

Medis

Mer info om
kurserna finns
på webben

Reviderad upplaga

KURSKATALOG

HÖSTEN

2024

Version 1.06

Medborgarinstitutet



Nytt på Medis

Nu kan du boka höst- och vårtermin på samma gång!

Många av Medis kurser pågår hela läsåret. Nu får du frågan då du anmält dig till en höstterminskurs, om du också direkt vill boka en plats på vårterminen. Du väljer hur just du vill ha det: enbart en höstkurs, både höst- och vårkurs, eller - senare - bara vårkurs.

Efterlängtat: Skärgårdsskeppare på distans!

Nu erbjuder vi möjlighet att läsa till skärgårdsskeppare både på plats och online. Nu kan du oberoende av boningsort fördjupa dig i navigation. Tentamen sker på plats i Mariehamn i april.

Möbelpetsering och fönsterrenovering är tillbaka

Medis fortsätter satsa på välmående och skapande i höst. Vi har många hantverkskurser, och vi erbjuder också två skrivkurser, en på plats och en online för att möta olika målgruppers behov.

Medis heltidslärare håller kurser i olika kommuner

I höst håller Medis heltidslärare kurser runt om på Åland. Passa på att träffa dem och ta vara på möjligheten att lära av dem! Om vårt försök faller väl ut, vill vi gärna fortsätta.

Högre smågruppspris minskar antalet inställda kurser

Kurser där det är få deltagare räknas som smågrupp och får ett högre pris i katalogen. Det är för att vi gärna vill erbjuda människor en meningsfull aktivitet, också fastän gruppen inte får tillräckligt antal deltagare enligt våra principer. Bli gruppen normalstor, sjunker priset.

Det högre priset gäller också där kursen till sin natur är sådan att den bara tar emot ett litet antal deltagare.



Innehållsförteckning

Nytt på Medis	2
Välkommen till Medis!	5
Villkor för deltagande	8
SFI - Svenska för inflyttade	14
Föreläsningar	17
Pedagogik & Psykologi	18
Litteratur & Skrivande	19
Historia, Samhälle & Ekonomi	20
IT & Teknik	22
Navigation & Sjöfart	24
Natur, Djur & Trädgård	25
Matlagning	26
Språk	28
Sång	35
Instrument	39
Textil	42
Bildkonst	54
Välstånd	57
Motion & Träning	58
Yoga, Pilates & Liknande	62
Vattenträning	67
Dans	70
Friluftaktiviteter	73
Kurser per region	74
Kurser för vuxen och barn	78
Sjömansservicebyråns kurser	79

Hej!

Du vet den där känslan när man ska påbörja något nytt. En resa till ett ställe man inte besökt förr, en ny bok, ett nytt läsår. En nyfikenhet blandad med förväntan och en viss spänning inför det nya.

Det beskriver bra det jag känner då jag den här hösten börjar som ny rektor på Medis. Jag ser med glädje fram emot att få bli en del av den fina gemenskap Medis är - för kursdeltagare, lärare och personal. Men också för hela det åländska samhället.

Som tidigare år erbjuder Medis igen ett digert utbud av kurser och program inom många olika ämnen och intresseområden. För alla, oavsett om du är nyfiken nybörjare eller erfaren entusiast. Men Medis är också mer än bara en plats för utbildning; vi är en inkluderande och välkomnande mötesplats, där varje individ kan utvecklas, utmanas och inspireras. Vi tror på kraften i livslångt lärande. Lärande slutar aldrig och lärande tillsammans med andra ger nya insikter och kanske också vänner för livet. Det mår vi alla bra av.

Låt dig som jag inspireras av det nya. Testa på något du aldrig gjort förr eller ta upp en gammal hobby igen. Kanske ett nytt språk eller ett för dig ännu obekant hantverk.

Jag ser fram emot att köra igång det nya läsåret och att få möta er alla. Ta gärna kontakt med både ris och ros, kursidéer och förslag. Tillsammans utvecklar vi Medis vidare!



Välkommen på kurs!

Catharina von Schoultz

Rektor

Adress och kontakter

Postadress:	Styrmansgatan 1, AX-22100 Mariehamn
Telefon:	018 531 620 (kansli)
E-post:	medis@mariehamn.ax
Personliga e-postadresser:	fornamn.efternamn@edu.mariehamn.ax
Webbsida:	www.medis.ax
Facebook:	www.facebook.com/medis.ax

Välkommen till Medis!

Medis uppgift är att erbjuda vuxna på Åland en meningsfull fritidssysselsättning. Hela vårt kursutbud och de nya kurser som läggs till under året finns på webben www.medis.ax.

Anmälningstart onsdag 14 augusti kl. 10.00 - för SSB på fredag 16 augusti

Anmälningstart till höstens kurser på hela Åland är onsdagen den 14 augusti kl.10.00.

Du som jobbar på sjön och vill gå SSB-stödda kurser anmäler dig först på fredag via telefon 018-531620.

Viktiga villkor som gäller när du anmäler dig

Var vänlig och läs igenom våra villkor på sidan 9, innan du anmäler dig.

Våra villkor finns också på www.medis.ax under "Praktisk information/Regler".

Observera att du godkänner villkoren också när du anmäler dig via telefon eller på plats. Det är speciellt avbokningsreglerna och villkor för frånvaro som vi vill att du ska notera.

Anmälan

Du kan anmäla dig på följande sätt:

1. Registrera ett användarkonto på www.medis.ax på förhand, och logga in via ditt Medis-konto på webben. Det är snabbast.
2. Ring 018 531 640 under anmälningdagarna 14-15 augusti. Efter det gäller kansliets vanliga telefonnummer 018 531 620.
3. Gör ett personligt besök på Medis, huvudingången från Skarpansvägen mitt emot biblioteket.

Anmäl dig i god tid!

En kurs riskerar att bli iniberad någon vecka före kursstart ifall vi inte får tillräckligt många deltagare, så anmäl dig i god tid.

Men kom ihåg att anmälan är bindande. Läs våra villkor.



Övre raden från vänster: Ester Laurell, Nina Westerholm, Åsa Grönlund, Hanna Sivén, Sheyda Shafiei, Arisa Hirano, Catalina Nica. Nedre raden: Theo Gottberg, Fredrik Douhan, Emelie Laine, Lin Simons, Åsa Isaksson.

Medis administration och personal

Via kansliet får du hjälp med det mesta.

Rektor	Catharina von Schoultz	018 531 622
Biträdande rektor	Ester Laurell	018 531 637
Administratör (kansli)	Fredrik Douhan	018 531 625
Administratör (kansli)	Arisa Hirano	018 531 620
Administratör (ekonomi)	Linda Dahlblom	018 531 621
Lokalvårdare	Lila Malit och Helena Tolpanniemi	

Kansliets öppettider

När kurser pågår är kansliet i normala fall bemannat måndag till torsdag 10.00-19.00.

Telefontiden är måndag till torsdag 10 - 17.

I början av terminen, till mitten av september, är kansliet öppet också på fredagar och under lunchen.

Senare under hösten gäller lunchstängt i kansliet kl. 11.30 – 12.30 och fredagar stängt för arbetsro.



Från vänster: Nina Westerholm, Emelie Laine, Lin Simons, Åsa Isaksson, Hanna Sivén, Åsa Grönlund.

Lärare

Medis heltidslärare finns till hands för att hjälpa dig med frågor om kurser. Du når dem bäst via e-post (fornamn.efternamn@edu.mariehamn.ax) eller telefon.

Lämna gärna telefonmeddelande om den du söker inte är på plats.

IT	Emelie Laine	018-531 636
Språk	Åsa Grönlund	018-531 638
Musik	Åsa Isaksson	018-531 633
Hälsa och friskvård	Hanna Sivén	018-531 623
Konst	Lin Simons	018-531 631
Textil	Nina Westerholm	018-531 634

I år har vi en ny textillärare Nina, som introducerar flera nya kurser. Se vidare under Textil på sid 42 och framåt.

Dessutom har Medis ett hundratal kursledare runt om på Åland och kommunernas kontaktpersoner som hjälper till att både samla upp idéer, planera och marknadsföra kurser.

Lov under höstterminen

Under höstterminen infaller höstlovet v 42, torsdag-fredag 17-18 oktober. Självständighetsdagen fredagen 6 december är Medis stängt.

VIKTIGT!

Logga in och kontrollera dina uppgifter/ skapa ett konto

Alla som deltagit i kurser under förra läsåret är införda i vårt kurssystem. Om du har glömt ditt lösenord och inte kommer in, kan du återställa det. Då får du ett meddelande till din e-post.

Är du en ny användare skapar du ett användarkonto och fyller i dina uppgifter. Var noggrann med ditt personnummer, e-post, adress, hemkommun och telefonnummer (skriv det utan landskod, så att det börjar med 0, om du bor på Åland eller i Finland).

Vårt kurssystem underlättar Medis dagliga liv på många sätt. Både planering, kommunikation och fakturering sker via kurssystemet. Kontrollera därför att dina kontaktuppgifter i användarkontot är uppdaterade: e-post, adress, hemkommun och telefon.

Villkor för deltagande

Medis villkor för deltagande finns i detalj på www.medis.ax under "Praktisk information/Regler" (www.medis.ax/praktisk-information/regler). Här nedan samlar vi de viktigaste punkterna.



1. Mediskurser är för 16-åringar och äldre

Medis verksamhet riktar sig i huvudsak till vuxna.

2. Försäkringar

Våra kursdeltagare är inte försäkrade via Medborgarinstitutet i Mariehamn

Kontrollera att du har en egen giltig olycksfallsförsäkring.

3. Bindande anmälan

Efter anmälan får du en bekräftelse per e-post.

Kom ihåg att en kursanmälan är bindande. Det innebär att du ska vara beredd att betala för kursen och eventuella övriga kostnader.

Om kursen är fullbokad, blir du placerad i kö. Vi meddelar dig om det blir en ledig plats.

Ett fåtal kurser har det första tillfället som Prova på* (läs mer nedan).

4. Avbokning

Om du får förhinder, ska du avboka så snabbt som möjligt.

Kurser kan avbokas avgiftsfritt upp till sju (7) dagar före kursstart.

Avbokningen kan göras inom utsatt tid

1. via webben ("Mina kurser")
2. via e-post till medis@mariehamn.ax
3. via telefonsamtal till Medis kansli (det är dock mer osäkert eftersom personal inte alltid är på plats/kan svara)

OBS! En avbokning via en kursledare/lärare är inte giltig!

Att avanmäla sig när man får "Välkommen till kurs"-meddelandet är för sent. Då har vi redan räknat med dig inför kursstart, och du får betala för kursen.

5. Prova på - kurser är markerade med en *

Det finns enstaka kurser där det första tillfället är ett Prova på-tillfälle. Du anmäler dig som vanligt till den kursen.

Om du märker att kursen INTE passar dig, ska du avboka den direkt till Medis kansli före nästa tillfälle. Annars har du tagit emot din plats och kommer att faktureras.

I språkkurser hjälper läraren dig att hitta rätt nivå.

OBS!

Om en Prova på-kurs efter starten får för få deltagare som vill fortsätta, avbryts kursen utan kostnad för deltagare.

6. Påminnelse inför kursstart

Vi skickar ut en påminnelse via e-post och/eller sms inför kursstart. Därför är det viktigt att vi har rätt kontaktuppgifter till dig. Kolla det en extra gång.

Brådskande ändringar, till exempel inställd lektion eller byte av kurslokal, meddelas via sms.

7. Kursavgifter

Kursavgifterna baserar sig i huvudsak på antalet lektioner och antal deltagare. För specialkurser som är dyrare att arrangera än vanligt fakturerar vi en högre avgift.

De fastställda kursavgifterna gäller för personer som är bosatta på Åland. För övriga deltagare höjs avgiften med 20 procent.

Den som påbörjat en kurs debiteras för hela kursavgiften. Betalda avgifter återbetalas inte.

Om du hoppar in på en kurs som redan pågått en tid, kan du få reducerad avgift baserad på resterande lektioner enligt prislistan. Kontakta kansliet efter att du anmält dig, så att rätt pris blir noterat i ditt kundkonto.

Principerna för avgifterna är fastställda av Bildningsnämnden i Mariehamn.

8. Fakturarutiner - välj e-faktura och spara på miljön

Kursavgifterna betalas efter att kursen är avslutad via faktura som du får per post eller som e-faktura. Skickade fakturor krediteras endast vid felaktighet från Medis sida.

OBS!

Aktivera Mariehamns stad Medis för e-faktura i din internetbank, när du får din första faktura. Då går det smidigt, och vi sparar både papper, arbetstid och porto.

OBS!

Notera att obetalda fakturor över en viss summa medför att vi låser ditt konto. Då kan du inte anmäla dig till nya kurser, förrän fakturan är betald.

9. Betalning med Friskvårdsförmåner = F

Kurser där du kan nyttja dina friskvårdsförmåner är märkta med F. Du kan betala kurs- men inte materialavgifter med förmånerna. Därför framgår kursavgift och materialkostnad skilt på fakturan. Kontakta Medis kansli om du behöver hjälp.

Vi tar emot friskvårdsförmåner via Friskvård.ax, Epassi och ÅHS.

När du fått fakturan kan du betala delar eller hela fakturan med förmånerna. Ange faktura- och kundnumret. Anställda vid ÅHS har ett annat förfarande. Kontakta vår administratör via telefon 018-531 621.

Observera att friskvårdsförmånen är personlig. Du kan inte betala någon annans kursavgift med din förmån.

10. Frånvaro

Meddela kansliet, om du är borta från ett kurstillfälle.

Om du avbryter kursen återbetalas inte kursavgiften.

- Om jag blir sjuk

Avdrag på kursavgift pga sjukdom sker endast mot uppvisande av sjukintyg.

Meddela din sjukfrånvaro eller avboka din plats på kursen och skicka in en kopia på sjukintyget eller kom in och visa det i receptionen. Vi noterar sjukfrånvaro men sparar inga uppgifter om den i våra system.

Belopp lägre än 15 euro återbetalas inte.

- Om läraren är sjuk

Om läraren är sjuk försöker vi i första hand hitta en vikarie. Om det inte lyckas ställs kurstillfället in. Enstaka kurstillfällen tas inte igen.

Enstaka avbokade eller inställda kurstillfällen återbetalas inte.

Vid lärares längre sjukdom återbetalas den del av kursen som inte utnyttjats, men antalet kurstillfällen som återstår ska då överskrida 1/3 av kursen.

- Om läraren är sjuk - individuella lektioner

Om läraren är sjuk eller får förhinder ska kursdeltagaren få alternativ lektionstid under terminen eller motsvarande avdrag på kursavgiften. Ansvarig lärare informerar kansliet om vad som gäller.

11. Kurser för vuxen och barn

Särskilda kurser för vuxna tillsammans med barn arrangeras och markeras med ett (B).

Både vuxen och barn betalar kursavgift för till exempel hantverkskurser.

För kurser i naturen betalar endast den vuxna kursavgiften, men anmäler ett eller flera barn via sitt familjekonto.

Behandling av personuppgifter inom Medis – GDPR

När du är kursdeltagare hos oss, lagras dina uppgifter i vårt eKurs-system så länge som det krävs för att Medis ska kunna administrera kurserna eller så länge som vi måste lagra dem enligt lag och avtal. Därefter anonymiseras de enligt gällande rutin. Vi raderar inte personuppgifter när det finns ett legalt krav att lagra dem. Vi använder avidentifierad information för statistiska ändamål och kursutveckling. Vill du anonymisera dina uppgifter tidigare, till exempel när du avslutat och betalt för din senaste kurs, inte har obetalda fakturor och inte har några anmälningar framöver, ska du kontakta Medis kansli.

Medborgarinstitutet i Mariehamn behandlar personuppgifter i enlighet med Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679. Dessa regler kallas för dataskyddsförordningen, och är mera kända under den engelska förkortningen GDPR. Du hittar mer information om hur vi följer dataskyddsförordningen på www.medis.ax och www.mariehamn.ax/register

Kursintyg

Vill du ha ett kursintyg över genomförda kurser hos Medis, kontaktar du Medis kansli.

Uthyrning

Klassrum, festsalen och undervisningsköket går att hyra för privata evenemang. Vi har ofta lediga utrymmen under veckosluten. Kontakta Medis kansli för prisuppgift.



Ålands natur och miljö's höstmöte i Medis stora sal hösten 2023

Hela Ålands Medis

Majoriteten av kurserna arrangeras i Mariehamn med omnejd. Medishuset, "Böndernas Hus", är en samlande faktor för många.

Medis målsättning är att arrangera fler kurser i nära samarbete med kommunerna över hela Åland, och då behöver vi din hjälp. Ge gärna information och tips på vad vi kan göra i Medis regi runt om Åland.

Verksamheten är till för alla på Åland.

Kontaktpersoner

BRÄNDÖ	Linda Karlström.....	050 599 2237
ECKERÖ	Miina Fagerlund.....	0457 342 5119
FINSTRÖM	Tuire Granesäter.....	41 664, 0457 361 3013
FÖGLÖ	Agneta Raitanen.....	0457 382 3389
GETA	Helena Nyback 018 49 351 (biblioteket: ti-to).....	0457-342 5674
HAMMARLAND	Marie Seppälä.....	0457-345 2315
JOMALA	Annica Löfroth.....	0457 326 6422
KUMLINGE	Alexandra Blomqvist	0457 361 3906
KÖKAR	Madelene Ahlgren-Fagerström.....	040 577 1914
LEMLAND	Inte utsedd	
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm.....	018 359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Malin Åberg.....	018 489 090 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund.....	040 189 0700
SUND	Malin Ölund.....	040 0593831
VÅRDÖ	Lisbeth Lindfors.....	0457 053 7066





Medis ordnar som uppdragsutbildning kurser i svenska för inflyttade. Det finns tre olika kursstyper, som man kan delta i.

Uppdragsutbildningen finansieras av Ålands landskapsregering ÅLR enligt avtal.

SFI – svenska för inflyttade

SFI-kurserna är för personer som är arbetssökande. Den sökande ska vara inskriven hos Arbetsmarknads- och studieservicemyndigheten på Åland (AMS), och ansökan görs därför till AMS.

Kurserna är på CERF-nivå A1-B1.1 och startar några gånger under året, om tillräckligt antal sökande finns. Varje sökande intervjuas och placeras på lämplig nivå i rätt grupp.

Se AMS hemsida för aktuella kursstarter. www.ams.ax

SUAS

SUAS-kurserna är till för personer som är bosatta på Åland, vill lära sig svenska och som hör till någon av dessa grupper:

- Personer under tillfälligt skydd (flyktingar)
- Asylsökande registrerade vid en flyktingförläggning
- Pensionärer
- Föräldrar som får hemvårdsstöd
- Ungdomar som har grundskolebetyg från eget land, men behöver lära sig svenska för att kunna söka sig till vidareutbildning
- Företagare och arbetstagare som har möjlighet att delta

På bilden ovan från vänster:

Pia Engblom, Gun-Maj Wennström-Hoffmann, Gun Josefsson, Johanna Brådd, Andrew Cooper-Stormbom, Lillemor Björkman, Sheyda Shafiei, Theo Gottberg.

SIA – svenska för inflyttade i arbete

SIA är för personer som har ett arbete, där skraddarsyr Medis undervisningen för inflyttade i arbete i samråd med arbetsgivaren.

Flera olika åländska arbetsplatser har använt sig av möjligheten. Kurserna ordnas individuellt eller i smågrupper delvis på deltagarnas arbetstid och delvis på fritiden.

Arbetsgivaren bidrar genom att låta sin personal studera delvis på arbetstid. Ålands landskapsregering står för lärarkostnaden och material.



Kontaktperson är vår utbildnings-
samordnare, Sheyda Shafiei

Allmänna språkexamina

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska.

Nivå: grundnivå, mellannivå och högsta nivå

Mellannivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

Anmälningstid: 2.9.-30.9.2024

Examensdag: 16.11.2024

Anmälan görs via webben: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/att-valja-ett-lampligt-yki-test-testdagarna>

Språkexamina för statsförvaltningen ordnas enligt överenskommelse med den lokala examinatoren.

Mer information: sheyda.shafiei@edu.mariehamn.ax



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN

Medis ordnar en specialkurs för dig som vill skriva examen, se kursnummer **445104 Svenska B1.2 Allmänna språkexamen.**



Kort om våra kurser

Keramikkurser

Vi vill att våra mest populära kurser är tillgängliga för alla ålänningar. På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i en helterminkurs i keramik per läsår. Du kan självklart anmäla dig till flera kurser, men du hamnar på väntelista eftersom nyanmälda har förtur. Vi går igenom väntelistan och meddelar dig om du har fått plats. Helgkurserna kan vem som helst anmäla sig till.

Notera att materialkostnaderna ingår i kurspriset för de flesta keramikkurserna.

Höstens onlinekurser

440103 Spanska fortsättning

160102 Skärgårdsskeppare

820111 Corestark

840103 Rörlighet, stretch och avslappning

120102 Skriv på distans

Language courses - please note!

* All courses marked with a star (*) means you can try the first lesson free of charge.

If you want to cancel your registration after the first lesson, please notify the Medis office (medis@mariehamn.ax) after your first class attendance. Otherwise, you will be charged the full course fee.

Föreläsningar

000005 NY KURSLEDARE PÅ MEDIS? AVGIFTSFRI KURS FÖR DIG

Medis

Lin Simons, Ann Westerlund, Ester Laurell
Må 18.15-21.30 26.8.2024, 1 tillfälle, 4 lekt.
Kort genomgång av Medis kursledarrutiner. Efter det tar vi upp frågor och tips om jobbet som vuxenlärare: förstå din grupp, olika inlärningsstilar, första sammankomsten, m.m. Kursen är tänkt för dig som är eller vill bli kursledare på Medis och saknar erfarenhet av vuxenundervisning.

000002 RÖRLIG GENOM LIVET

Mariehamn - Folkhälsans Allaktivitetshus

Mats Danielsson

Kursavgift 15,00 € on 18.30-20.30
9.10.2024, 1 tillfällen, 3 lekt.

Fysioterapeut Mats Danielsson föreläser om hur kroppen förändras när vi blir äldre och varför det är så viktigt att röra på sig. Vi får tips och övningar på plats som hjälper oss att förstå vad vi själva kan göra för vår kropp.

110102 EN DAG SKA VI DÖ - EN SAMTALSTRÄFF OM DÖDEN

Medis

Katarina Gäddnäs

Kursavgift 20,00 € ti 18.30-20.00
1.10 & 8.10.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

"En dag ska vi alla dö - alla andra ska vi leva"
Vissa av oss är mer medvetna om det av olika orsaker. Här får vi öppet tala om döden: våra tankar och känslor samt praktiska arrangemang kring ett dödsfall.

000003 VARDAGSJURIDIK

Medis

Linda Franklin

Kursavgift 20,00 € ti 18.00-20.15
19.11-26.11.2024, 2 tillfällen, 6 lekt.

Under två kurstillfällen får du veta mer om familjerätt, köp och gåvor. I kursen tar vi också upp bouppteckning, arv och testamente samt intressebevakning.

000004 FÖRELÄSNING OM INSTÄLLD VALENCIA MED MINGEL OCH FIKA

Medis

Maria Monteagudo

Kursavgift 10,00 € må 18.15-19.45
21.10.2024, 1 tillfälle, 2 lekt.

Kom och lär dig mer om Valencia, Spaniens tredje största stad, känd för sin rika historia, kultur och arkitektur! Efter föreläsningen finns möjlighet att fika, mingla och prata spanska.

000006 VAD VET VI OM KORANENS KÄLLOR?

Medis

Torsten Sandell

Kursavgift 10,00€ to 18.00-19.30
10.10, 1 tillfälle, 2 lekt.

Koranen, muslimernas heliga bok, fascinerar. Boken är känd men få har läst den. Varifrån härstammar texterna enligt dagens forskare? Föreläsaren har bott i Turkiet och skrivit böcker i ämnet.



Pedagogik & Psykologi

110103 TECKEN SOM STÖD, NYBÖRJARE

Medis

Ann-Charlotte Åkergård

Kursavgift: 35 € to 18.00-19.30

5.9-10.10.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

Kursen är för dig som vill kunna kommunicera bättre med personer som har talsvårigheter och hörselnedsättning. Tecken som stöd är en metod som använder tecken från svenskt teckenspråk som ett stöd till talat språk. På kursen lär du dig grundläggande tecken för vardagliga ord och fraser och strategier för att använda dessa tecken i kombination med tal.





Litteratur & Skrivande

120101 SKRIVINSPIRATION - TID ATT SKRIVA

Medis

Helena von Schoultz

Kursavgift 50,00 € ti 18.00-20.00

17.9-29.10.2024, 7 tillfällen, 19 lekt.

Vill du skapa utrymme för skrivande i ditt liv? Vi närmar oss kreativt och reflektivt skrivande på ett kravlöst och prestationslöst sätt med roliga skrivövningar, samtal om skrivande och kreativitet. Inga förkunskaper behövs.

120102 SKRIV PÅ DISTANS

Online via Zoom **INSTÄLLD**

Pernilla Lindroos

Kursavgift 50,00 € on 19.00-21.00

11.9-4.12.2024, 7 tillfällen, 19 lekt.

Målet är att upprätthålla en god skrivrutin, få inspiration och en hel del skrivkunskaper.

Vi möts på Zoom och skriver tillsammans varannan onsdagskväll.

Du får övningar, teori, feedback och inspiration, men framförallt en god skrivrutin!





Historia, Samhälle & Ekonomi

130102 SLÄKTFORSKNING

Föglö, kommundgården

Teresa Westmark

Kursavgift 35,00 €

to 18.45-20.45 26.9, 3.10, 10.10 och 14.11.2024,
4 tillfällen, 10 lekt.

Kursen är för dig som vill börja släktforska eller som har börjat men inte kommit så långt. Vi går igenom de vanligaste källorna och metoderna tillsammans. Ta med anteckningsblock och penna samt gärna egen dator.

130103 VAD KAN KYRKORNA BERÄTTA: SUNDS KYRKA

Sund - Sunds kyrka

Åsa Ringbom

Kursavgift 10,00 € lö 12.00-14.30

28.9.2024, 1 tillfälle, 3 lekt.

Besök Sunds kyrka med Åsa Ringbom som guide. De åländska kyrkorna är vårt viktigaste medeltida kulturarv. Arkitekturen och utsmyckningen bidrar till kunskap om Ålands historia. Samling utanför kyrkan kl.11:45. Ta med kontanter för fika.

130104 VAD KAN KYRKORNA BERÄTTA: LEMLANDS KYRKA

Lemland - Lemlands kyrka

Åsa Ringbom

Kursavgift 10,00 € lö 12.00-14.30

12.10.2024, 1 tillfälle, 3 lekt.

Besök Lemlands kyrka med Åsa Ringbom som guide. De åländska kyrkorna är vårt viktigaste medeltida kulturarv. Arkitekturen och utsmyckningen bidrar till kunskap om Ålands historia. Samling utanför kyrkan kl.11:45. Ta med kontanter för fika.

130105 VAD KAN KYRKORNA BERÄTTA: JOMALA KYRKA

Jomala - Jomala kyrka

Åsa Ringbom

Kursavgift 10,00 € lö 12.00-14.30

26.10.2024, 1 tillfälle, 3 lekt.

Besök Jomalas kyrka med Åsa Ringbom som guide. De åländska kyrkorna är vårt viktigaste medeltida kulturarv. Arkitekturen och utsmyckningen bidrar till kunskap om Ålands historia. Samling utanför kyrkan kl.11:45. Ta med kontanter för fika.



**130106 ARKEOLOGIKURS DEL 1,
ARKEOLOGI SOM VETENSKAP-
FÄLT OCH ANALYSMETODER.
ELLER, HUR VET VI DET?
IHOPSLAGEN MED DEL 2**

Medis

Jenni Lucenius

Kursavgift 10,00 €

ti 18.00-19.30 17.9.2024, 1 tillfälle, 2 lekt.

Kursen består av två föreläsningar och en fältkurs. I Del 1 tar vi upp temat arkeologi som vetenskap där arkeologen berättar om olika metoder för att analysera fynd och föremål, hur man ur det lilla föremålet kan berätta den stora berättelsen om forntiden.

**130107 ARKEOLOGIKURS DEL 1+2,
ARKEOLOGI SOM VETENSKAP OCH
STENÅLDERSFORSKNINGEN PÅ
ÅLAND IHOPSLAGEN KURS**

Medis

Jenni Lucenius

Kursavgift 10,00 € ti 18.00-19.30

24.9.2024, 1 tillfälle, 2 lekt.

Kursen består av två föreläsningar och en fältkurs. I Del 2 fokuserar vi på den senaste forskningen kring stenåldern på Åland, där undersökningar under de senaste åren genererat fantastiska fynd och mycket ny kunskap om Åland lokalt och som en del av Östersjövärlden.

**130108 ARKEOLOGIKURS DEL 3
EKURSION - DAGS ATT GÅ UT OCH
UPPTÄCKA**

Jomala - Jettböle stenåldersboplats

Jenni Lucenius

Kursavgift 10,00 €

lö 13.00-15.15 5.10.2024, 1 tillfälle, 3 lekt.

Kursen består av två föreläsningar och en fältkurs. Kursen avslutas med en utflykt till Jettböle stenåldersboplats i Jomala där vi lär oss mer om upptäckten av Ålands stenålder, spräcker några gamla myter och lär oss att läsa av det forntida.



**210105 MEDELTIDSVANDRING MED
KJELL INSTÄLLD**

Geta - Geta kyrka

Kjell Andersen

Kursavgift 20,00 €

lö 11.00-15.15 28.9.2024, 1 tillfälle, 5 lekt.

Vandra genom Ålands historia längs stigar från mitten av 1800-talet till vikingatiden. Vi möter bland annat adelsherrarna på Bolstaholm och drängen som gick till dagsverke på Kastelholm. Stadiga skor och matsäck med.

**210103 HISTORISK VANDRING I
BOMARSUND**

Sund - Bomarsunds gård

Juliane Igelmund

Kursavgift 30,00 € lö 13.00-16.00

14.9-5.10.2024, 2 tillfällen, 8 lekt.

Välkommen på två olika vandringar i Bomarsund. Den första vandringen börjar vi i den så kallade Förstaden och den andra ska vi planera tillsammans efter önskemål. Ta med fika.

445103 ÅLÄNSKA DIALEKTER

Medis

Eva Sundberg

Kursavgift 35,00 € ti 18.00-20.30

22.10-12.11.2024, 4 tillfällen, 12 lekt.

Tycker du om dialekter? Här är kursen för dig! Dialekterna är inte bara en del av vår identitet utan också en del av vårt kulturarv. Vi kommer att tala främst om de åländska dialekterna, men även om dialekter väster och öster om Åland.



IT & Teknik

140114 IT-AKUTEN INDIVIDUELLT

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 25€ per bokad tillfälle (45 min)

Har du någonting du behöver hjälp med, eller vill lära dig? Här träffar du IT-läraren enskilt och går igenom de enheter du behöver hjälp med. Du kan boka ett eller flera tillfällen.

140111 GRUNDLÄGGANDE DATORHANTERING INSTÄLLD

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 35,00 € ti 9.30-12.00

17.9-8.10.2024, 4 tillfällen, 12 lekt.

Det här är kursen för dig som har, eller vill skaffa, en bärbar dator med operativsystemet Windows 10 eller 11. Målet med kursen är att få igång dig med din datoranvändning- och/eller att göra dig tryggare.

140108 AI FÖR SENIORER

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 35,00 €

to 10.00-12.30 3.10-31.10.2024 (höstlov 17.10), 4 tillfällen, 12 lekt.

I den här kursen får du lära dig vad AI (artificiell intelligens) är för någonting och hur du kan använda AI för både nytta och nöje. Vi jobbar i lugn takt så att alla hinner med.

140107 IT CAFÉ

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 €

ti 10.30-13.00, sista tillfället 10.00-13.00 15.10-3.12.2024 (paus 29.10), 7 tillfällen, 22 lekt.

Vill du bli bättre på att använda din dator, smarttelefon eller surfplatta? Då är detta kursen för dig. Vi använder våra apparater och har trevligt tillsammans. Du får individuell undervisning och vi tar ibland upp gemensamma frågor i grupp. Ta med egen apparat.

140112 STÄDA UPP DITT DIGITALA LIV

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € to 10.00-12.30

14.11-28.11.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Det är lika viktigt att hålla ordning i sin digitala enhet som i sitt hem. I den här kursen "städar" vi våra enheter för att göra det digitala livet lite enklare.

Tag med dig din surfplatta, smarttelefon eller dator.



140113 ENKEL FOTOREDIGERING I APP

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € to 13.00-15.30

21.11 & 28.11.2024, 2 tillfällen, 6 lekt.

Med hjälp av en gratis fotoredigeringsapp kan du enkelt göra dina bilder lite finare.

Ta med dig din smarttelefon eller surfplatta.



140110 SKAPA EN FOTOBOK

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-15.00

5.10.2024, 1 tillfälle, 6 lekt.

Du får lära dig skapa en egen fotobok. Du behöver ta med dig telefonen, surfplattan eller datorn där du har bilderna som du vill skapa en fotobok av. Om du vill beställa boken, tar du med bankkort och bankID/bankkoder.

140104 SKAPA KONST PÅ IPAD MED PROCREATE (F)

Medis

Emma Kohut

Kursavgift 35,00 € lö 10.00-15.00

16.11 & 30.11.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Med Procreate kan du enkelt rita vad som helst! Vi arbetar med ett konstprojekt och du lär dig alla verktyg och praktisk teknik.

För att delta i kursen behöver du en Ipad, stylus (kompatibel penna) samt appen Procreate.

140105 NYFIKEN PÅ AI

Medis

Joakim Isaksson

Kursavgift 20,00 € må 18.00-19.30

23.9-7.10.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Vad handlar AI egentligen om och hur berör det mig?

Vi reder ut begreppen och prövar olika AI-tillämpningar i praktiken.

Ta gärna med egen dator för de praktiska övningarna.

140106 NYFIKEN PÅ PROGRAMMERING/GÖR DIN EGEN APP

Medis

Joakim Isaksson

Kursavgift 35,00 € må 18.00-19.30

28.10-25.11.2024, 5 tillfällen, 10 lekt.

Lär dig grunderna i programmering utan att skriva traditionell kod!

Vi använder en grafisk programmeringsmiljö för att skapa appar för mobiltelefoner och surfplattor. Du behöver en egen telefon eller surfplatta.



140115 EXCEL FÖR NYBÖRJARE

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 30,00 € må 17.30-19.00

4.11-25.11.2024, 4 tillfällen, 8 lekt.

Den här kursen är för dig som aldrig använt Excel eller som vill repetera från grunden. Du lär dig göra enkla beräkningar och tabeller.

Ta med dig din egen dator med Microsoft Excel installerat.

Navigation & Sjöfart

160102 SKÄRGÅRDSSKEPPARE

Medis/online

Bengt Malmberg

Kursavgift 80,00 € to 20.00-21.30

5.9-10.4.2024, 26 tillfällen, 52 lekt.

På kursen lär du dig grundläggande navigering och får god insikt i sjövägsreglerna för att kunna röra dig säkrare till sjöss. Kursen avslutas med tentamen skärgårdsskepparexamen, separat anmälan. Materialkostnader om 102 € tillkommer och betalas till kursledaren. Kursen kan göras online eller på plats.

160102 SKÄRGÅRDSSKEPPARE- EXAMEN, TENTAMEN

Medis

Bengt Malmberg

Kursavgift 25 €

fre 18.00-21.30, 25.4.2024, 1 tillfälle.

Tentamenstillfälle för skärgårdsskepparexamen. Extra kostnader för tentamen 45 € betalas på plats. Mer info på webben.

160101 KUSTSKEPPARE **INSTÄLLD**

Medis

Sten Törnblom

Kursavgift 115,00 € to 18.15- 19.45

5.9-10.4.2024, 26 tillfällen, 52 lekt.

Förkunskaper: Skärgårdsskepparexamen. På kursen lär du dig mer om navigering, elektroniska hjälpmedel, tidvatten samt meteorologi. I slutet av kursen kan du avlägga examen till kustskeppare. Kursen avslutas med tentamen för kustskepparexamen, se separat anmälan. Materialkostnad ca 40 € tillkommer och betalas till kursledaren.

160104 KUSTSKEPPAREXAMEN, TENTAMEN

Medis

Sten Törnblom

Kursavgift 25 €

fre 18.00-21.30, 25.4.2024, 1 tillfälle.

Tentamenstillfälle för kustskepparexamen. Extra kostnader för tentamen 45 € betalas på plats. Mer info på webben.





Natur, Djur & Trädgård

210107 AKTIV HUNDPROMENAD MED JOHANNA

Vårdö - Vårdö Skola

Johanna Åberg

Kursavgift 20,00 € sö 11.30-13.00

18.8 & 22.9.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

Kom med på en aktiv söndagspromenad med din hund. Under promenaden aktiverar vi hunden med tips av utbildade hundinstruktören Johanna Åberg. Kläder efter väder, ta med vattenflaska och hundens favoritgodis och/eller leksak.

210102 FYSTRÄNING FÖR HUND

Eckerö - Eckerö skola

Wilma Schönberg

Kursavgift 45,00 €

Ti 20.8 kl. 18.30-19.15, fr 23.8 kl. 18.30-20.00, lö 24.8 kl. 14.30-16.00, ti 10.9 & 17.9 kl. 18:30-20:00 20.8-17.9.2024, 5 tillfällen, 9 lekt.

Smågruppskurs för dig som vill jobba din hund så liksidig som möjligt för att förebygga vanliga förslitningsskador med olika hjälpmedel. Passar för hund från 6 månader och uppåt. Första tillfället är teori och övriga tillfällen praktik.

210104 LYDNADSKURS FÖR HUND PÅ ALANDIA FLOWDOG, DAG

Saltvik – Alandia Flow dog

Sandra Gustafsson

Kursavgift 40,00 € ti 10.30-11.45 3.9, 17.9, 1.10, 22.10 och 29.10.2024, 5 tillfällen, 8 lekt.

Smågruppskurs med stor variation för att få en så bra vardag som möjligt. Vi tränar på relationsbyggande, spelregler, vardagsakti-

vering, kropps kontroll, belöningsutveckling, kontakt- och följsamhet, inkallning, passivitet m.m.

210106 LYDNADSKURS FÖR HUND PÅ ALANDIA FLOWDOG, KVÄLL

Saltvik – Alandia Flow dog

Sandra Gustafsson

Kursavgift 40,00 € to 17.45-19.00

5.9, 19.9, 3.10, 17.10 och 31.10.2024, 5 tillfällen, 8 lekt.

Smågruppskurs med stor variation för att få en så bra vardag som möjligt. Vi tränar på relationsbyggande, spelregler, vardagsaktivering, kropps kontroll, belöningsutveckling, kontakt- och följsamhet, inkallning, passivitet m.m.

210101 SKOGSÄVENTYR FÖR VUXNA OCH BARN (B)

Sund - Bomarsunds gård

Juliane Igelmund

Kursavgift 35,00 € lö 13.00-16.15

28.9, 9.11 och 23.11.2024, 3 tillfällen, 12 lekt.

Vi upptäcker de sagolika skogarna omkring Bomarsund med spår från ryska tiden. Vi skapar land art-konst inspirerade av naturen. Kläder och skor efter väder, ta med sittunderlag och matsäck med något att grilla. Barn från 6 år kan delta (1-2 barn per vuxen). Det är endast den vuxna som betalar deltagaravgiften. Barn anmäls via familjekontot.



Matlagning

310108 VEDELDAÐ PIZZA INSTÄLLD

Medis och utomhus

Leif Höglund

Kursavgift 45,00 €

on 25.9 & 2.10 kl. 18.00-20.30,

to 26.9 & 3.10 kl. 17.00-19.30

4 tillfällen, 12 lekt.

Den moderna pizzen har sitt ursprung i Neapel. På den här kursen får du lära dig grunderna för att lyckas laga en riktigt god napolitansk pizza, bland annat i en pizzaugn för hemmabruk. Ingredienskostnader tillkommer.

310104 THAILÄNDSK MAT MED JUTHAMAT - DEL 1

Medis

Juthamat Thinnakorn Na Ayutthaya

Kursavgift 25,00 € lö 13.00-16.15

28.9.2024, 1 tillfälle, 4 lekt.

Vi lär oss att göra Kai-Satay, thailändskt kycklingspett med jordnötssås och lagar sallad serverad med bröd. Deltagarna har möjlighet att ta med sig mat hem. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren på plats.

310107 THAILÄNDSK MAT MED JUTHAMAT - DEL 2

Medis

Juthamat Thinnakorn Na Ayutthaya

Kursavgift 25,00 € lö 13.00-16.15

5.10.2024, 1 tillfälle, 4 lekt.

I del 2 gör vi Kai-Pad med mamuang - wokad kyckling med cashewnötter och Kai-pad pongcurry - wokad kyckling med currys-mak. Deltagarna har möjlighet att ta med sig mat hem. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren på plats.

310103 LAGA KORV PÅ VILTKÖTT

Lumparland - Furuborg

Göta Alm-Ellingsworth

Kursavgift 35,00 € lö 10.00-16.45

12.10.2024, 1 tillfälle, 8 lekt.

Här får du lära dig att laga korv av det kött du har hemma. Vi går igenom grunderna för korvtillverkning samt köttkvarnens olika delar. Ta med lunch/mellanmål och kött. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.



310102 FERMENTERING AV LIVSMEDEL

Medis

Oscar Lindholm

Kursavgift 40,00 €

må 17.00-20.15, to 17.00-20.15 7.10 & 10.10.2024, 2 tillfällen, 8 lekt.

När man fermenterar livsmedel låter man mikroorganismer förändra en råvara i en kontrollerad miljö. Den konserveras och förändras i smak och textur. Vi fermenterar grönsaker, frukt och spannmål. Ta med glasburkar! Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren på plats.

310101 FERMENTERING - FORTSÄTTNINGSKURS

Medis

Oscar Lindholm

Kursavgift 40,00 € to 17.00-20.15

21.11 & 28.11.2024, 2 tillfällen, 8 lekt.

Nu testar vi nya fermenteringsmetoder och smaksättningar. Vi lär oss använda det vi gjort tidigare på olika sätt. Vi provsmakar och äter tillsammans. Ta med tidigare fermenterade produkter och tomma burkar. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren på plats.

310106 MINSKA MATSVINNET

Föglö - Föglö grundskola

Soile Wartainen

Kursavgift 20,00 €

lö 10.30-14.45 26.10.2024, 1 tillfälle, 5 lekt.

För alla som vill lära sig tänka mer hållbart kring råvaror och mat, gynnar både plånbok och miljö. Vi lagar en måltid tillsammans där du får många tips och trix för att minska matsvinnet i ditt kök.

Materialkostnad 10€ tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

Bakning

320101 BAKA SÖTT OCH ANNAT AV SURDEG

Saltvik - Högtomt

Joanna Salmén

Kursavgift 30,00 € fr 18.30-21.00

13.9 & 20.9.2024, 2 tillfällen, 6 lekt.

Surdeg är en deg med levande bakteriekultur och används som jäsämne. Du lär dig baka både mat- och kaffebröd. Det som inte äts upp på kursen tas med hem. Ta med burkar/påsar.

Materialkostnad tillkommer och betalas på plats till läraren.

320105 TRADITIONELL BAKNING AV HEMVETEBRÖD PÅ PELLAS

Lemland - Pellas, Skeppargården

Freya Darby

Kursavgift 40,00 € lö 9.00-15.00

5.10.2024, 1 tillfälle, 7 lekt.

Kom och baka åländskt hemvete i vedeldad bakugn. Det är en omfattande process som börjar dagen före, men vi jobbar bara på lördagen. Du får några brödkakor med dig hem. Kostnaden för fika (10€) betalas till kursledaren.





Språk

Engelska

410101 ENGELSKA A2, KONVERSATION*

Sund - Sunds bibliotek
Sigbritt Finne

Kursavgift 30,00 € må 15.00-16.00
23.9-4.11.2024, 7 tillfällen, 9 lekt.

Håller engelskan på att rosta? Kom med och fräscha upp språket på en konversationskurs. Vi diskuterar dagsaktuella och vardagliga ämnen helt kravlöst. Med mera flyt i språket ökar också ordförrådet.

410103 ENGELSKA A2, INSTÄLLD STEPS TO THE ENGLISH WORLD*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € må 19.00-20.30
16.9-2.12.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen vänder sig till dig som har grunderna och vill fortsätta repetera/utveckla dina kunskaper. Med kurslitteraturen som stöd bygger vi på språket med ordförråd, uttal och grammatik. Vi samtalar kring vardagliga ämnen, läser texter, lyssnar på musik och ser på film och lär oss mer om engelskspråkiga länder.

410104 ENGELSKA B1, INSTÄLLD ACTIVATE YOUR ENGLISH*

Medis/online

Mikaela Englund

Kursavgift 50,00 € to 18.00-19.30
19.9-28.11.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Kurs för dig som vill fräscha upp dina kunskaper. Vi bygger på ordförrådet, tränar att prata, övar fraser och dialoger i vardagssituationer. Text- och hörförståelse och repetition av grammatik ingår. Hålls både på Medis och online.

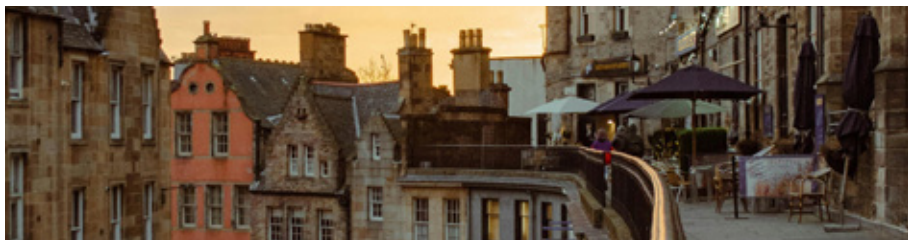
410102 ENGELSKA B1, TALK AND MINGLE*

Medis

Elsbeth Randelin

Kursavgift 35,00 € ti 18.15-19.45
8.10-12.11.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

En konversationskurs för dig som kommit i kontakt med engelska tidigare och vill bredda ditt ordförråd och utveckla din förmåga att kommunicera. På kursen diskuterar vi musik, film, böcker med mera utifrån era intressen och önskemål.



Europarådets referensram för språk, nivåer

Användare på nybörjarnivå

A1 Kan förstå och använda välkända, vardagliga uttryck och mycket grundläggande fraser. Kan presentera sig själv och andra samt ställa och besvara frågor om personliga förhållanden som var han/hon bor, personer han/hon känner och saker han/hon har. Kan samtala på ett enkelt sätt under förutsättning att samtalspartnern talar långsamt och tydligt och är beredd att hjälpa till.

A2 Kan förstå meningar och vanliga uttryck som rör personliga förhållanden, t.ex. information om sig själv och sin familj, närmiljön och vardagliga sysselsättningar. Kan kommunicera i enkla och rutinmässiga sammanhang som kräver ett enkelt och direkt utbyte av information. Kan i enkla termer beskriva sig själv, sin närmaste omgivning och sitt arbete.

Självständig språkanvändare

B1 Kan förstå huvudinnehållet i vad han/hon hört eller läst om välkända förhållanden som han/hon regelbundet möter i arbetet, i skolan, på fritiden o.s.v. Kan hantera de flesta situationer som vanligtvis uppstår under resor i områden där språket talas. Kan producera enkla, sammanhängande texter om ämnen som är välkända eller av personligt intresse. Kan beskriva erfarenheter och händelser, berätta om drömmar, förhoppningar och framtidsplaner. Kan kortfattat motivera åsikter och idéer.

B2 Kan förstå huvudinnehållet i komplexa texter om både konkreta och abstrakta ämnen. Förstår också facktexter inom det egna specialområdet. Kan delta i samtal så pass flytande och spontant att ett normalt umgänge med modersmålstalare blir fullt möjligt, utan ansträngning för någondera parten. Kan producera tydlig och detaljerad text inom ett brett fält av ämne. Kan förklara en ståndpunkt i ett aktuellt ämne samt framhålla såväl för- som nackdelar vid olika valmöjligheter.

Avancerad språkanvändare

C1 Kan förstå ett brett urval av krävande, längre texter och urskilja underförstådda betydelser. Kan uttrycka sig flytande och spontant utan att i större utsträckning söka efter ord och uttryck. Kan använda språket flexibelt och effektivt för såväl sociala som studie- och arbetsrelaterade ändamål. Kan producera tydliga, välstrukturerade och detaljerade texter om komplexa ämnen. Kan på ett planerat sätt med olika medel organisera och binda samman en text till en sammanhängande helhet.

C2 Kan med lätthet förstå praktiskt taget allt som han/hon hör eller läser. Kan sammanfatta information från olika muntliga eller skriftliga källor och därvid återge argument och redogörelser i en sammanhängande presentation. Kan uttrycka sig spontant, mycket flytande och precis samt därvid skilja mellan finare nyanser även i mer komplexa situationer.

Indelningen av Medis språkkurser enligt den europeiska språkfärdighetsskalan är endast vägledande.

Estniska

415101 ESTNISKA B2, FORTSÄTTNING*

Medis

Steivi Palmet

Kursavgift 55,00 € ti 16.30-18.00

10.9-26.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som har goda kunskaper i estniska. Vi fortsätter att bredda och fördjupa kunskaperna i estniska med hjälp av dialoger, diskussioner, texter, hörförståelseövningar, filmer och musik.

Finska

420101 FINSKA A2-B1, KOM OCH FRÄSCHA UPP DIN FINSKA!*

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 50,00 € to 18.00-19.30

12.9-28.11.2024, 11 tillfällen, 22 lekt.

En kurs för dig som inte använt finska på länge. Vi repeterar och fräschar upp våra kunskaper. Vi tränar på att använda språket i enklare vardagssituationer. Fokus ligger på att förstå och prata finska.

Franska

425101 FRANSKA A1, NYBÖRJARE/ NÄSTAN NYBÖRJARE*

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 55,00 € on 18.00-19.30

11.9-27.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för nybörjare eller nästan nybörjare som läst lite franska och vill komma igång igen. Vi lär oss grunderna i det franska språket, allt från uttal, ordförråd och grammatik. Stor vikt läggs vid att prata och förstå franska.

425102 FRANSKA B2, LÄTT KONVERSATION*

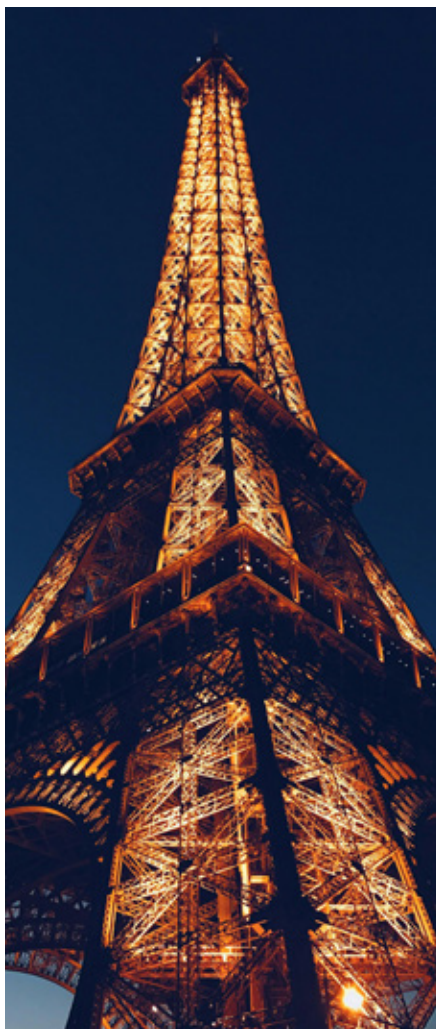
Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 55,00 € on 18.00-19.30

17.9-19.11.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

En kurs för dig som kan en del franska och vill fortsätta utvecklas. Vi pratar och diskuterar om livet i Frankrike, fritidsintressen, resor med mera. Vi kompletterar med texter och grammatikövningar.



Italienska

430101 ITALIENSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 50,00 € to 17.15-18.45

12.9-28.11.2024, 11 tillfällen, 22 lekt.

Nybörjarkurs med fokus på kommunikation i vardagliga situationer, t.ex. hälsnings- och artighetsfraser, presentera sig, beställa mat och dryck. Vi övar med hjälp av enkla dialoger, hörövningar, sånger och film. Inslag om italiensk kultur ingår.

430102 ITALIENSKA A1.1, FORTSÄTTNING* INSTÄLLD

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 50,00 € to 19.00-20.30

12.9-28.11.2024, 11 tillfällen, 22 lekt.

Kursen för dig som gått ett läsår på Medis eller har motsvarande kunskaper. Vi fokuserar på att prata italienska så mycket som möjligt. Vi fortsätter att lyssna, läsa och skriva och bygga på vårt ordförråd. Ett viktigt inslag i undervisningen är Italiens kultur och historia.

430103 ITALIENSKA B1.1, FORTSÄTTNING*

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 55,00 € on 19.00-20.30

11.9-27.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som har en del kunskaper i italienska. Vi utvecklar och fördjupar våra språkkunskaper med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter. Vi talar italienska så mycket som möjligt.

Portugisiska

455104 PORTUGISISKA, NYFIKEN PÅ

Medis

Karina Alves

Kursavgift 20,00 € ti 18.00-19.30

17.9-1.10.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Är du nyfiken på portugisiska eller drömmer om en resa? Under tre kurstillfällen erbjuder vi en introduktion i portugisiska språket. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser, presentera dig samt beställa mat och dryck. På kursen får du också bekanta dig med länder såsom Brasilien och Portugal.

Spanska

440101 SPANSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € ti 18.15-19.45

10.9-26.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Nybörjarkurs i spanska med fokus på kommunikation i vardagliga situationer, t.ex. hälsnings- och artighetsfraser, presentera sig, beställa mat och dryck. Vi lär oss med hjälp av enkla dialoger, hörövningar, sånger och film. Inslag om spansk kultur ingår.

440102 SPANSKA A1.1, FORTSÄTTNING*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € to 19.00-20.30

12.9-5.12.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Du har läst spanska i två terminer. Med kursbok som stöd utvecklar vi språket med ordförråd, uttal och enkel grammatik. Vi repeterar och pratar om arbete, fritid och boende. Inslag om Latinamerikas och Spaniens kultur ingår.

440103 SPANSKA A2.1, INSTÄLLD FORTSÄTTNING, ONLINE*

Nätbaserad distanskurs

Ingrid Nordberg

Kursavgift 55,00 € må 18.00-19.30

9.9-25.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är en fortsättning på vårens Spanska A2 online. Vi tränar vardagspråk så mycket som möjligt. Med hjälp av texter, dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar, filmer och sånger breddar och fördjupar vi våra kunskaper ytterligare.

440104 SPANSKA A2.2-B1*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € on 19.00-20.30

11.9-27.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Du kan en del spanska. Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar, filmer, sånger och texter breddar och fördjupar vi kunskaperna ytterligare. Inslag om Latinamerika och Spanien ingår.

440105 SPANSKA A2-B1, LÄTT KONVERSATION, DAG*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,00 € to 15.00-16.30

24.10-28.11.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

En konversationskurs på spanska dagtid. Vi diskuterar resor, mat, shopping med mera utifrån era intressen och önskemål. Kursen kan kompletteras med andra kurser i spanska på Medis.

440106 SPANSKA INFÖR RESAN, INTENSIVKURS I LEMLAND

Lemland - Lemlands skola

Åsa Grönlund

Kursavgift 38,00 € lö 9.00-12.00

9.11-23.11.2024, 3 tillfällen, 12 lekt.

Intensivkurs för dig som vill kunna lite spanska inför resan. Vi övar på vanliga samtals-situationer som du ofta möter som turist. På kursen ingår också inslag om spansk kultur.

Tyska

455103 TYSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Juliane Igelmund

Kursavgift 55,00 € ti 18.00-19.30

17.9-26.11.2024, 11 tillfällen, 22 lekt.

Nybörjarkurs med fokus på kommunikation i vardagliga situationer, t.ex. hälsnings- och artighetsfraser, presentera sig, beställa mat och dryck. Vi övar med hjälp av enkla dialoger, hörövningar, sånger och film. Inslag om tyskspråkiga länders kultur ingår.

455102 TYSKA B1, FORTSÄTTNING*

Medis

Gun-Maj Wennström-Hoffmann

Kursavgift 55,00 € on 16.30-18.00

11.9-27.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som har en del kunskaper i tyska. Vi fortsätter att utveckla och fördjupa våra språkkunskaper med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar, texter, filmer och musik.



455101 PROMENADER PÅ TYSKA, DEUTSCH DRAUßEN INSTÄLLD

Mariehamn - Miramarparken

Juliane Igelmund

Kursavgift 20,00 € on 18.15-19.45

4.9-18.9.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Herzlich willkommen zu drei Frühlingausflügen auf Deutsch. Ein Spaziergang in der Stadt, ein Ausflug in die Natur und beim dritten Treffen ein Restaurant-Besuch geben uns schöne Themen zur Unterhaltung.

Kom med om du vill öva dina tyska språkfärdigheter på ett roligt och avslappnat sätt. Även nybörjare är välkomna.

Svenska

445101 SVENSKA A1-A2, BRÄNDÖ*

Brändö grundskola **INSTÄLLD**

Linda Karlström

Kursavgift 50,00 €

lö 10.00-13.15 14.9, 28.9, 12.10, 2.11 och 7.12.2024, 5 tillfällen, 20 lekt.

Lär dig förstå enkel svenska i text och tal och själv prata i vardagliga situationer. Vi anpassar kursens innehåll efter deltagarnas behov.

You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life.

445102 SVENSKA A1-A2, FÖGLÖ*

Föglö grundskola

Katarina Jansson Holmström

Kursavgift 55,00 € on 18.00-19.30

17.9-3.12.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Lär dig förstå enkel svenska i text och tal och själv prata i vardagliga situationer. Vi anpassar kursens innehåll efter deltagarnas behov.

You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life.

NOTE!

Payment is mandatory unless you cancel the course after the first lesson.*

445105 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, SWEDISH FOR BEGINNERS, PART 1*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 80,00 €

må 17.15-18.45, on 17.15-18.45

16.9-27.11.2024, 22 tillfällen, 44 lekt.

Intensivkurs i svenska. Vi lär oss grunderna i svenska språket. Vi lär oss att förstå och prata i situationer i vardagen.

Intensive course. We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life.



445106 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, SWEDISH FOR BEGINNERS, PART 2*

Medis

Catalina Nica

Kursavgift 80,00 €

må 18.00-19.30, on 18.00-19.30

16.9-27.11.2024, 22 tillfällen, 44 lekt.

Vi övar oss att prata om vardagliga ämnen som familj, bostad, kläder, utbildning, arbete och fritid. Med en kursbok som stöd tränar vi också på att läsa, förstå, lyssna och skriva svenska.

445107 SVENSKA A2, FORTSÄTTNINGSKURS* **INSTÄLLD**

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 50,00 € to 17.15-18.45

19.9-28.11.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Du har redan läst lite svenska. Vi fortsätter att samtala om vardagliga situationer som familj, bostad, arbete och fritid. Att prata är i fokus. Med hjälp av en kursbok, filmer, musik och bilder bygger vi på ordförråd, tal och förståelse.

445108 SVENSKA B1, DEL 1, INTENSIVKURS*

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 50,00 €

ti 18.00-19.30, to 18.00-19.30

10.9-10.10.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Här fördjupar du din kunskap i svenska. Vi läser, skriver och diskuterar texter, filmer och poddar om arbete, hälsa, fritid, miljö och samhälle. Vi tränar verbformer, adverb, pronomen och ordföljd. Vi använder en lärobok som bas men kompletterar med annat material.

445109 SVENSKA B1, DEL 2, INTENSIVKURS, FORTSÄTTNING*

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 50,00 € ti 18.00-19.30, to 18.00-19.30 22.10-21.11.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Intensiv fortsättningskurs. Vi läser dialoger och texter, lyssnar på poddar, ser på film och arbetar med ordförråd och förståelse. Vi talar och skriver om arbete, hälsa, fritid, miljö, ekonomi och samhälle. Vi tränar adverb, adjektiv- och substantivböjning och olika verbformer.

445104 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMEN*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 45,00 € ti 16.30-18.00

17.9-12.11.2024, 9 tillfällen, 18 lekt.

Vi förbereder oss för den allmänna språkexamen i svenska på mellannivå. Vi går igenom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion. Det nationella provet ordnas på Åland 16.11.2024. Se sid 15.





Sång

510103 NÅGRA GÅNGER-KÖREN (F)

Finström - Källbo skola

Åsa Isaksson

Kursavgift 38,00 €

ti 18.00-21.15, on 18.00-21.15, to 18.00-21.15

27.8-29.8.2024, 3 tillfällen, 12 lekt.

Är du sugen på att sjunga några gånger i kör - här får du chansen. Vi sjunger vanliga låtar med enkla stämmor och lär oss grunder i körsång. Du som du aldrig sjungit i kör - här får du testa. Kanske vill och vågar du börja i en riktig kör sen. Du som haft paus från tidigare sjungande - här får du kicken att komma igång igen. Du behöver inte ha körvana, det räcker med att du vill sjunga. Ta med vattenflaska.

510110 KOM OCH SJUNG!* (F)

Föglö - Föglö grundskola **INSTÄLLD**

Kent Eriksson

Kursavgift 35,00 € ti 19.00-20.30

10.9-8.10.2024, 5 tillfällen, 10 lekt.

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt, vi låter sången göra gott för både själ och hjärta. Vi startar med röstuppvärmning, sedan tar vi oss an någon klämkiäk låt ur den populär-musikaliska repertoaren.



510111 SÅNGLUST ALLSÅNGSCAFÉ* (F)

Eckerö - Eckerö skola

Miina Fagerlund

Kursavgift 40,00 € må 18.00-20.00

2.9-30.9.2024, 5 tillfällen, 13 lekt.

Vi övar in sånger för att hålla allsångscafé på Solgården i slutet av kursen. Kursen passar såväl ovana som vana sångare.

Ta med vattenflaska.

510101 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA* (F)

Medis

Åsa Isaksson, Dimitris Marinakis

Kursavgift 48,00 € ti 20.00-21.00

10.9-3.12.2024, 9 tillfällen, 12 lekt.

Folkkören Sjung och må bra är öppen för alla. Det spelar ingen roll om du kan sjunga lite, mycket eller inget alls. Vi sjunger tillsammans för att det är roligt, var och en efter förmåga. Sånger mest på svenska men även på andra språk. Ta med vattenflaska.

510104 KÖRGLÄDJE* (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 100,00 € on 18.15-20.30, fr 17.30-

19.00, lö 9.00-16.00, sö 10.00-14.00, on 17.00-

18.00, fr 18.00-21.15, lö 14.00-17.30

4.9-27.11.2024, 23 tillfällen, 60 lekt.

Körskola för dig som kan litet, mycket eller inget alls om körsång och noter. Nya tas in i mån av plats i stämmorna. Vi kollar ditt röstläge efter anmälan och meddelar plats.

510105 VOCES MIRABILES* (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 60,00 €

ti 18.15-19.45, lö 10.30-14.00, ti 17.00-18.00

3.9-26.11.2024, 17 tillfällen, 32 lekt.

Liten sångensemble med läcker stämsång i blandad repertoar. Nya tas in i mån av plats i stämmorna. Anmäl dig så kollar vi ditt röstläge och meddelar sen om du får plats.

510106 SEASIDE SINGERS* (F)

Plats ej bestämd

Anette Karlsson

Kursavgift 70,00 € ti 18.30-21.00

10.9-26.11.2024, 12 tillfällen, 36 lekt.

Fyrstämig barbershopkör för damer som söker en musikalisk utmaning, gillar att uppträda och kan lägga tid på att öva. Vi sjunger a cappella. Du behöver inte kunna noter, sångerna lärs ut via stämfiler, men bra om du sjungit i kör tidigare.

Gästkväll 3.9 kl 19, då vi lyssnar på din röst för att hitta rätt stämma.

510107 VIVAKÖREN* (F)

Medis

Linda Pussinen, Maria Nygren

Kursavgift 73,00 € to 18.30-21.00

12.9-5.12.2024, 12 tillfällen, 36 lekt.

Damkören där alla kan vara sig själva. Vi sjunger utantill med publikkontakt och du får stämfiler att öva med. Våren 2025 planerar vi att uppträda med Alandia Big Band med blandad repertoar. Du behöver inte ha kör- eller notvana.

510109 CANTILENA* (F)

Finström - Mikaelsgården,

Finström församlingshem

Miina Fagerlund

Kursavgift 60,00 € on 19.00-20.45

4.9-4.12.2024, 14 tillfällen, 28 lekt.

Cantilena är en blandad kör med tre damstämmor och en gemensam herrstämma som vi ibland delar upp. Vi sjunger alla typer av sånger; visor, kyrkligt, populärmusik, gammalt och nytt.

510119 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED ÅSA, VARJE VECKA (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 99,00 €

3.9-27.11.2024, 12 tillfällen

I grupper om 3 personer lär vi oss och växer som sångare. Med kroppen som instrument utvecklar vi vårt sjungande. Efter anmälan kontaktar läraren dig för gruppindelning och kurstid. Vid behov individuell start för att underlätta gruppindelning.

Antingen tisdag 15:00-16:00 eller onsdag 15:00-16:00.

510120 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED PATRIK, TORSDAGAR VARJE VECKA (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 96,00 €

to 18.00-21.15 12.9-5.12.2024, 12 tillfällen

I grupper om 3 personer lär vi oss och växer tillsammans som sångare. Vi jobbar med identitet, teknik och personlig stil. Grupperna träffas på en av följande tider: 18:00-19:00, 19:00-20:00 eller 20:15-21:15. Kursledaren kontaktar den som fått plats för bokning av tid.

510108 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, VARJE VECKA, MÅNDAG (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 303,00 € må 10.15-16.30

2.9-25.11.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Höstterminen av helårskurs varje vecka.

Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi ditt sjungande genom sång- och andningsteknik, tonbildning och mental träning. Möjlighet att uppträda vid Medis evenemang. Kursledaren kontaktar för bokning av lektionstid.

510115 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, VARJE VECKA, TORSDAG (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 303,00 € to 10.15-12.30

5.9-28.11.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Höstterminen av helårskurs varje vecka.

Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi ditt sjungande genom sång- och andningsteknik, tonbildning och mental träning. Möjlighet att uppträda vid Medis evenemang. Kursledaren kontaktar för bokning av lektionstid.

510114 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, VARJE VECKA, MÅNDAG (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 300,00 € må 18.15 - må 23.59

16.9-2.12.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Höstens termin av helårskurs med lektion varje vecka. Vi jobbar på tre plan: sångidentitet, teknik och personlig stil. Genom övningar utvecklas andning, klang och ditt eget uttryck. Kursledaren kontaktar den som fått plats.

510116 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, VARJE VECKA, TISDAG (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 300,00 € ti 18.15-19.00

17.9-3.12.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Höstens termin av helårskurs med lektion varje vecka. Vi jobbar på tre plan: sångidentitet, teknik och personlig stil. Genom övningar utvecklas andning, klang och ditt eget uttryck. Kursledaren kontaktar den som fått plats.





510112 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, JÄMNA VECKOR, TORSDAG (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 153,00 € to 13.15-14.45

5.9-28.11.2024, 6 tillfällen, 6 lekt.

Enterminskurs för dig som vill ha några lektioner för att få hjälp med lite av ditt sjungande. Efter anmälningarna kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.

510113 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, OJÄMNA VECKOR, TORSDAG (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 153,00 € to 13.15-14.45

12.9-21.11.2024, 6 tillfällen, 6 lekt.

Enterminskurs för dig som vill ha några lektioner för att få hjälp med lite av ditt sjungande. Efter anmälningarna kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.

510117 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, JÄMNA VECKOR, TISDAG (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 150,00 € ti 19.00-20.45

17.9-26.11.2024, 6 tillfällen, 6 lekt.

Vi jobbar varannan vecka på tre plan för att frigöra rösten och hitta din personliga stil. Genom övningar utvecklas andning, teknik, klang och ditt eget uttryck. Kursledaren kontaktar den som fått plats.

510118 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, OJÄMNA VECKOR, TISDAG (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 150,00 € ti 19.00-20.45

24.9-3.12.2024, 6 tillfällen, 6 lekt.

Vi jobbar varannan vecka på tre plan för att frigöra rösten och hitta din personliga stil. Genom övningar utvecklas andning, teknik, klang och ditt eget uttryck. Kursledaren kontaktar den som fått plats.



Instrument

520115 SPELA GITARR OCH SJUNG- (F) INSTÄLLD

Föglö - Föglö grundskola

Kent Eriksson

Kursavgift 40,00 € ti 18.00-18.45

10.9-29.10.2024, 8 tillfällen, 8 lekt.

Detta är en gitarrgrupp för dig som vill spela och sjunga. Vi börjar från början, lär oss ackord och olika sätt att kompa. Vi spelar och sjunger tillsammans med målet att ha några låtar i repertoaren när kursen är slut.

520108 GITARRGRUPP SJUNG OCH SPELA GITARR* (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 85,50 € må 18.00-19.30

16.9-2.12.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Sjung och spela gitarr av hjärtans lust i denna gitarrkurs. Du kan grunderna och kan klinka på rätt bra men behöver ett forum att växa i. Kursen är ett ymnighetshorn i avseendet att spela gitarr, sjunga och må bra. Och det gör vi bäst tillsammans.

520110 KLINKOLOGI* (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 85,50 € to 18.00-19.45

12.9-5.12.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Välkommen till vår gitarrgrupp för alla gitarrfantaster. Fokus är på att utveckla dina gitarrfärdigheter oberoende av sång. Här kan du spela dina favoritlåtar, lära dig nya riffs, trudelutter, coola arrangemang, samt diskutera musik med likasinnade. Ta med eget instrument.

520109 KRASCHKURS I GITARR* (F)

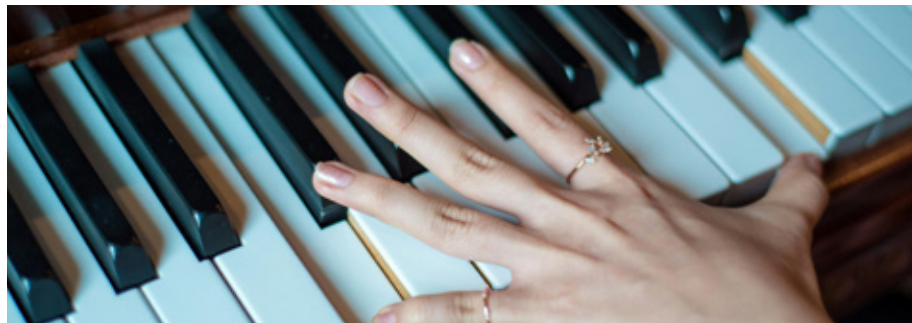
Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 55,50 € ti 18.00-18.45

17.9-3.12.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Detta är gitarrkursen som börjar på ruta ett. Det är en liten grupp men vad gör väl det? Vi bekantar oss med gitarren och hur den funkar. Vi tar de första tonerna och ackorden och letar efter snabbaste vägen till att kunna spela så många låtar det går. Ta med eget instrument.



520105 GYPSY JAZZ, FORTSÄTTNING, VECKOSLUT (F)

Medis

Kursavgift 55,50 €

I oktober 2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Gillar du svängig musik och att spela gitarr tillsammans med andra? Då är den här veckoslutskursen något för dig. Den riktar sig till dig som deltog i våren 2024 eller har motsvarande kunskaper. Ta med egen akustisk gitarr. Kursen planeras till oktober. Vi återkommer med datum.

520107 GITARR INDIVIDUELLT, VARJE VECKA* (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 303,00 € må 10.00-10.45

2.9-25.11.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Vill du lära dig spela gitarr eller utveckla ditt spel? Skräddarsydd undervisning passar alla nivåer och lär dig grundläggande tekniker. Ta med eget instrument. Förstärkare finns. Kursledaren kontaktar den som fått plats för bokning av lektionstid.

520111 ELBAS INDIVIDUELLT, VARJE VECKA (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 303,00 € må 10.00-10.45

2.9-25.11.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Vill du lära dig spela bas eller utveckla ditt spel? Vi erbjuder skräddarsydd undervisning som passar alla nivåer och lär dig grundläggande tekniker. Ta med eget instrument. Förstärkare finns. Efter anmälningarna kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.

520112 TRUMMOR INDIVIDUELLT, VARJE VECKA (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 303,00 € må 10.00-10.45

2.9-25.11.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

Vill du lära dig spela trummor eller utveckla ditt spel? Vi erbjuder skräddarsydd undervisning som passar alla nivåer och lär dig grundläggande tekniker. Ta INTE med eget instrument, men gärna trumpinnar. Efter anmälningarna kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.

520114 PIANO INDIVIDUELLT, VARJE VECKA* (F)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 328,00 € må 10.00-10.45

2.9-25.11.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Du är allt från nybörjare till mer avancerad pianist. Vi spelar i din takt. Du behöver ha ett instrument hemma att öva på. Efter anmälningarna kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.

520113 UKULELEORKESTERN HUI HÓÓKANI PILA* (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 58,00 € on 19.00-20.45

18.9-4.12.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Dörren står öppen för intresserade att ansluta sig till denna fantastiskt trevliga ukuleleorkester. Vi väljer och vrakar bland jordklotets musikskatter och omsätter dessa i praktiken. Ta med eget instrument.



520101 IRLÄNDSKT PÅ DRAGSPEL, VECKOSLUTSKURS (F)

Medis

Erik Holst

Kursavgift 63,00 €

lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00

14.9-15.9.2024, 2 tillfällen, 14 lekt.

Vi spelar irländsk musik på dragspel. Jigs, reels och hornpipes. Vi spelar både efter noter och på gehör. Du får tips på basteknik och fingersättning. Även andra instrument är välkomna. Du behöver ha eget instrument och lite notkunskap.

520102 POLKAN GÅR, FORTSÄTTNING (F)

Jomala - Önningebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 55,00 € on 19.30-21.00

11.9-27.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kurs i fiolspelning för längre hunna. Vi tränar fiolteknik och bygger upp en repertoar av nordisk och särskilt åländska folkliga melodier. Undervisningen sker i grupp och på gehör.

520103 POLKAN GÅR, NYBÖRJARE* (F)

Jomala - Önningebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 55,00 € on 18.00-19.30

11.9-27.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kurs i fiolspelning för nybörjare. Inga förkunskaper behövs, men du som spelat 1-2 terminer är också välkommen. Vi spelar nordisk och särskilt åländsk folkmusik i grupp och på gehör. Om du inte har egen fiol kan vi ordna med lånefiol.

530103 ALANDIA BIG BAND* (F)

Mariehamn - Orkestersalen, Strandnäs skola

Fredrik Erlandsson, Edward Furbacken

Kursavgift 73,00 € ti 20.00-21.30

3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 30 lekt.

I Alandia Big Band spelar saxofon, trumpet, trombon och komp tillsammans. Vi spelar både äldre jazz och nyskriven musik. Vi uppträder 1-2 gånger per termin. Du behöver kunna spela ditt instrument och läsa noter på grundnivå.





Textil

610113 SY MED LENA (F)

Mariehamn - Övernäs skola, textilsalen

Lena Andersson

Kursavgift 60,00 €

ti, ojämna veckor, 18.00-21.15

10.9-3.12.2024, 7 tillfällen, 28 lekt.

Ge nytt liv åt ett gammalt plagg, eller sy någonting helt nytt. En sömnadskurs både för nybörjare och för dig som har sytt tidigare. Ta med egen symaskin samt sytillbehör och fika.

610104 SYKURS MED LENA (F)

Finström - Källbo skola

Lena Andersson

Kursavgift 60,00 €

Ti, jämna veckor, 18.00-21.15

17.9-10.12.2024, 7 tillfällen, 28 lekt

Ge nytt liv åt ett gammalt plagg, eller sy någonting helt nytt. En sömnadskurs både för nybörjare och för dig som har sytt tidigare. Ta med egen symaskin samt sytillbehör och fika.

610106 SYHELG MED LENA (F)

Sottunga - Sottunga skola **INSTÄLLD**

Lena Andersson

Kursavgift 45,00 €

fr 18.00-19.30, lö och sö 10.00-16.45

20.9. och 28-29.9.2024, 3 tillfällen, 18 lekt.

Sy efter egna önskemål. Vi planerar ditt projekt och anpassar ditt mönster. Vi samlas en fredag före kurshelgen för att titta på material och mönster och se vad man behöver skaffa till arbetet. Ta med egen symaskin samt fikakorg.

610105 SYHELG MED LENA (F)

Geta - Geta skola, textilsalen

Lena Andersson

Kursavgift 45,00 €

fr 19.00-20.30, lö och sö 10.00-17.45

4-6.10.2024, 3 tillfällen, 18 lekt.

Sy efter egna önskemål. Lappa/laga, lär dig hur man syr dragkedjor, fickor och knappar eller få hjälp med att planera och anpassa mönster till ett helt plagg. Ta med lunchkorg och gärna symaskin (5 finns på plats). Vid frågor ring Lena 04573422657

610107 SYHELG MED LENA (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Lena Andersson

Kursavgift 45,00 €

lö och sö 10.00-16.45

26-27.10.2024, 2 tillfällen, 16 lekt.

Sy nytt eller ge liv åt ett gammalt plagg. En sömnadskurs för både nybörjare och dig som sytt tidigare. Ta med egen symaskin, sytillbehör och fika.



610114 SY ENKLA BASKLÄDER FÖR BARN I TRIKÅ (F)

Mariehamn - Övernäs skola, textilsalen

Linda Mansnerus

Kursavgift 50,00 € och materialavgift 2,50 €
(kan ej betalas med friskvårdsförmån)

fr 18.00-19.30, lö 11.00-17.45, sö 10.00-17.45
8-10.11.2024, 3 tillfällen, 19 lekt.

Lär dig rita mönster och sy till barn på nybörjarnivå. Vi planerar på fredagen och syr lördag-söndag. Ta med kall lunch och fika. I materialkostnaden ingår mönsterpapper, men övrigt material tar du med själv, liksom egen overlock eller symaskin om du har.

610102 BLANDAD SÖMNAD (F)

Sund - Sunds skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 50,00 €

fr 18.00-21.15, lö och sö 10.00-16.45
4-6.10.2024, 3 tillfällen, 20 lekt

Vill du lära dig att sy i lapptechnik eller varför inte sy ett mjukisplagg? Är du nybörjare eller mer erfaren spelar ingen roll. Ta med symaskin, sytillbehör, tyger, skärmatta och rullkniv om du har, samt lunch och fika. Kursledaren tar kontakt och ger utförlig information innan kursstart.

610120 LAPPA & LAGA (F)

Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 30,00 €

to 18.00-20.30

5-19.9.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Lär dig olika tekniker för att lappa och laga dina plagg och textilier. Du får lära dig olika tekniker att göra dekorativa och osynliga lagningar. Ta med dig plagg eller textilier du vill laga. Ta med egen symaskin om du har.

610122 STICKNING FÖR NYBÖRJARE (F)

Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 35,00 €

ti 18.00-19.30

8.10-5.11.2024, 5 tillfällen, 10 lekt.

Vi lär oss grunderna inom stickning tillsammans och gör ett mindre stickningsprojekt där vi övar på att lägga upp maskor, aviga, räta samt avslut av stickning. Du tar med dig egna stickor i storlek 4,5 mm samt garn som passar till.

610121 STICKA ELLER VIRKA VANTAR (F)

Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 35,00 €

ti 18.00-19.30

12.11-10.12.2024, 5 tillfällen, 10 lekt.

Kom och lär dig sticka eller virka vantar i trevlig samvaro. Utgående från enklare mönster väljer du om du vill sticka eller virka. Passar både för nybörjare och erfarna. Ta med dig garn och strumpstickor och/eller virknål som passar garnet.

610119 TOVNING (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Nina Westerholm

Kursavgift 45,00 €

lö och sö 11.00-16.00

14-15.9.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vi lär oss olika tekniker inom våttovning. Vi testar på att skapa mönster med ull i olika färg samt tova runt en form. Egen tovning planeras utgående från deltagarnas önskemål, kursen passar både nybörjare och mer vana tovar. Materialkostnad tillkommer (kan ej betalas med friskvårdsförmån).

610109 TOVNING (F)

Vårdö - Vårdö Skola
Agnetha Danielsson
Kursavgift 30,00 €
må 18.30-21.00
7-21.10.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Vill du tova ett eget sittunderlag, värmande innersulor till skorna eller ett prydnadsföremål? Tovning efter deltagarnas önskemål, passar både nybörjare och erfarna. Materialkostnad enligt användning betalas till kursledaren.



610108 TOVNING (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo
Agnetha Danielsson
Kursavgift 35,00 €
fr 18.30-21.00, lö 10.00-16.00
15-16.11.2024, 2 tillfällen, 10 lekt.

Har du velat testa tova ett eget sittunderlag, värmande innersulor till skorna eller ett prydnadsföremål? Tovning efter deltagarnas önskemål, passar både nybörjare och vana tovere. Materialkostnad 10€, betalas till kursledaren.

610101 VÄXTFÄRGNING (F)

Saltvik - Vikingabyn
Agnetha Danielsson
Kursavgift 40,00 €
fre 17.30-21.45, lö 10.00-16.45
13-14.9.2024, 2 tillfällen, 13 lekt.

Lär dig färga ullgarn och -tyg med växter. Vi samlar färgmaterialet tillsammans. Garn finns att köpa på plats. Bär kläder och skor som är lämpliga för uteaktiviteter, ta med lunch och fika. Kursledaren ger mer information innan kursstart. Materialkostnad 10€ betalas till kursledaren. (F)

610103 LAPPTEKNIK (F)

Hammarland - Näfsby skola
Agnetha Danielsson
Kursavgift 50,00 €
fr 18.00-21.15, lö och sö 10.00-16.45
25-27.10.2024, 3 tillfällen, 20 lekt

Skapa fritt i lappteknik. Du får tips och idéer på hur kvadrater, trianglar och remsor fogas samman till olika mönster. Ta med symaskin och sytillbehör om du har, samt lunch och fika.

610110 VIRKA MORMORSRUTOR (F) INSTÄLLD

Kumlinge - Kumlinge skola
Laila Kankare-Holm
Kursavgift 45,00 €
on 18.20-19.50
18.9-6.11.2024, 8 tillfällen, 16 lekt.

De virkade mormorsrutorna är älskade för sin allsidighet. Vi lär oss virka mormorsrutor på olika vis. Kursen passar för såväl nybörjare som mer erfarna. Ta med material till kursen enligt infobrev du får inför kursstart.



610115 VÄVNING FÖR NYBÖRJARE, KVÄLL* (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Nina Westerholm

Kursavgift 100,00 €

må 18.00-21.15

2.9-25.11.2024, 13 tillfällen, 52 lekt.

Vi planerar och du sätter upp en egen väv i en enkel bindning. En halsduk eller sjal är ett bra första projekt. Under kursen varvas teori med praktik. Vi går igenom hur man läser vävnotor, väljer material och räknar materialåtgång. Eget material skaffas efter planering med kursledare.

610112 VÄVNING* (F)

Föglö - Vävsalen i Degerby

Maja Sundblom

Kursavgift 80,00 €

ti 18.00-20.30

10.9-26.11.2024, 12 tillfällen, 36 lekt.

Vi lär oss att planera och sätta upp en väv. Vi väver efter deltagarnas önskemål; mattor, plädar, handdukar, sjalar, band m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna.



610111 VÄV MED ERICA* (F)

Brändö - Äva Bygård

Erica Törnroth

Kursavgift 75,00 €

on 18.00-21.15

4.9-13.11.2024, 10 tillfällen, 40 lekt.

Vi lär oss att planera och sätta upp en väv. Vi väver efter deltagarnas önskemål, exempelvis mattor, löpare och plädar. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete. För både nybörjare och mer erfarna.

610116 VÄVNING A, DAG* (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Nina Westerholm

Kursavgift 100,00 €

må 10.30-13.45

16.9-9.12.2024, 13 tillfällen, 52 lekt.

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar, band m.m. I samband med uppsättning av väv ges teoriundervisning. Kursen förutsätter eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna. Deltagarna införskaffar eget material efter planering med kursledare.

610118 VÄVNING B, DAG* (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Nina Westerholm

Kursavgift 100,00 €

ti 10.30-13.45

17.9-10.12.2024, 13 tillfällen, 52 lekt.

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar, band m.m. I samband med uppsättning av väv ges teoriundervisning. Kursen förutsätter eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna. Deltagarna införskaffar eget material efter planering med kursledare.

610117 VÄVNING C, KVÄLL* (F)

Mariehamn - Västra Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 100,00 €

on 18.00-21.15

18.9-11.12.2024, 13 tillfällen, 52 lekt.

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar, band m.m. I samband med uppsättning av väv ges teoriundervisning. Kursen förutsätter eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna. Deltagarna införskaffar eget material efter planering med kursledare.

610123 BANDVÄVNING (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Nina Westerholm

Kursavgift 35,00 €

lö och sö 11.00-16.00

7-8.12.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vi planerar och du sätter upp egen väv i tekniken brickvävning. Du får lära dig hur du kan skapa egna mönster till dina band. Under kursen varvas teori och praktiskt arbete. Ta med bomullsgarn i olika färger och brickor eller kortlek att göra brickor av till första tillfället.

610124 KUMIHIMO, BANDFLÄTNING (F) INSTÄLLD

Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 30,00 €

to 18.00-20.30

26.9-10.10.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Vi lär oss att skapa band och snoddar med flättekniken Kumihimo. Kumihimo är en gammal japansk flätteknik som kan göras i olika mönster och svårighetsgrad. Inga förkunskaper krävs för kursen. Ta med moulinégarn i minst sex olika färger, små nystan går bra.

610125 BLUS TILL FOLKDRÄKTEN (F)

Jomala - Marthornas föreningslokal,

Jomala gård

Barbro Häger

Kursavgift 55,00 €

lö 10.00-15.00

28.9, 12.10, 16.11 och 30.11.2024, 4 tillfällen, 24 lekt.

Vi syr tröja, särk eller blus till folkdräkten. Vi bekantar oss med mönster och ser på vilka material som behöver skaffas och planerar arbetet. Broderier, hålsöm, sydda knappar, veckade sömmar... Vi går igenom de olika momenten steg för steg.

610126 NÅLTUFTNING (F)

Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 30,00 €

to 18.00-20.30

17-31.10.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Vi lär oss nåltuftning (även kallat Punch needle) för att skapa dekorativa broderier. Vi går igenom grunderna och väljer mönster. Kursen passar både nybörjare och de som har mer vana av broderi. Materialkostnad för ett broderi tillkommer.

610127 SASHIKO BRODERI (F)

Medis

Nina Westerholm

Kursavgift 30,00 €

to 18.00-20.30

7-21.11.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Med den japanska broderitekniken Sashiko lär du dig göra dekorativa mönster och lagningar på bomullstyg. Ta med plagg i jeansstyg som du vill dekorera eller göra dekorativa lagningar på. Ta också med bomullstråd som är tjockare än sytråd, synålur och sytillbehör.

610128 YLLEBRODERI (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Nina Westerholm

Kursavgift 35,00 €

fr 10.30-12.00

13.9-25.10.2024, 5 tillfällen, 10 lekt.

Du planerar och gör ett eget broderi. Vi tittar på den gamla traditionen att dekorera ylletyg och du lär dig att skapa ett eget personligt uttryck i ditt broderi. Vi går igenom olika stygn och tekniker inom yllebroderi. Kursen förutsätter eget arbete mellan kurstillfällena för att man ska hinna.

Materialkostnad tillkommer (kan ej betalas med friskvårdsförmån).

Träslöjd

620101 TRÄSLÖJD (F)

Kökar - Kökar grundskola

Jörgen Dahlvik

Kursavgift 55,00 €

lö 10.00-14.15

1:a tillfället 7.9.2024, + 4 tillfällen, 25 lekt.

Tillverka något nytt eller reparera något gammalt. Kursdeltagaren planerar sitt arbete innan kursen och skaffar material inför första kurstillfället. Deltagarna kommer tillsammans med ledaren överens om resterande kurstillfällen. Kursledaren ger info före kursstart.

620102 TRÄSLÖJD FÖR ALLA (F) (B)

Geta - Geta skola, träslöjdssalen

Ain Okas

Kursavgift 50,00 €

fr 18.30-20.00

13.9-22.11.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Tillsammans med träslöjds läraren Ain kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse. Inga förkunskaper krävs. Ta med eget material redan till första kurstillfället. Barn från 11 år kan delta tillsammans med en vuxen. Du anmäler och betalar för både barnet och den vuxna.



620103 TRÄSLÖJD FÖR ALLA (F)

Kumlinge - Kumlinge skola

Kaj Törnroos

Kursavgift 30,00 €

on 18.20-19.50

20.11-11.12.2024, 4 tillfällen, 8 lekt.

Under träslöjds läraren Kajs handledning kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse. Du bestämmer vad du vill tillverka. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren, alternativt ordnar kursdeltagaren materialet själv efter diskussion med kursledaren.

620105 TRÄSLÖJD MED AIN (F)

Finström - Godby högstadieskola

Ain Okas

Kursavgift 70,00 €

on 18.00-20.30

11.9-4.12.2024, 12 tillfällen, 36 lekt.

Kurs för dig som vill renovera, göra om eller tillverka nya möbler och småsaker. Lär dig använda verktyg på rätt sätt och lär känna olika material. Ta med material till första tillfället.

Metallslöjd

630101 SILVERSMIDE A

Medis

Linda Rantanen

Kursavgift 85,00 €

on 17.00-20.30, to och fre 10.00-16.45

13-15.11.2024, 3 tillfällen, 20 lekt.

Tillverka egna silversmycken. Vi går igenom grunderna i silversmide och tillverkning av ringar, örhängen samt berlocker. Materialet betalas på plats direkt till kursledaren. In-fobrev skickas per mejl till deltagarna före kursstart.



630102 SILVERSMIDE B

Medis - Paletten

Linda Rantanen

Kursavgift 85,00 €

fr 18.00-21.15, lö och sö 10.00-16.45

15-17.11.2024, 3 tillfällen, 20 lekt.

Tillverka egna silversmycken. Vi går igenom grunderna i silversmide och tillverkning av ringar, örhängen samt berlocker. Materialet betalas på plats direkt till kursledaren. In-fobrev skickas per mejl till deltagarna före kursstart.

630106 JÄRNSMIDE (F)

Finström - Ålands folkhögskola

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 60,00 €

lö och sö 10.00-16.45

28-29.9.2024, 2 tillfällen, 16 lekt.

Lär dig forma det hårda materialet järn. Du lär dig varmsmide, att hantera smidesverktygen och tekniker med lång tradition. Material finns på plats och betalas till kursledaren. Ta med arbetskläder, hörselskydd och mat.

630103 LUFFARSLÖJD FÖR ALLA (F)

Finström - Ålands folkhögskola

Tanja Spormann-Karlsson

lö och sö 10.00-14.15

26-27.10.2024, 2 tillfällen, 10 lekt.

Kursavgift 35,00 €

Luffarslöjd eller trådslöjd, en traditionell teknik där man skapar med metalltråd. Genom att bocka, böja, tvinna fläta samman trådar skapar man vackra prydnads- och bruksföremål. Kursmaterial finns att köpa av kursledaren, men har du eget material, ta gärna med det.

630104 SVETSNING, NYBÖRJARE

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden

Henrik Clemes

Kursavgift 75,00 € och materialavgift 60,00 €
to 18.00-21.15

3, 10, 24 och 31.10.2024, 4 tillfällen, 16 lekt.

Kursen ger dig möjlighet att bekanta dig med olika svetsmetoder: Gas, MMA, MIG och TIG. Du får även möjlighet att fördjupa dig i någon av teknikerna. Ta med skyddskläder: halare/overall, arbetshandskar och stadiga skor.

630105 JÄRNSMIDE, NYBÖRJARE (F)

Mariehamn - Sjökvarteret, Östra smedjan
Robin Mattsson
Kursavgift 67,50 €
lö och sö 12.00-15.15
14-15.9 och 21-22.9.2024, 4 tillfällen, 16 lekt.
Grunderna i traditionellt järnsmide. Du får kunskap om smedjan och dess verktyg och lär dig de vanligaste handgreppen och tekniker-
na inom järnsmidet. Ta med oömma och icke eldfångda arbetskläder, hörselskydd och fika. Material finns på plats och betalas direkt till kursledaren.



Glas

640101 GLASKURS, DAG (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad
Ritva Saloranta
Kursavgift 65,00 € to 10.00-13.15
5.9-31.10.2024, 8 tillfällen, 32 lekt.
Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Du får du prova på många olika tekniker såsom fusing, tiffany, sandblästring eller mosaik. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

640102 GLASKURS, KVÄLL (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad
Ritva Saloranta
Kursavgift 65,00 € on 17.30-20.45
11.9-30.10.2024, 8 tillfällen, 32 lekt.
Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Du får lära dig att bearbeta glas: skära, slipa och löda. Vi arbetar med olika tekniker: tiffany, fusing, sandblästring och mosaik. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

640109 GLASKURS, KVÄLL (F)

Eckerö - Eckerö skola
Ritva Saloranta
Kursavgift 45,00 € må 18.00-21.15
7-28.10.2024, 4 tillfällen, 16 lekt.
Vi jobbar i olika glastekniker som fusing och tiffany. Du behöver inga förkunskaper, men kursen passar även för längre hunna. Material betalas direkt till kursledaren.

640103 SKAPA DIN EGEN HIMMEL AV GLASRÖR (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad
Ritva Saloranta
Kursavgift 40,00 €
lö 10.00-16.45 och sö 10.00-15.00
30.11-1.12.2024, 2 tillfällen, 14 lekt.
Vi skapar en stor halmkrona av smala 3-6 cm långa glasrör som vi binder ihop med tråd på traditionellt vis. Du kan också välja att göra en mindre himmel.
Materialet betalas till läraren på plats. Ta med lunch.

640104 MOSAIKKLOT (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad
Ritva Saloranta
Kursavgift 35,00 € on 18.00-21.15
20.11-4.12.2024, 3 tillfällen, 12 lekt.
Vi skapar spännande trädgårdskonst av glasmosaik. Första dagen limmar vi glasbitar på en styrox- eller plastboll, andra dagen fogar vi och putsar. Det finns glasbitar i olika färger att välja mellan. Material betalas enligt egen förbrukning direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.



640105 FUSING OCH TIFFANY (F)

Geta - träslöjdssalen, Geta skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 40,00 € lö och sö 10.00-15.00

23-24.11.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vi arbetar både med tiffany- och fusingtekniker och inga förkunskaper behövs. Det finns färdiga mallar eller annars får du hjälp att rita din egen. Materialet betalas till kursledaren på plats. Ta med lunch/fika.

640106 JULDEKORATIONER AV GLAS (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Ritva Saloranta

Kursavgift 30,00 € sö 10.00-15.00

8.12.2024, 1 tillfälle, 6 lekt.

Skapa juldekorationer eller julklappar i olika glastekniker, t ex ljuslykta, tomta av glasmosaik, iskristaller med fusing. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

640108 TREDIMENSIONELL GLASMOSAİK (F)

Vårdö - Vårdö Skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 40,00 €

lö 10.00-16.45 och sö 10.00-14.15

26-27.10.2024, 2 tillfällen, 13 lekt.

Vi limmar glasmosaik på olika material som plast (tex. klot) eller styrox (tex. katt, svamp) första dagen. Andra dagen sätter vi på fogmassa. Kursledaren inhandlar material och deltagarna köper materialet direkt av kursledaren.



640107 MOSAIKKURS FÖR VUXEN TILLSAMMANS MED BARN (B)

Finström - Godby högstadieskola

Ritva Saloranta

Kursavgift 30,00 € lö 10.00-14.15 och sö 10.00-13.15

5-6.10.2024, 2 tillfällen, 9 lekt.

En kurs för vuxen och medföljande barn! Vi skapar mosaikklot som kan ha ledljus inuti, platta mosaiktavlor eller glasmosaik på styroxsvampar. Möjligheterna är många. Materialkostnad tillkommer och betalas på plats till läraren. Ta med lunch / fika. Ingång på baksidan av skolbyggnaden. Du anmäler och betalar för både barnet och den vuxna.

Keramik

650101 KERAMIK A (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden

Siv Linney

Kursavgift 80 € och materialavgift 145 € (material kan ej betalas med friskvårdsförmån) må 10.00-14.15

9.9-4.11.2024, 9 tillfällen, 45 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och forma lera för hand, dreja och glasera med individuell handledning. Är du nybörjare jobbar vi för hand för att lära känna leran under första terminen.

650104 KERAMIK B (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden

Siv Linney

Kursavgift 75 € och materialavgift 145 € (material kan ej betalas med friskvårdsförmån) ti 18.00-21.15

10.9-12.11.2024, 10 tillfällen, 40 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och forma lera för hand, dreja och glasera med individuell handledning. Är du nybörjare jobbar vi för hand för att lära känna leran under första terminen.

650102 KERAMIK C (F)

Mariehamn - Norra Medis,
keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 75€ och materialavgift 145 €
(material kan ej betalas med friskvårds-
förmån) to 18.00-21.15

12.9-21.11.2024, 10 tillfällen, 40 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och
forma lera för hand, dreja och glasera med
individuell handledning. Är du nybörjare
jobbar vi för hand för att lära känna leran
under första terminen.

650103 KERAMIK D (F)

Mariehamn - Norra Medis,
keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 75€ och materialavgift 145 €
(material kan ej betalas med friskvårds-
förmån) on 18.00-21.15

11.9-13.11.2024, 10 tillfällen, 40 lekt.

Fortsättningskurs i Keramik. En kurs för dig
som kan grunderna och som vill utvecklas
vidare, t.ex. gå djupare in i drejningens teknik.

650108 KERAMIKHELG FÖR NYBÖRJARE I SUND (F)

Sund - Smakbyn, Kastelholm Mias verkstad
Mia Englund

Kursavgift 50,00 € lö och sö 10.00-14.15, må
17.30-20.45

12-13.10 och 21.10.2024, 3 tillfällen, 14 lekt.

Vi går igenom sådant som är bra att tänka på
när man arbetar med lera och börjar sedan
kavla och forma. Vid det sista kurstillfället gla-
serar vi våra alster. Materialkostnad tillkom-
mer och betalas på plats till kursledaren. Ta
med lunch/fika.

650107 PROVA PÅ MÖRK LERA EN HELG I KASTELHOLM (F)

Sund - Smakbyn, Kastelholm Mias verkstad
Mia Englund

Kursavgift 50,00 € lö och sö 10.00-14.15, må
17.30-20.45

26-27.10 och 4.11.2024, 3 tillfällen, 14 lekt.

Vi utgår ifrån en bit mörk, grövre lera, som
vi rullar, tummar och formar, tills en kopp,
kruka eller någonting annat fint framträder.
Materialkostnad tillkommer och betalas på
plats. Ta med lunch/fika.

650109 LERA MED MERA PÅ VÄRDÖ (F)

Värdö, Värdö skola

Alejandra Löthman

Kursavgift 60,00 € lö 10.00-16.45

9.11 och 23.11.2024, 3 tillfällen, 22 lekt.

Vi skulpterar och formar för att skapa vackra
konstverk eller bygga lyktor/lampor. Efter
bränning målar vi föremålen med akrylfärg.
Materialkostnad tillkommer och betalas på
plats. Ta med lunch och fika.



650105 SKULPTERA I LERA OCH GLASERA (F)

Jomala - Vikingahallen

Alejandra Löthman

Kursavgift 45,00€ lö 26.10 10.00-16.45 lö 16.11.2024 12.00-15.15, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vill du skapa din egen unika lampa, tavla eller juldekoration? Vi använder leran som vår kreativa lekplats och formar olika konstverk. Du får lära dig om olika glasyrtekniker. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

650106 JULPYSSEL I KERAMIK (F)

Kumlinge - Kumlinge skola

Mia Englund

Kursavgift 30,00 € må 18.30-21.00

9.12 och 16.12.2024, 2 tillfällen, 6 lekt.

Lär dig grunderna i hur man kan forma lera med kavel eller tumning samt hur man med hjälp av vackra spetsar, strukturtapeter och annat kan skapa mönster i leran. Materialkostnad tillkommer och betalas på plats.

710116 SKULPTURKURS FÖR ALLA MED ULRIKA (F)

Medis - Paletten

Ulrika Kjeldsen

Kursavgift 50,00 € och materialavgift 17 € (materialavgift kan ej betalas med friskvårdsförmån)

fr 18.00-21.15, lö och sö 10.00-16.45

18-20.10.2024, 3 tillfällen, 20 lekt.

Vi lär oss skulptera lera efter levande modell och tränar på att se proportioner, volymer och uttryck. Vi arbetar med kortare och längre modellpositioner. Det finns även möjlighet att pröva på lågre relief. Ta med lunch och oömma kläder. Material ingår.

Hantverk - övriga material

660101 BIND DIN EGEN

DÖRRKRANS (F)

Sund - Sunds bibliotek

Ann Jeanette Weckman

Kursavgift 25,00 €

lö 12.00-16.15

23.11.2024, 1 tillfällen, 5 lekt.

Bind en dörrkrans till lillajul av material som du själv väljer såsom gran eller en. Ta med material och det du vill använda som dekoration så binder vi tillsammans kransar så det står härliga till. Ta med fika.

660102 PILFLÄTNING MED LEIF (F)

Finström - Godby högstadieskola

Leif Lindén

Kursavgift 45,00 €

lö och sö 9.00-16.45

12-13.10.2024, 2 tillfällen, 18 lekt.

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk och korgmakeriet är åter populärt. Du lär dig grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad betalas på plats till läraren.

660103 PILFLÄTNING MED LEIF (F)

Brändö - Torsborg

Leif Lindén

Kursavgift 45,00 €

lö 9.00-19.15, sö 12.00-17.00

14-15.9.2024, 2 tillfällen, 18 lekt.

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk och korgmakeriet är åter populärt. Du lär dig grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad betalas på plats till läraren.

660104 SY EN VÄSKA I LÄDER (F)

Eckerö - Saijas bil & båtredningar

Saija Saarela

Kursavgift 40,00 €

lö 10.00-16.00, sö 10.00-15.00

26-27.10.2024, 2 tillfällen, 13 lekt.

Tillverka din egna lilla väska i mjukt läder och tyg. Vi syr på maskin och för hand. Material enligt åtgång betalas till kursledaren. Ta med lunch.

660106 BIND EN BOK, KOPTISK BINDNING (F)

Medis - Paletten

Katarina Damm

Kursavgift 45,00 €

lö och sö 10.00-17.45

26-27.10.2024, 2 tillfällen, 18 lekt.

Vi binder en bok med hårda, klädda pärmar och en öppen rygg med koptisk bindning. Materiallista på vad du skall ha med dig får du före kursstart. Eventuell materialavgift betalas direkt till kursledaren.

620106 FÖNSTERRENOVERING (F)

Sunes glasverkstad i Björnsby, Ängsgatan 21

Sune Häggblom

Kursavgift 55€

må och ti 18.00-21.15, 2-17.9.2024

6 tillfällen, 24 lekt.

Ta med ditt eget fönster om du har. Annars finns det material att öva på. Ta med arbetshandskar, oömma kläder och egna verktyg om du har, annars finns det att låna. Ta med fika.

660105 JULPYSSEL (F)

Kökar - Kökar grundskola

Kursavgift 20,00 €

Agnetta Sundström

lö 10.00-15.00 23.11.2024, 1 tillfälle, 6 lekt.

Skapa din julstämning med egna tillverkade produkter. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

660107 KLÄ OM EN MÖBEL/ MÖBELTAPETSERING, HELGKURS (F)

Finström - Rosa verkstan

Sandra Lönn

Kursavgift 85,00 €

fr 17.00-19.00, lö 9.00-17.00, sö 9.00-16.00

8-10.11.2024, 3 tillfällen, 20 lekt.

Du lär dig att klä om möbler på ett traditionellt sätt, lär känna verktygen och att använda rätt material med Sandra från Rosa verkstan. Ta med en egen enklare möbel till kursen (ej soffa) mera info på nätet. Materialkostnad tillkommer.



660108 KLÄ OM EN MÖBEL/ MÖBELTAPETSERING (F)

Finström - Rosa verkstan

Sandra Lönn

Kursavgift 92,50 €

ti, on och to 9.00-16.00

29-31.10.2024, 3 tillfällen, 25 lekt.

Du lär dig att klä om möbler på ett traditionellt sätt, lär känna verktygen och att använda rätt material med Sandra från Rosa verkstan. Ta med en egen enklare möbel till kursen (ej soffa) mera info på nätet.

Materialkostnad tillkommer.



Bildkonst

710101 AKVARELL, KVÄLL (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 75,00 € må 18.30-21.00

2.9-2.12.2024, 13 tillfällen, 39 lekt.

En kurs för dig som vill lära dig mer om akvarellmåleri och som har målat mer eller mindre tidigare. Vi introducerar även andra material som flytande tusch, olika kriter och enkla tryckmetoder mm. Eget material.

710102 AKVARELL, DAG (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 75,00 € on 11.30-14.00

4.9-11.12.2024, 13 tillfällen, 39 lekt.

En kurs för dig som vill lära dig mer om akvarellmåleri och som har målat mer eller mindre tidigare. Vi introducerar även andra material som flytande tusch, olika kriter och enkla tryckmetoder mm. Eget material.

710109 NYFIKEN PÅ AKVARELL I GETA (F)

Geta - Bildsalen, Geta skola

Lin Simons

Kursavgift 30,00 € lö och sö 11.00-14.15

16-17.11.2024, 2 tillfällen, 8 lekt.

Veckoslutskurs där vi närmar oss måleriet kravlöst genom lek och experimentanda. Passar både nybörjare och dig som har målat lite tidigare. Eget material. Materiallista skickas till anmälda innan kursstart.

710108 NYFIKEN PÅ AKRYL OCH OLJEMÅLNING (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 35 €

Materialavgift 30 € (kan ej betalas med friskvårdsförmån) lö och sö 10.00-15.00

26-27.10.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Veckoslutskurs där vi målar med akryl och vattenlös oljefärg. Du får prova på de båda teknikerna och lära känna deras särdrag. Material finns på plats och ingår i priset.

710103 AKRYL OCH OLJA, DAG (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 80,00 € to 11.15-14.30

5.9-28.11.2024, 11 tillfällen, 44 lekt.

En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla. Regelbundna gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen där det även ingår färglära och bildkomposition. Eget material.

710104 AKRYL OCH OLJA, KVÄLL (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 80,00 € to 18.00-21.15

5.9-28.11.2024, 11 tillfällen, 44 lekt.

En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla. Regelbundna gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen där det även ingår färglära och bildkomposition. Eget material.

710105 MIXED MEDIA (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 75 € och materialavgift 30 €

(kan ej betalas med friskvårdsförmån)

ti 18.00-21.15 3.9-19.11.2024,

10 tillfällen, 40 lekt.

Måla och experimentera med akrylfärg som bas. Kombinera material och tekniker; collageteknik, olika akrylmedier, schablontryck och andra tryckmetoder, olika kriter, pennor mm. Eget material: färger, penslar, lim, (akrylmedium) och underlag att måla på. Resten finns på plats.

710106 TECKNA OCH MÅLA LEVANDE MODELL FÖR ALLA (F)

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 90,00 € on 18.30-21.00

4.9-13.11.2024, 10 tillfällen, 30 lekt.

För både nybörjare och fortsättare. Teckna och måla modell med olika material och tekniker: blyerts, kol, flytande bläck, torrpastellkrita, akvarell, akryl, blandtekniker och vattenlöslig oljefärg mm. Croquisteckning ingår. Eget material.

710107 TECKNA OCH MÅLA STADSMILJÖER (F) INSTÄLLD

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 45,00 € ti 11.30-14.00

3.9-15.10.2024, 6 tillfällen, 18 lekt.

Vi tecknar stadsmiljöer både på plats och från fotografier med blyerts, tuschpenna och akvarellfärg sk. "Urban sketching". Kursen passar dig som har tecknat mer eller mindre tidigare och vill utveckla ditt tecknande. Eget material.

710110 TECKNINGSKURS FÖR ALLA - MED LIN I SALTVIK (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Lin Simons

Kursavgift 30,00 € må 11.30-14.00

30.9-14.10.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Vi går igenom grundläggande material och teckningstekniker. Vi tecknar naturen utanför och medhavda föremål. Materialen är blyerts, kol och svart tuschpenna. Ta med dig blyertspennor i olika hårdhetsgrader, sudd och teckningspapper (minst 120 gr).



710111 NYFIKEN PÅ GOUACHE? (F)

Jomala - Vikingahallen

Alejandra Löthman

Kursavgift 30,00 € lö 10.00-16.00

19.10.2024, 1 tillfälle, 7 lekt.

Gouache är en mer täckande vattenfärg och en mångsidig målningsteknik, där du kan bearbeta motiv på ett sätt som inte går med akvarell. Materialkostnad tillkommer. Materiallista skickas till alla anmälda deltagare innan kursens början.

710113 NYFIKEN PÅ GOUACHE? (F)

Kumlinge - Kumlinge skola

Alejandra Löthman

Kursavgift 35,00 € sö 12.45-17.00

27.10-24.11.2024, 2 tillfällen, 10 lekt.

Gouache är en mer täckande vattenfärg och en mångsidig målningsteknik, där du kan bearbeta motiv på ett sätt som inte går med akvarell. Materialkostnad tillkommer. Materiallista skickas till alla anmälda deltagare innan kursens början.

710115 IKONMÅLERI MED JUTA (F)

Medis - Paletten

Juta Policija

Kursavgift 60 € och materialavgift 25 € (kan ej betalas med friskvårdsförmån)

fr 18.00-20.30, lö 10.00-15.15 och

sö 10.00-15.15

8.11-24.11.2024, 5 tillfällen, 27 lekt.

Kom och måla din egen ikon. Du får lära dig ikonsymbolik, proportioner, förståelse för rymd och målarteknik. Vi ritlar först en bild av Jesus, Maria eller ett helgon och sedan målar vi bilden med traditionell äggtempera. Infobrev skickas till alla anmälda i god tid för kursstart.

710112 KALLIGRAFI (F) INSTÄLLD

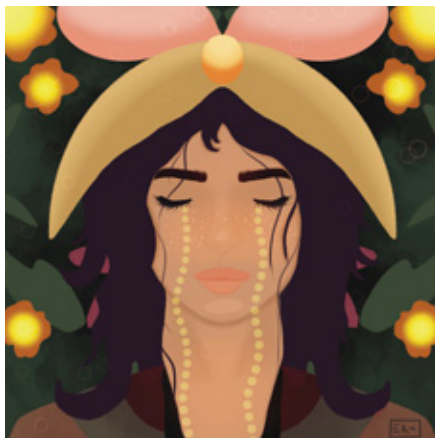
Kumlinge - Kumlinge skola

Linda Karlström

Kursavgift 30,00 € lö 13.00-19.00

24.8.2024, 1 tillfälle, 7 lekt.

Kom och lär dig texta fina bokstäver enligt kalligrafimetoden. Vi börjar från grunden och lär oss några nya stilar, men även de som vill fräscha upp skrivstilarna och öva är välkomna. Ta med egna kalligrafipennor (en bred och en smal penna), kopieringspapper och kortpapper enligt eget önskemål. Ta även med egen lunch och fika.



140104 SKAPA KONST PÅ IPAD MED PROCREATE (F)

Medis

Emma Kohut

Kursavgift 35,00 € lö 10.00-15.00

16.11 & 30.11.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Med Procreate kan du enkelt rita vad som helst! Vi arbetar med ett konstprojekt och du lär dig alla verktyg och praktisk teknik. För att delta i kursen behöver du en Ipad, stylus (kompitabel penna) samt appen Procreate.



Välstånd

810103 BOLLMASSAGE - TA HAND OM KROPPEN (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 10,00 € sö 16.00-17.30

6.10.2024, 1 tillfällen, 2 lekt.

Ett enkelt och effektivt sätt att ta hand om kroppen. Självmassage med boll och rulle för att mjuka upp stela, trötta muskler samt förbättra rörligheten och återhämtningen. Passar dig som bär på muskelknutor, spänningar i kroppen. Ta med foamroller och tennis- el. paddelboll.

810101 HUR BLIR MAN DÅ LYCKLIG?

Medis - 103 (Vita rummet) **INSTÄLLD**

Emma Lundberg

Kursavgift 35,00 € må 18.00-20.00

2.9-30.9.2024, 4 tillfällen, 11 lekt.

Hur blir man då lycklig? Och vad kan jag själv göra för att bli lyckligare? Vi besvarar frågorna utgående från teori, övningar och gruppdiskussioner. Kursen passar dig som vill utvecklas på ett personligt plan och reflektera över vad som är viktigt i ditt liv.

810102 ÅTERHÄMTNING OCH AVSLAPPNING (F)

Medis - 103 (Vita rummet)

Emma Lundberg

Kursavgift 35,00 € må 18.00-20.00

7.10-4.11.2024, 4 tillfällen, 11 lekt.

Rätt återhämtning är viktigt för att må bra. Du lär dig mer om betydelsen av återhämtning och olika sorters avslappning. Teori blandas med praktik och gruppdiskussioner. Ha gärna mjuka kläder och ta med yogamatta samt filt.

810104 ÅTERHÄMTNING OCH AVSLAPPNING - GETA (F)

Geta - Geta församlingshem

Emma Lundberg

Kursavgift 35,00 € må 18.00-20.00

25.11-16.12.2024, 4 tillfällen, 11 lekt.

Rätt återhämtning är viktigt för att må bra. Du lär dig mer om betydelsen av återhämtning och olika sorters avslappning. Teori blandas med praktik och gruppdiskussioner. Ha gärna mjuka kläder och ta med yogamatta samt filt.



Motion & Träning



820118 TRÄNINGSLÖRDAG PÅ MEDIS (F) INSTÄLLD

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén, Inka Weckman, Emma Lundberg, Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 20,00 € lö 9.00-13.30

7.9.2024, 1 tillfällen, 5 lekt.

Rivstarta igång hösten med en härlig träningsdag tillsammans med oss på Medis! Dagen innehåller ett styrke- och pulspass, pilates, latindans och yoga, samt inkluderar en 30 minuters paus för egen medhavd mellanmål/lätt lunch. Ät en rejäl frukost innan så ni är redo för en dag med massor av rörelse!

820102 STARKA SENIORER A (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén

Kursavgift 50,00 € ti 11.15-12.15

3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning.



820101 STARKA SENIORER B (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén

Kursavgift 45,00 € to 9.30-10.30

5.9-5.12.2024, 13 tillfällen, 17 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning.

820103 STARKA DAMER (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén

Kursavgift 50,00 € må 9.30-10.30

2.9-9.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning.

820104 STARKA HERRAR (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén

Kursavgift 50,00 € må 10.45-11.45

2.9-9.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning.

820105 STYRKETRÄNING I GYMMET (F)

Mariehamn - Idrottsgården
Hanna Sivén

Kursavgift 55,00 € ti 9.30-10.45
3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 25 lekt.

Träna tillsammans i och hitta trygghet i gymmiljön. Vi lär oss övningar för hela kroppen som vi sedan använder oss av i en cirkelträning. Övningarna går att anpassa för alla, styrketräning hjälper att motverka och förbättra krämpor och bygger en stark kropp. Samling i gymmet.

820117 LÄR DIG GRUNDERNA I STYRKETRÄNING (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Janina Häger

Kursavgift 45,00 € må 14.15-15.15
16.9-9.12.2024, 13 tillfällen, 17 lekt.

Lär dig styrketräning i grupp, för att sen kunna fortsätta träna på egen hand. Kursen innehåller träningsplanering, teknik och vilka muskler vi tränar. Vi tränar även igenom hela kroppen under varje pass. Ta med penna och papper.

820122 KOM IGÅNG MED STYRKE- TRÄNING MED HANNA (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Hanna Sivén

Kursavgift 20,00 € on 19.45-21.15
18.9 och 25.9.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

Vi tränar styrka, rörlighet och balans med hjälp av träningsband och den egna kroppsvikten. Vi stärker kroppen som ger många positiva effekter och lär oss grunderna för att kunna fortsätta träna på egen hand. Ta med liggunderlag och vattenflaska, träningsband finns att låna.



820126 TRÄNA STYRKA MED MALIN (F)

Vårdö - Vårdö Idrottsklubb gym

Malin Olofsson

Kursavgift 20,00 € lö 13.00-14.30
5.10-26.10.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Vill du lära dig hur du kan träna på egen hand på gymmet för att stärka kroppen? Vi går genom grunderna inom styrketräning. Kom träningsklädd och ha vattenflaska med.

820107 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Elisabeth Westling

Kursavgift 50,00 € må 19.00-20.00
2.9-9.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Rolig gympa för alla som vill upptäcka hur roligt det är att röra på sig och hålla sig i form. Ta med något att ligga på. Samling vid scenen vid stora hallen.

820116 GYMPA FÖR VANLIG FOLK XL OCH XXL* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Elisabeth Westling

Kursavgift 45,00 € må 15.30-16.30
16.9-9.12.2024, 13 tillfällen, 17 lekt.

Rolig gympa som alla storlekar klarar av. Kom med och upptäck hur roligt det är att röra på sig.

820108 MAGE, RYGG OCH RUMPA* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén

Kursavgift 40,00 € ti 15.30-16.15

3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 15 lekt.

Stark mage, rygg och rumpa ger dig bättre hållning, stärker dig i vardagen och lägger en god grund för all annan träning. Vi gör effektiva övningar både stående och på matta. Vi jobbar till peppande musik med olika typer av träning bl.a. cirkelträning och tabata.

820112 TRÄNA PÅ LUNCHEN* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Hanna Sivén

Kursavgift 40,00 € må 12.00-12.45

2.9-9.12.2024, 15 tillfällen, 15 lekt.

Härlig, effektiv träning som ger dig en stark kropp och en perfekt start på veckan. Vi jobbar med och utan redskap till peppande musik med olika typer av träning bl.a. cirkelträning och tabata.

820119 CIRKELTRÄNING I ECKERÖ (F)

Eckerö - Eckerö skola

Hanna Sivén

Kursavgift 55,00 € ti 19.00-20.15

3.9-3.12.2024, 14 tillfällen, 23 lekt.

Fartfylld, härlig och tuff cirkelträning, där vi får in både styrka och kondition för hela kroppen. Träningen passar de flesta. Vi varierar cirkelträningen på olika sätt under terminen.

820109 CIRKELTRÄNING (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Janina Häger

Kursavgift 45,00 € to 15.30-16.30

5.9-12.12.2024, 14 tillfällen, 19 lekt.

Bli stark i hela kroppen och träna effektivt med cirkelträning. Vi jobbar stationsvis för styrka, kondition och rörlighet med och utan redskap. Träningen är anpassningsbar så alla kan vara med.

820110 GENOMKÖRARN* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Janina Häger

Kursavgift 40,00 € to 16.45-17.30

5.9-12.12.2024, 14 tillfällen, 14 lekt.

Effektiv, varierande träning som får upp flåset och du får dig en rejäl genomkörare. Vi jobbar med hela kroppen med eller utan redskap.

820120 GYMCIRKEL (F)

Geta - Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 35,00 € må 19.00-20.00

9.9-16.12.2024, 8 tillfällen, 11 lekt.

Cirkelträning varannan vecka inne på gymmet i Geta. Vi tränar både styrka och kondition. Man jobbar på sin egen nivå.



820111 CORESTARK* (F)

Medis - 221 (Stora salen) och online

Janina Häger

Kursavgift 40,00 € on 12.00-12.45

4.9-11.12.2024, 15 tillfällen, 15 lekt.

Kom med på en kurs fulladdad med bålövningar för att stärka kroppens kärna, förbättra hållningen, klara av utmaningar i vardagen och undvika ryggont. Delta fysiskt på plats eller online när det passar dig.

820124 MOTIONSGYMNASTIK (F)

Eckerö - Eckerö skola

Chatrine Fällman

Kursavgift 45,00 € må 18.30-19.30

9.9-25.11.2024, 12 tillfällen, 16 lekt.

Varierad och skön träning för hela kroppen till musik. Kondition, rörlighet och styrka samt en avslutande stretch och avslappning.

820106 FÖRMIDDAGSGYMPA* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Janina Häger

Kursavgift 50,00 € ti 9.30-10.30

3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Härlig helkroppsträning, du får upp flåset och musklerna får jobba. Alla övningar går att anpassa.

820121 GYMPA MED SOFIE (F)

Saltvik - Ödkarbyhallen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 45,00 € to 19.30-20.30

12.9-5.12.2024, 12 tillfällen, 16 lekt.

Motionsgymnastik för både yngre och äldre. Vi varierar träningen på olika sätt med puls, styrka, koordination samt olika träningsupplägg. Alla övningar går att anpassa individuellt. Ta med liggunderlag.

820127 TRÄNING MED ELLER UTAN BARN* (F)(B) INSTÄLLD

Medis - 221 (Stora salen)

Emelie Laine

Kursavgift 45,00 € ti 14.00-15.00

3.9-10.12.2024, 13 tillfällen, 17 lekt.

Rolig och effektiv träning för föräldrar och andra med eller utan barn (0 år och uppåt). Barn får vara med och träna eller leka fritt i salen. Du ansvarar själv för medhavt barn under passet. Ta gärna med egna leksaker. Anmäl endast den vuxna.

820123 KROPP & KNOPP – SÖNDAGSTRÄNING PÅ KUMLINGE (F)

Kumlinge - Kumlinge skola **INSTÄLLD**

Pär Löthman

Kursavgift 30,00 € sö 11.00-12.30

29.9, 27.10, 24.11, 8.12.2024, 4 tillfällen, 8 lekt.

Kropp & Knopp är rörlighetsträning för intellekt och fysik. Lekfull träning inriktad på funktionell mobilitet och utmaningar för koncentration och minne. Passar bra för alla åldrar men särskilt anpassad för seniorer.

820113 ALLVÄDERSTRÄNING SENSOMMAR (F) INSTÄLLD

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,00 € to 19.30-20.30

8.8-12.9.2024, 6 tillfällen, 8 lekt.

Utmana din inre soffpotatis och boosta immunförsvaret med allvädersträning i ur och skur. Rörelseglädje som passar alla oberoende av konditionsnivå, övningarna går att anpassa. Bättre hållning, styrka, rörlighet samt många skratt utlovas. Samling vid paviljongen på Lilla Holmen.

820114 ALLVÄDERSTRÄNING HÖST* (F)

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 40,00 € to 19.30-20.30

19.9-28.11.2024, 10 tillfällen, 13 lekt.

Utmana din inre soffpotatis och boosta immunförsvaret med allvädersträning i ur och skur. Rörelseglädje som passar alla oberoende av konditionsnivå, övningarna går att anpassa. Bättre hållning, styrka, rörlighet samt många skratt utlovas. Samling vid paviljongen på Lilla Holmen.

820115 TRÄNA I UTEGYM SENSOMMAR (F)

Mariehamn - Wiklöf Holding Arena, utegym

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,00 € ti 16.30-17.30

6.8-10.9.2024, 6 tillfällen, 8 lekt.

Kom med och stärk hela kroppen genom träning ute i det fria. Uppvärmning följs av konditions- och styrkeövningar i utegymmet vid WHA. Vi använder både gymredskap och egen kroppsvikt, samt rörelser som utvecklar rörligheten och den grundläggande konditionen.



Yoga, Pilates & Liknande

840103 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING* (F)

Medis - 221 (Stora salen) och online

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 € ti 16.30-17.30

3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Modern livsstil gör att vi blir stela och får ont i både kropp och själ. Här löser vi upp detta med hjälp av dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och en lång och skön avslappning. Delta på plats eller online när det passar dig.

840101 PILATES PÅ MATTA A* (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 45,00 € ti 17.30-18.30

17.9-10.12.2024, 13 tillfällen, 17 lekt.

Pilates stärker bål, länd, rygg och mage. Du lär dig om kroppen och arbetar i långsamma kontrollerade och mera krävande rörelser. Pilates är utmärkt för dig som vill komma i gång eller komplettera annan träning. Övningarna kan anpassas vid behov.

840102 PILATES PÅ MATTA B* (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 45,00 € to 18.00-19.00

5.9-12.12.2024, 14 tillfällen, 19 lekt.

Pilates stärker bål, länd, rygg och mage. Du lär dig om kroppen och arbetar i långsamma kontrollerade och mera fysiskt krävande rörelser som utmanar hela kroppen. Pilates är utmärkt för dig som vill komma i gång eller komplettera annan träning. Övningarna kan anpassas vid behov.

820125 TAI CHI – HAMMARLAND (F)

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb

Therese Österlund

Kursavgift 45,00 € on 18.30-20.00

18.9-20.11.2024, 9 tillfällen, 18 lekt.

En kinesisk kampsport som främst tränas för att stärka välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som en meditation där du i stillhet skapar harmoni mellan kropp och sinne. Tai Chi förbättrar koordination, balans, koncentration med ett ökat inre lugn och lättare att hantera stress.



840121 TAI CHI – LUMPARLAND (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Therese Österlund

Kursavgift 50,00 € to 18.30-19.45

19.9-12.12.2024, 12 tillfällen, 20 lekt.

En kinesisk kampsport som främst tränas för att stärka välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som en meditation där du i stillhet skapar harmoni mellan kropp och sinne. Tai Chi förbättrar koordination, balans, koncentration med ett ökat inre lugn och lättare att hantera stress.

840104 TAI CHI - FORTSÄTTNING (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Therese Österlund

Kursavgift 65,00 € må 18.15-20.15

16.9-2.12.2024, 12 tillfällen, 32 lekt.

En kinesisk kampsport som främst tränas för att stärka välbefinnandet. Repetition och fördjupning i slowsettet. Undervisning i fast-set samt parövningar.

840105 QIGONG* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € må 17.00-17.45

16.9-2.12.2024, 12 tillfällen, 12 lekt.

En kinesisk motionsform som främst tränas för sina goda hälsoeffekter. Qigong förbättrar andningsteknik, rörlighet, koordination, balans, muskelstyrka, hållning och allmän kroppskänedom. Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet.

840123 YOGA MED LINA (F)

Geta - Idrotthallen, Geta skola

Lina Öhberg

Kursavgift 40,00 € on 18.45-20.00

2.10-20.11.2024, 8 tillfällen, 13 lekt.

Häng med på yoga - nu varje vecka. Vi gör sköna rörelser för kropp och själ. Denna kurs passar för alla som vill ha en rörligare kropp. Ta med yogamatta och filt.

840106 MEDIYOGA-

NYBÖRJARE*(F) INSTÄLLD

Medis - 221 (Stora salen)

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 60,00 € on 15.15-16.45

4.9-4.12.2024, 14 tillfällen, 28 lekt.

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Genom mjuka och anpassade kroppsrörelser övar du effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta, kudde, filt och vattenflaska.

840107 MEDIYOGA

FORTSÄTTNING (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 60,00 € on 13.30-15.00

4.9-4.12.2024, 14 tillfällen, 28 lekt.

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Genom mjuka och anpassade kroppsrörelser övar du effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta, kudde, filt och vattenflaska.



840117 MEDIYOGA NYBÖRJARE – HAMMARLAND (F) INSTÄLLD

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb
Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 55,00 € ti 17.15-18.45
10.9-26.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Genom mjuka och anpassade kroppsrörelser övar du effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta, kudde, filt och vattenflaska.

840114 MEDIYOGA FÖR FASCIA OCH LYMF* (F)

Medis - 221 (Stora salen)
Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50,00 € to 11.00-12.30
19.9-5.12.2024, 11 tillfällen, 22 lekt.

Medicinsk yoga främjar effektivt funktionen i fascian och lymfsystemet. Vi går igenom egenvårdsmassage samt mjuka, följsamma och dynamiska övningar som stimulerar och stärker fascian och lymfsystemet. Övningarna främjar en harmonisk balans mellan kropp och sinne. Ta med yogamatta, kudde, filt och vattenflaska.



840116 MEDIYOGA FORTSÄTTNING - HAMMARLAND (F)

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb
Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 55,00 € ti 19.15-20.45
10.9-26.11.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Genom mjuka och anpassade kroppsrörelser övar du effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta, kudde, filt och vattenflaska.

840115 HORMONYOGA* (F)

Medis - 221 (Stora salen)
Maria Törnqvist

Kursavgift 45,00 € on 17.00-18.15
25.9-27.11.2024, 10 tillfällen, 17 lekt.

Medicinsk meditatív yoga för kvinnor som stillar sinnet, skapar återhämtning, förbättrar kroppskänedom och balanserar kroppens nerv- och hormonsystem. En träning för kropp och sinne, för mental och känslomässig balans med fokus på människan som helhet samt kvinnohälsa.

HAR KURSEN ETT (F) I BESKRIVNINGEN
betyder betyder det att du kan betala
med friskvårdskuponger.
Mer information på sid. 10.

840108 YOGA FÖR STELA NACKAR OCH AXLAR* (F)

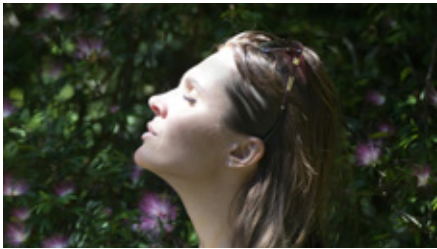
Medis - 221 (Stora salen)

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 € fr 15.00-16.15

6.9-13.12.2024, 12 tillfällen, 20 lekt.

Yoga med avslappnande och uppmjukande rörelser är en perfekt avslutning på veckan. Vi fokuserar på nacke och axlar, men även andra muskler mjukas upp och stretchas. Varje pass avslutas med en avslappning. Ta med yogamatta och filt.



840109 LÄKANDE KUNDALINIYOGA (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Heidi Herlin

Kursavgift 55,00 € on 10.00-11.30

4.9-4.12.2024, 13 tillfällen, 26 lekt.

En enkel, kraftfull yogaform för att återställa balansen i kropp och sinne och präglas av en stark tro på vår inre läkande förmåga. Regelbundet utövande leder till ökad medvetenhet och närvaro i kroppen. De flesta övningarna kan göras på stol. Ta med yogamatta och filt.

840110 FLOWYOGA LUGN (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 55,00 € ti 18.30-20.00

17.9-10.12.2024, 13 tillfällen, 26 lekt.

En yogakurs som hjälper dig komma ner i varv, minska stress och skapa lugn i kroppen. Vi börjar med ett lugnt flow som skonsamt stärker och tänjer kroppen i takt med andningen. Passet avslutas med stretch och avslappning. Ta med yogamatta och filt.

840111 FLOWYOGA UTMANANDE* (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 55,00 € to 16.45-18.00

5.9-12.12.2024, 14 tillfällen, 23 lekt.

En dynamisk och fysiskt utmanande yogakurs där vi rör oss igenom olika positioner i ett skönt flöde. Övningarna stärker kroppen och utvidgar rörelsebanor samt övar upp balans och koncentration. Passar dig som vill ha omväxlande och kraftfull yoga med lite lekfullhet. Ta med yogamatta.

840112 YOGA FÖR SENIORER* (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Emma Lundberg

Kursavgift 45,00 € fr 13.30-14.30

6.9-13.12.2024, 12 tillfällen, 16 lekt.

Yoga med avslappnande och uppmjukande rörelser. Vi gör rörelser i takt med andningen, stretchar lätt och avslutar med avslappning. Rörelserna görs sittande på stol och stående. Kursen passar dig som vill mjuka upp kroppen, bli medveten om din andning och få en stunds avslappning. Ta med yogamatta och filt.

840113 YOGA I PARKEN SENSOMMAR (F)

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 35,00 € ti 18.00-19.15

6.8-10.9.2024, 6 tillfällen, 10 lekt.

Naturen diktar takten: i kallare väder rör vi på oss med kontinuerligt flow och i varmare väder njuter vi av ett lugnare tempo. Vi hälsar på solen, lyssnar på ljuden i naturen, rör oss med njutning. Ta med eget liggunderlag. Samling vid volleybollplan på Lilla Holmen.

840118 SENSING YOGA A – FINSTRÖM (F)

Finström - Källbo skola

Monica Storgård

Kursavgift 45,00 € ti 18.15-19.30

3.10-5.12.2024, 10 tillfällen, 17 lekt.

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsrörelserna hjälper bindväven bli mjuk och följsam samt hjälper din stresshantering. Alla rörelser görs enligt den egna kroppens förutsättningar. Sensing passar alla och kräver inga förkunskaper. Ta med yogamatta och filt.

840120 SENSING YOGA – SUND (F)

Sund - Klippan

Monica Storgård

Kursavgift 45,00 € ti 18.15-19.30

1.10-3.12.2024, 10 tillfällen, 17 lekt.

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsrörelserna hjälper bindväven bli mjuk och följsam samt hjälper din stresshantering. Alla rörelser görs enligt den egna kroppens förutsättningar. Sensing passar alla och kräver inga förkunskaper. Ta med yogamatta och filt.



840119 SENSING YOGA B – FINSTRÖM (F)

Finström - Källbo skola

Monica Storgård

Kursavgift 45,00 € ti 19.45-21.00

3.10-5.12.2024, 10 tillfällen, 17 lekt.

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsrörelserna hjälper bindväven bli mjuk och följsam samt hjälper din stresshantering. Alla rörelser görs enligt den egna kroppens förutsättningar. Sensing passar alla och kräver inga förkunskaper. Ta med yogamatta och filt.





Vattenträning

830109 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL A (F) INSTÄLLD

Mariehamn - Folkhälsans Allaktivitetshus
Elisabeth Westling
Kursavgift 115 € (inkl. bassänghyra)
må 17.00-18.00

2.9-9.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Vattengympa är en skonsam motionsform som inte belastar vare sig rygg eller knän. Passar dig som känner dig stor och tung och vill hålla igång på ett effektivt, roligt sätt. Träningen ligger på medelnivå och sker både med och utan redskap, cirkelträning ingår.

830114 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL B (F)

Mariehamn - Folkhälsans Allaktivitetshus
Elisabeth Westling
Kursavgift 115 € (inkl. bassänghyra)
ti 16.00-17.00

3.9-10.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Vattengympa är en skonsam motionsform som inte belastar vare sig rygg eller knän. Passar dig som känner dig stor och tung och vill hålla igång på ett effektivt, roligt sätt. Träningen ligger på medelnivå och sker både med och utan redskap, cirkelträning ingår.

830103 VATTENGYMPA A (F)

Mariehamn - Mariebad
Hanna Sivén
Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
on 14.00-14.45
4.9-4.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

En vattengympakurs där intensiteten ligger på medelnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

830101 VATTENGYMPA B (F)

Mariehamn - Mariebad
Hanna Sivén
Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
to 13.00-13.45
5.9-5.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

En vattengympakurs där intensiteten ligger på medelnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

830105 VATTENGYMPA FÖR SENIORER A (F)

Mariehamn - Mariebad
Hanna Sivén
Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
on 13.00-13.45
4.9-4.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Vattengympa med rörelser och intensitet för dig som är senior. Vi börjar alltid med uppvärmning och avslutar med stretch. Rörlighet, styrka och kondition tränas med varierande redskap och ger en rolig träningsupplevelse.

830106 VATTENGYMPA FÖR SENIORER B (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén

Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
to 14.00-14.45

5.9-5.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Vattengymna med rörelser och intensitet för dig som är senior. Vi börjar alltid med uppvärmning och avslutar med stretch. Rörlighet, styrka och kondition tränas med varierande redskap och ger en rolig träningsupplevelse.

830107 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN A (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén

Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
on 12.00-12.45

4.9-4.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Fartfylld och variationsrik vattengymna med medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

830113 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN B (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén

Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
to 12.00-12.45

5.9-5.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Fartfylld och variationsrik vattengymna med medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

830108 AQUAPULS (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén

Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
on 18.00-18.45

4.9-4.12.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Fartfylld och variationsrik vattengymna på kvällstid för dig som vill ta i lite mer. Medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Träning i vatten är skonsamt och kan anpassas efter förmåga.



830104 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA (F)

Mariehamn - Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
to 7.15-8.00

5.9-5.12.2024, 14 tillfällen, 14 lekt.

Vattengympa är ett härligt sätt att komma igång på morgonen med skonsam och effektiv motion. Vi gympar med och utan olika redskap.



830102 VATTENPILATES (F)

Mariehamn - Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 75 € (inkl. bassänghyra)
to 8.30-9.15

5.9-28.11.2024, 13 tillfällen, 13 lekt.

Vattenpilates aktiverar och stärker bälten samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Pilatesövningarna anpassas till vattnets fysikaliska egenskaper. Effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo.

830112 VATTENPILATES – FINSTRÖM (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 90 € (inkl. bassänghyra)
ti 19.45-20.30

3.9-3.12.2024, 14 tillfällen, 14 lekt.

Vattenpilates aktiverar och stärker bälten samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Pilatesövningarna anpassas till vattnets fysikaliska egenskaper. Effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo.

830110 DJUPVATTENGYMPA/ AQUABIKE (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 90 € (inkl. bassänghyra)
on 19.00-19.45

4.9-4.12.2024, 14 tillfällen, 14 lekt.

Gymna i stora bassängen med cyklar eller bälten samt olika redskap. Skonsam och tidvis tuff träning som stärker kroppen. Simkunnighet är ett måste.

830111 VATTENGYMPA – FINSTRÖM (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 90 € (inkl. bassänghyra)
on 20.00-20.45

4.9-4.12.2024, 14 tillfällen, 14 lekt.

Vattengympa ger en effektiv och skonsam träning för hela kroppen. Vi använder olika sorters redskap och gympar i terapibassängen. Passar alla!



Dans

850112 BALETT FÖR SENIORER (F)

Mariehamn - Dansskolan

Elzbieta Söderlund

Kursavgift 45,00 € ti 14.15-15.15

17.9-12.11.2024, 9 tillfällen, 12 lekt.

Balettråning och dans för att hitta ett friskt och elegant rörelsemönster, anpassat till kroppens förutsättningar. Med vacker musik och humor vill vi inspirera varandra och förena den konstnärliga upplevelsen med mjuk fysisk aktivitet. Förkunskaper behövs ej. Ta med vattenflaska, bekväma kläder, sockor el. balett teknikskor.

850106 ZUMBA (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Linnea Jacobson

Kursavgift 50,00 € må 17.30-18.30

2.9-9.12.2024, 15 tillfällen, 20 lekt.

Zumba är ett roligt gruppträningspass där alla kan delta. Vi dansar till olika stilar och du blir guidad igenom koreografierna. Ingen tidigare dansvana behövs.

850109 ZUMBA – FINSTRÖM (F)

Finström - Bredablick föreningslokal

Ramona Jägerström

Kursavgift 40,00 € on 18.00-19.00

11.9-20.11.2024, 11 tillfällen, 15 lekt.

Zumba är ett roligt gruppträningspass där alla kan delta. Vi dansar till olika stilar och du blir guidad igenom koreografierna.

850105 LATINDANS (F)

Medis - 221 (Stora salen)

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 30,00 € lö 10.00-11.00

14.9, 21.9, 5.10, 12.10, 26.10, 2.11.2024,

6 tillfällen, 8 lekt.

Kom med på 6 härliga tillfällen latindans, fyllda med rytm och glädje som får energin att flöda. Vi testar olika stilar som samba, salsa och chachacha. Ta med dansskor om du har, annars dansar vi strumpfota. Öömma kläder.

850108 LATINDANS - FÖGLÖ (F)

Föglö - Föglö grundskola

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 20,00 € on 18.40-19.40

18.9-2.10.2024, 3 tillfällen, 4 lekt.

Kom med på tre härliga tillfällen i latindans, fyllda med rytm och glädje som får energin att flöda. Vi testar olika stilar som samba, salsa och chachacha. Ta med dansskor om du har, annars dansar vi strumpfota. Öömma kläder.

850111 FOLKDANS (F) NY!

Lemland - Valborg

Berit Lindholm

Kursavgift 45,00 € to 18.00-19.30

10.10-5.12.2024, 8 tillfällen, 16 lekt.

Spritter det i kroppen och du känner för att svänga dina lurviga? Kom och prova på gammaldans, sällskapsdanser och enkla folkdanser. Ledare och spelman på plats. Inga förkunskaper eller partner behövs. Välkomna!

850101 LINEDANCE LÄTT NIVÅ* (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Charlotte Sundin

Kursavgift 50,00 € må 18.15-19.15

9.9-9.12.2024, 14 tillfällen, 19 lekt.

I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. Danserna vi lär oss består av enkla koreografier till olika musikstilar. Kursen passar dig som antingen har dansat lite Linedance förut och vill fortsätta på lätt nivå eller dig som gillar att dansa och vill testa något nytt.

850103 LINDYHOP NYBÖRJARKURS (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Linnea Jacobson, Viktor Falk

Kursavgift 50,00 € må 19.00-20.30

9.9-14.10.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

Lindy Hop är en jazzdans som uppstod under 30-talet på dansgolven i New York. En livlig dans med mycket studs och rytmik. Kursen är för nybörjare. Vi fokuserar på grunderna så att du kan ge dig ut på dansgolvet och känna dig trygg i stegen.



850102 LINEDANCE INSTÄLLD FORTSÄTTNINGSKURS (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Charlotte Sundin

Kursavgift 60,00 € må 19.30-21.00

9.9-9.12.2024, 14 tillfällen, 28 lekt.

Denna kurs passar dig som dansat linedance tidigare och är bekant med stegterminologin. Danserna vi kommer att lära oss är på improvernivå.

850104 BOOGIE WOOGIE (F)

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Sofia Enros, Daniel Johansson

Kursavgift 50,00 € må 18.30-20.00

21.10-25.11.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

Pardansen Boogie Woogie kännetecknas av lekfull improvisation och intensivt musikanpassat fotarbete. Kursen passar både nybörjare och er som dansat tidigare. Vi dansar till amerikansk rock'n'roll, rhythm'n'blues och pianoboogie i högt tempo! Alla dansar med alla.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

Kanske du vill dela med dig av dina kunskaper? Kontakta Medis kansli.

850111 FOLKDANS (F) INSTÄLLD

Sund - Klippan

Berit Lindholm

Kursavgift 45,00 € to 18.00-19.30

3.10-28.11.2024, 8 tillfällen, 16 lekt.

Spritter det i kroppen och du känner för att svänga dina lurviga? Kom och prova på gammaldans, sällskapsdanser och enkla folkdanser. Ledare och spelman på plats. Inga förkunskaper eller partner behövs. Välkomna!

850110 KOM OCH DANSA PÅ TORSBORG (F) INSTÄLLD

Brändö - Torsborg

Linda Karlström, Majken Karlström

Kursavgift 45,00 € lö 15.00-17.00, sö 12.00-14.00

31.8-13.10.2024, 4 tillfällen, 11 lekt.

En kurs för dig som inte dansat tidigare och vill lära dig eller för dig som gillar att dansa och vill röra på dig och lära dig flera danser. Vi dansar foxtrot, vals, bugg, schottis mm. Ta bekväma kläder och skor.

850107 DANS I OLIKA FORMER (F)

Kökar - Kökar grundskola **INSTÄLLD**

Janina Sved

Kursavgift 50,00 € on 18.30-20.00

4.9-4.12.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Dans i olika former både för nybörjare och er som dansat tidigare. Tillsammans lär vi oss nya danser och dansar för motionens skull. Vi dansar allt från bugg till gammaldags och modern dans.

850113 ORIENTALISK DANS (F)

Sund - Sunds skola

Monica Lind

Kursavgift 35,00 € må 18.00-19.30

30.9-4.11.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

Välkommen med att svänga dina höfter till medryckande orientaliska toner. Inga förkunskaper behövs. Vi dansar, har roligt och drömmer oss bort till fjärran länder. Hitta dansglädjen i de mjuka rund rörelserna och lär känna oanade muskler i din kropp.





Friluftaktiviteter

860101 PADDLING - PROVA PÅ FÖR NYBÖRJARE (F)

Mariehamn - Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 25,00 € ti 18.00-20.30

20.8.2024, 1 tillfällen, 3 lekt.

Paddling för nybörjare med fokus på grundläggande kunskaper för kortare paddelturer i skyddade vatten. Du lär dig korrekt sittställning, hur du paddlar framåt och styr samt hur du enkelt tar dig i och ur kajaken. Kajak och flytväst finns att hyra, meddela Medis om behov finns. Simkunnighet ett måste.

860102 PADDLING - HAVSKAJAK 1 (F)

Mariehamn - Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 50,00 € on 18.00-20.30, to 18.00-20.30, lö 10.00-14.30

28.8, 29.8, 31.8.2024, 3 tillfällen, 11 lekt.

För dig som paddlat tidigare och vill ta kajakpaddlingen till nästa steg. Efter avslutad kurs kan du göra säkra och roliga paddelturer. Fokus ligger på säkerhet, effektiv framåt-paddling och fungerande styrtag. Kajak och flytväst finns att hyra, meddela Medis om behov finns. Förkunskaper: genomförd pröva på kurs eller motsvarande kunskaper.

860103 PADDLING - HAVSKAJAK 2 (F) INSTÄLLD

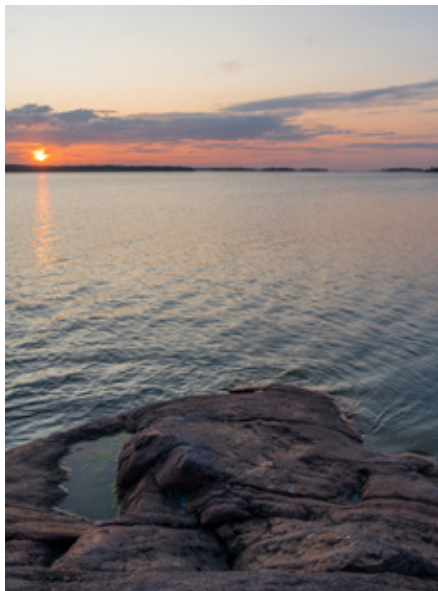
Mariehamn - Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 50,00 € on 18.00-20.30, to 18.00-20.30, lö 10.00-14.30

4.9, 5.9, 7.9.2024, 3 tillfällen, 11 lekt.

Lär dig paddla säkert ute till havs även då det går lite större sjö. Efter avslutad kurs kan du fungera som en stark paddlare i en grupp. Du får lära dig användbara räddningar, nya styrtag och kantningar som tillsammans gör paddlingen säkrare, roligare och effektivare. Kajak och flytväst finns att hyra, meddela Medis om behov finns. Förkunskaper: Havskajak 1 eller motsvarande kunskaper.





Kurser per region

TÄTORT Jomala

- 171011 Nyfiken på gouache? Jomala, sid 56
- 520102 Polkan går, fortsättning, sid 41
- 520103 Polkan går, nybörjare, sid 41
- 650105 Skulptera i lera och glasera Jomala, sid 52
- 130105 Vad kan kyrkorna berätta: Jomala kyrka, sid 20
- 30108 Arkeologikurs Del 3 Exkursion - dags att gå ut och upptäcka, sid 21
- 610125 Blus till folkdräkten, sid 46
- 620106 Fönsterrenovering, sid 53

VÄSTRA ÅLAND

Eckerö

- 820119 Cirkelträning, sid 60
- 210102 Fysträning för hund, sid 25
- 640109 Glaskurs/kväll, 49
- 820124 Motionsgymnastik, sid 60
- 660104 Sy en väska i läder, sid 53
- 510111 Sånglust allsångscafé, sid 35

Hammarland

- 610103 Lappteknik, sid 44
- 840116 Mediyoga fortsättning Hammarland, sid 64
- ~~840117 Mediyoga nybörjare i Hammarland, sid 64~~
- 820125 Tai chi, Hammarland, sid 62

NORRA ÅLAND

Geta

- 640105 Fusing och tiffany, sid 50
- 820120 Gymcirkel i Geta, sid 60
- ~~210105 Medeltidsvandring med Kjell, sid 21~~
- 710109 Nyfiken på akvarell?, sid 54
- 610105 Syhelg med Lena i Geta, sid 42
- 620102 Träslöjd för alla, sid 47
- 840123 Yoga med Lina, sid 63
- 810104 Återhämtning och avslappning, sid 57

Finström

- 510109 Cantilena, sid 36
- 830110 Djupvattengympa/aquabike, sid 69
- 630106 Järnsmede, sid 48
- 630103 Luffarslöjd för alla, sid 48
- 640107 Mosaikkurs för vuxen tillsammans med barn, sid 50

- 510103 Några gånger-kören i Finström, sid 35
- 660102 Pilflätning med Leif, sid 52
- 840118 Sensing yoga A, sid 66
- 840119 Sensing yoga B, sid 66
- 610104 Sykurs med Lena, sid 42
- 620105 Träslöjd med Ain, sid 47
- 660107 Klä om en möbel/
möbelpetsering, sid 53
- 660108 Klä om en möbel/
möbelpetsering, sid 53
- 830111 Vattengymna, sid 69
- 830112 Vattenpilates, sid 69
- 850109 Zumba, sid 70

Saltvik

- 210104 Lydnadskurs för hund på Alandia
Flowdog, dag, sid 25
- 210106 Lydnadskurs för hund på Alandia
Flowdog, kväll, sid 25
- 320101 Baka sött och annat av surdeg,
sid 27
- 820121 Gymna med Sofie, sid 61
- 640106 Juldekorationer av glas, sid 50
- 710110 Teckningskurs för alla -
med Lin i Saltvik, sid 55
- 610108 Tovning Saltvik, sid 44
- 610101 Växtfärgning, sid 44



Sund

- 210103 Historisk vandring i Bomarsund, sid 21
- 210101 Skogsäventyr för vuxna och barn, sid 25
- 660101 Bind din egen dörrkrans, sid 52
- 610102 Blandad sömnad, sid 43
- 410101 Engelska A2, konversation, sid 28
- ~~850111 Folkdans, sid 72~~
- 650108 Keramikhelg för nybörjare i Sund, sid 51
- 850113 Orientalisk dans, sid 72
- 650107 Prova på mörk lera, Kastelholm, sid 51
- 840120 Sensing yoga Sund, sid 66
- 130103 Vad kan kyrkorna berätta: Sunds kyrka, sid 20

Vårdö

- 210107 Aktiv hundpromenad med Johanna, sid 25
- 650109 Lera med mera på Vårdö, sid 51
- 610109 Tovning Vårdö, sid 44
- 640108 Tredimensionell glasmosaik, sid 50
- 820126 Träna styrka med Malin, sid 59

ÖSTRA ÅLAND

Föglö

- ~~510110 Kom och sjung!, sid 35~~
- 850108 Latindans på Föglö, sid 70
- 310106 Minska matsvinnet, sid 27
- 130102 Släktforskning Föglö, sid 20
- ~~520115 Spela gitarr och sjung, sid 39~~
- 445102 Svenska A1-A2, sid 33
- 610112 Vävning, sid 45

Lemland

- 440106 Spanska inför resan, intensivkurs i Lemland, sid 32
- 320105 Traditionell bakning av hemvetebröd på Pellas, sid 27
- 130104 Vad kan kyrkorna berätta: Lemlands kyrka, sid 20
- 520108 Folkdans, sid 70 **NY**

Lumparland

- 820122 Kom igång med styrketräning i Lumparland med Hanna, sid 59
- 310103 Laga korv på viltkött, sid 26
- 610107 Syhelg med Lena i Lumparland, sid 42
- 840121 Tai chi, Lumparland, sid 63



YTTERSKÄRGÅRDEN

Brändö

- 445101 Svenska A1-A2, sid 33
- 660103 Pilflätning med Leif på Brändö, sid 52
- 610111 Väv med Erica, sid 45
- 850110 Kom och dansa på Torsborg, —sid 72

Kökar

- 850107 Dans i olika former, sid 72
- 660105 Julpyssel på Kökar, sid 53
- 620101 Träslöjd, sid 47

Kumlinge

- 650106 Julpyssel i keramik på Kumlinge, sid 52
- 710112 Kalligrafi på Kumlinge, sid 56
- 820123 Kropp & Knopp – söndagsträning – på Kumlinge, sid 61
- 710113 Nyfiken på gouache? Kumlinge, sid 56
- 620103 Träslöjd för alla, sid 47
- 610110 Virka mormorsrutor, sid 44

Sottunga

- 610106 Syhelg med Lena på Sottunga, —sid 42





Kurser för vuxen och barn

640107 Mosaikkurs för vuxen tillsammans med barn, sid 50

620102 Träslöjd för alla, sid 47

820127 Träning med eller utan barn, sid 61

210101 Skogsäventyr för vuxna och barn, sid 25

Kurser med barn

Sedan våren 2024 arrangerar Medis inga kurser enbart för barn.

Det finns några vuxen-barnkurser där utgångspunkten är att en vuxen deltar med ett eller två barn.

Både vuxen och barn betalar kursavgift för till exempel hantverkskurser.

För kurser i naturen betalar endast den vuxna kursavgiften, men anmäler ett eller flera barn via sitt familjekonto.





Sjömansservicebyråns kurser

- 510101 Folkkören, sjung och må bra, sid 35
- 610105 Syhelg med Lena i Geta, sid 42
- 610106 Syhelg med Lena på Sottunga, sid 42
- 610107 Syhelg med Lena i Lumparland, sid 42
- 610121 Sticka eller virka vantar, sid 43
- 610122 Stickning för nybörjare, sid 43
- 710116 Skulpturkurs för alla med Ulrika, sid 52
- 830102 Vattenpilates, sid 69
- 830103 Vattengympa A, sid 67
- 840105 Qigong, sid 63

Du som är SSB-medlem - anmäl dig 16 augusti via telefon 018-531 620

Du vet väl att sjömansservicebyrån ordnar kurser i samarbete med Medis. Kurserna är för det mesta avgiftsfria för SSB-medlemmar.

Anmäl dig till kursen via Medis kansli

Foton i katalogen
Blick, Fredrik Douhan, Slavoljub Jeremic, Åsa Grönlund,
Visit Åland, Pexels free



Medis

Medborgarinstitutet

Vi är ett utbildningscenter som tillhandahåller olika utbildningstjänster för personer över 16 år som bor på Åland.

MARIEHAMNS
STAD



Postadress: Medborgarinstitutet Pb 5
Styrmansgatan 1, AX-22101 Mariehamn

Telefon: 018-531 620 (kansli)

E-post: medis@mariehamn.ax

Webbsida: www.medis.ax

Facebook: www.facebook.com/medis.ax

