille lap-  
sille. Potkunyrkkeily on rankka harjoitte-  
lumuoto, jossa yhdistetään nyrkkeilyä ja  
karatea. Monipuolisia kunto- ja tekniikka-  
harjoituksia parin kanssa. Mitsejä ja pot-  
kutyyntyä voi vuokrata kurssin vetäjältä,  
10 euroa/kurssi. Kurssi on kaksikielinen.  
**Ilmoittaudu viimeistään 9.9.**

### 830555 Syvävenytys, verkkokurssi

Online  
keskiviikko klo 18.00-19.15  
15.9.-8.12.2021  
Katja Memeti, 20 oppit. 39 €  
Kurssin pääpaino on yin-joogaan pohjau-  
tuvissa syvävenytyksissä, jotka lihaksis-  
ton lisäksi edesauttavat myös nivelten ja  
sidekudosten liikkuvuutta ja hyvinvoin-  
tia. Lisäksi tehdään vaihdellen erilaisia  
kehonhuolto-, hengitys- ja rentoutushar-  
joituksia. Hyödyllinen tunti niin aktiiviur-  
heilijalle kuin sohvaperunallekin! **Ilmoit-  
taudu viimeistään 8.9.**

### 831001 Zumba Gold

Övermalax skola  
sunnuntai klo 17.15-18.15  
19.9.-12.12.2021  
Yvonne Näsman, 16 oppit. 36 €  
Zumba Gold® -tunnit on suunniteltu osal-  
listujille, jotka haluavat välttää hyppyjä ja  
kiertoja. Keskitymme tasapainoon, liikkei-  
siin ja koordinaatioon mukaansatempaava-  
an latinalaisen ja kansainvälisen musiikin  
tahdittamana. Valmistaudu hikiseen ener-

gisoivaan tanssituntiin! Kurssi on kaksiki-  
elinen. **Ilmoittaudu viimeistään 10.9.**

### 831003 Zumba Fitness

Övermalax skola  
sunnuntai 18.30-19.30  
19.9.-12.12.2021  
Yvonne Näsman, 16 oppit. 36 €  
Vauhtia ja iloa latinalaisten ja kansainvä-  
listen rytmien tahdissa! Zumba®-tunneil-  
la yhdistyvät tanssiaskleet ja aerobiset  
harjoitukset. Zumba on erinomainen  
kuntoa kohottava liikuntamuoto sinulle,  
joka haluat tanssia niin, että hiki lentää!  
Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu vii-  
meistään 10.9.**

### 999907 Arkitottelevaisuus

Yttermalax jaktstuga  
keskiviikko klo 18.00-19.00  
22.9.-13.10.2021  
Tina Korpela, 5 oppit. 20 €  
Kurssi sopii kaikenikäisille koirille, myös  
pennuille 4 kuukauden iästä alkaen.  
Kurssi luo perustan koiran ja omistajan  
toimivalle yhteistyölle. Aiempia taitoja ei  
tarvita. Kaulapanta (ei valjaita) ja talutin  
(ei flexiä) mukaan. Rokotustodistus vaa-  
ditaan. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu  
viimeistään 15.9.**

### 999909 Jäljestyskurssi koirille

Yttermalax jaktstuga  
lauantai klo 10.00-13.45  
18.9.2021  
Tina Korpela, 5 oppit. 22 €  
Opimme tekemään koirille verijälkeä,  
tutustumme riistan jäljestämiseen sekä  
harrastuksena että kilpailulajina. Jäljes-  
tämme käytännössä oman koiran kanssa.  
Aiempia taitoja ei vaadita. Jälkivaljaat ja  
-liina (noin 6 m) on otettava mukaan. Ro-  
kotustodistus on esitettävä. Kaksikielinen  
kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 10.9.**



## GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING FÖR BARN OCH UNGA

Undervisningen i bildkonst följer en läroplan som fastställts enligt Utbildningsstyrelsens direktiv och anpassats till lokala förhållanden. En ny, uppdaterad läroplan togs i bruk 1.8.2018.

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

Undervisningen är målinriktad och framskrider från nivå till nivå. Den är i första hand avsedd för barn och unga, från 8 år. Undervisningen främjar utvecklingen av ett livslångt intresse för en konst och ger eleverna färdigheter att söka sig till utbildning inom konstarten i fråga. Undervisningen ska stärka elevens förmåga att uttrycka sig, tolka och värdera, både visuellt och verbalt. Lärandet är en process som utvecklar elevens kunskaper och färdigheter på ett mångsidigt sätt.

Gå gärna in på MI:s hemsida och bekanta dig med läroplanen för grundläggande konstundervisning, allmän lärokurs; [mi.malax.fi](http://mi.malax.fi)

## BILDKONST

### 110305 Bildkonstskolan, nybörjar- och fortsättningsgrupp

Korsnäs skola

tisdag kl. 18.00-19.30

ht 7.9-7.12.2021, vt 11.1-12.4.2022

Mia Gull, 30 lekt. 68 € ht

Eleverna tecknar, målar, bygger och fotograferar. De lär sig att använda olika tekniker och material såväl inom 2D konst som inom skulptur och nutidskonst. Eleverna övar på att hitta sitt eget uttryck och bekantar sig på ett fritt och intuitivt sätt med vad bildkonst och konsthistoria är. En temadag ingår i undervisningen. Nybörjarplatser finns (från 8 år). **Anmälan för nybörjare senast 3.9.**

### 110301 Bildkonstskolan, nybörjare

Yttermalax skola

onsdag kl. 18.00-19.30

ht 8.9-8.12.2021, vt 12.1-6.4.2022

Britt Al-Busultan, Jon Gredmark

30 lekt. 68 € ht

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

**Anmäl dig senast 3.9.**

### 110303 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

Yttermalax skola

torsdag kl. 17.30-19.00

ht 9.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022

Britt Al-Busultan, Jon Gredmark

30 lekt. 68 € ht



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

### 110307 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

Yttermalax skola

torsdag kl. 19.00-21.15

ht 9.9-9.12.2021, vt 13.1-7.4.2022

Britt Al-Busultan, Jon Gredmark

50 lektioner, 83 € ht

För dem som slutfört de gemensamma studierna. Eleven utvecklar sin konstnärliga uttrycksförmåga, utmanas att hitta sitt eget uttryck och fördjupar sina kunskaper och färdigheter för att förverkliga egna projekt. 2D, 3D, grafisk design, performance, film, fotografi och nutidskonst behandlas. En workshop under ett veckoslut ingår i undervisningen. **Ingen anmälan.**





# SOCIALA MEDIER

**Gilla oss på Facebook:**

**[www.facebook.com/malaxkorsnasmi](http://www.facebook.com/malaxkorsnasmi)**

**Följ oss på Instagram:**

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

K - Posti Oy

Offentligt meddelande, delas ut till alla hushåll  
Julkinen tiedote, jaetaan kaikkiin talouksiin

