



Medi's

**KURSKATALOG
HÖSTEN
2025**

Medborgarinstitutet



Nytt på Medis

Helårskurser (H) - men en termin åt gången

Många av Medis kurser pågår hela läsåret. De kurserna är nu märkta med ett (H). Du anmäler dig till höstterminens kurs som vanligt. I november får du frågan om du vill fortsätta på våren. Om JA, så överförs du automatiskt. Du kan också delta i en kurs bara på hösten. Varje termin faktureras skilt, och avgiften kan variera något beroende på antalet lektioner. Läs mer om de enskilda kurserna på www.medis.ax.

Nya samarbeten öppnar för fler målgrupper

Klubb Perspektiv är ett nytt samarbete med Radio Åland och Mariehamns stadsbibliotek. Under hösten erbjuds sex diskussioner kring samhällsaktuella ämnen med inbjudna gäster och debattörer. Diskussionerna bandas och sänds även i radio. Mer information följer på www.medis.ax.

I samarbete med boende- och vårdcentret Oasen erbjuder Medis under det kommande läsåret kreativa kurser för centrets boende och deras anhöriga. Kurserna finns inte i katalogen utan intresseanmälningarna hanteras av Oasen.

För klasslärare arrangeras kurser i hantverk och bildkonst specifikt planerade för att ge inspiration till arbete med yngre elever. Innehållet utgår från grundskolans läroplan. Kurserna är öppna för alla intresserade.

Högre smågruppspris ger fler möjligheter

Vissa kurser får eller kan bara ta emot färre deltagare än standardkurser. Vi vill erbjuda människor en meningsfull aktivitet också när gruppen är liten, men så att det är ekonomiskt försvarbart.

Erasmus+ -finansiering för europeiskt samarbete

Medis har beviljats EU-finansiering för att möjliggöra europeiskt utbyte för både personal och vuxenstuderande på Medis under läsåret.



Innehållsförteckning

Nytt på Medis	2
Till dig!	4
Villkor som gäller för våra kurser.....	9
SFI - Svenska för inflyttade	12
Information in English.....	14
Upptäck med Medis	15
Gott & blandat	17
Historia, Samhälle & Ekonomi	20
IT & Teknik	21
Välmående & personlig utveckling	24
Natur, Djur & Trädgård	26
I köket	28
Navigation & Sjöfart.....	30
Språk	31
Teater, film & muntlig framställning.....	36
Bildkonst	38
Sång	43
Instrument	46
Slöjd & hantverk.....	49
Motion & Träning	59
Yoga, Pilates & Liknande	63
Vattenträning.....	68
Dans.....	70
Friluftaktiviteter.....	73
Kurser per region	74
Kurser för vuxen och barn	78
Erasmus+	79

Till dig!

Alla behöver vi styrka, glädje och framtidstro – särskilt i en omvälvande tid som den vi lever i nu. Krig och oroligheter, klimatförändringar och snabba teknologiska skiften påverkar oss alla. Ibland mer än vi kanske först inser. I sådana tider blir det särskilt viktigt att vårda sin ork och behålla känslan av sammanhang och hopp.

Vi på Medis tror starkt på kraften i gemenskap. Genom att samlas, lära tillsammans och samtala om både det svåra och det meningsfulla, bygger vi inte bara kunskap. Vi bygger samhörighet, mening och motståndskraft. Det som man brukar kalla resiliens. När vi möts och lär av varandra växer inte bara individen, utan också det samhälle vi lever i.

Att få uttrycka sig kreativt, prova något nytt, dela tankar med andra eller helt enkelt ta en paus för att göra något som ger glädje, kan göra stor skillnad. Det ger den balans vi alla behöver i vardagen, oberoende om vi är äldre, mitt uppe i den intensiva småbarnstiden eller kanske nyinflyttade på Åland. Det gör gott att göra något för sig själv tillsammans med andra.

Jag vill hälsa dig välkommen till ett nytt läsår på Medis! I katalogen hittar du kurser över hela Åland. En hel del populära gamla godingar, men också helt nya kurser. Mer information om varje kurs hittar du på vår hemsida www.medis.ax. Eftersom vi utvecklar kurser längs med året kan du gärna regelbundet titta in där för att se vad nytt som är på gång. Vi finns också på Facebook och Instagram, så följ oss gärna också där. Kanske du har förslag på nya kurser eller sådant du skulle vilja ha mera av? På vår hemsida under fliken "Kursförslag" kan du lämna in dina förslag, men du är förstas också alltid välkommen att besöka oss eller höra av dig per mail eller telefon.



Vi ses!

Catharina von Schoultz

Rektor

Adress och kontakter

Postadress:	Skarpansvägen 32, 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
Instagram:	https://www.instagram.com/medisaland/



Välkommen till Medis!

Medis är ett vuxenutbildningsinstitut inom fri bildning som erbjuder en mångfald kurser för personer på hela Åland. Hela vårt kursutbud och nya kurser som läggs till under året finns på vår webbplats **www.medis.ax**.

Notera också att uppdateringar enbart görs på webben.

Anmälningarna öppnar onsdag 13 augusti

De kurser som börjar i augusti kan du anmäla dig till redan nu!

Anmälan till övriga höstkurser öppnar onsdagen den 13 augusti kl. 10.00.

Alla som har deltagit i kurser under de senaste läsåren är införda i vårt kurssystem. Din e-postadress är ditt användarnamn. Om du har glömt ditt lösenord och inte kommer in på ditt användarkonto, kan du be att få återställa det. Då får du ett meddelande till din e-post.

Kontrollera gärna alla dina uppgifter så här inför terminsstart.

Har du inget användarkonto, skapar du det lätt på **www.medis.ax** och fyller i dina uppgifter. Var noggrann när du fyller i, för uppgifterna är grunden för identifikation, fakturering och anonym statistik.

Anmälan

Du kan anmäla dig till kurser på följande sätt:

1. Logga in via ditt Medis-konto och välj de kurser du vill gå
2. Ring 018-531 640 under anmälningdagarna den 13-14 augusti.
Efter det gäller kansliets vanliga telefonnummer 018-531 620.
3. Gör ett personligt besök på Medis, Skarpansvägen 32, under kansliets öppethållningstider.
4. Maila din anmälan med kursnummer och namn till medis@mariehamn.ax. Dessa anmälningar hanteras efter hand och kan inte prioriteras under anmälningdagarna.

Anmäl dig i god tid!

Många kurser fylls snabbt, så anmäl dig i god tid. Och om vi inte får tillräckligt med anmälningar upp till en vecka innan kursstart, blir en kurs inhiherad.

Din anmälan är bindande från och med en vecka före kursstart.

Läs våra villkor på www.medis.ax under "Praktisk information/Villkor".

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.

Du kan avgiftsfritt avboka din plats på nätet (via ditt konto) eller via e-post fram till 7 dagar före kursstart. Efter det kommer du att faktureras för kursen oberoende om du deltar eller ej.

Undantaget är kurser med en stjärna (*), som är PROVA PÅ. Där kan du avboka efter kursens första tillfälle genom att meddela kansliet skriftligt via e-post **medis@mariehamn.ax** eller **SMS 0457 5392 159** - före kursens andra tillfälle.



Från vänster: Fredrik Douhan, Ester Laurell, Catharina von Schoultz, Sheyda Shafiei, Arisa Hirano

Medis administration och personal

Rector	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	018-531 620



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

Lärare

Medis heltidslärare inom fria bildningen finns till hands för att hjälpa dig med frågor som gäller kurser inom deras respektive ansvarsområde. Du når dem via e-post (fornamn.efternamn@edu.mariehamn.ax) eller telefon.

IT	Emelie Laine	018-531 636
Språk	Åsa Grönlund.....	018-531 638
Musik	Åsa Isaksson	018-531 633
Textil	Nina Lindqvist Westerholm	018-531 634
Konst	Lin Simons	0400661934
Hälsa och friskvård	Hanna Sívén	018-531 623

Lov under höstterminen

Höstlovet infaller v 42, torsdag-fredag 16-17 oktober. Då har de flesta av våra kurser paus.



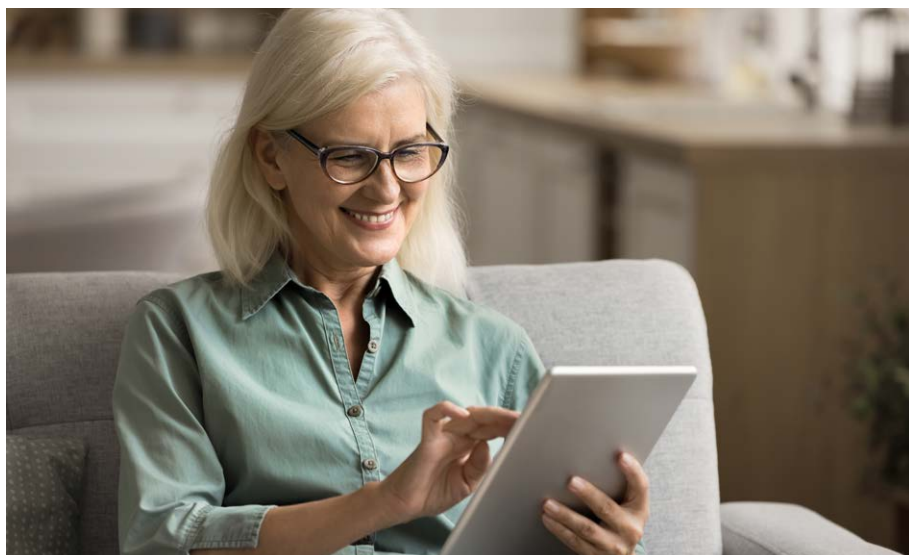
Hela Ålands Medis

Kurser arrangeras över hela Åland. Alla samarbetskommuner har utsett kontaktpersoner som planerar kurser i respektive kommun. Medis har utöver heltidslärarna ett hundratal kursledare som håller kurser runt om på Åland.

Vill du lämna in ett kursförslag kan du göra det på webben eller maila kansliet.

Kontaktpersoner

BRÄNDÖ	Linda Karlström.....	050 599 2237
ECKERÖ	Britt Berthén-Eklund.....	0457 358 7962
FINSTRÖM	Tuire Granesäter	0457 361 3013
FÖGLÖ	Agneta Raitanen.....	0457 382 3389
GETA	Helena Martinsson.....	0457 33 13 114
HAMMARLAND	Marie Seppälä.....	0457 345 2315
JOMALA	Krille Mattsson.....	0457 5267 230
KUMLINGE	Alexandra Blomqvist.....	0457 361 3906
KÖKAR	Madelene Ahlgren-Fagerström.....	040 577 1914
LEMLAND	Emelie Christenbrunn.....	040 7625 393
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm	0457 053 7066
SALTVIK	Malin Åberg.....	018-489 090 (biblioteket)
SOTTUNGA	Svante Odmark.....	biblioteket@sottunga.ax
SUND	Caroline Parker.....	0457 3456150
VÅRDÖ	Lisbeth Lindfors	0457 053 7066



Villkor som gäller för våra kurser

Medis villkor för deltagande finns i detalj på www.medis.ax/praktisk-information/villkor. Här nedan samlar vi de viktigaste punkterna.

1. Medis verksamhet riktar sig till vuxna från 16 år.

2. Kursdeltagare är inte försäkrade via Medborgarinstitutet.

Kontrollera att du har en egen giltig olycksfalls-/ansvarsförsäkring.

3. Din anmälan blir bindande sju dagar före kursstart.

Efter anmälan får du en bekräftelse per e-post. Du kan avgiftsfritt avboka upp till åtta dagar före kursstart via ditt konto eller skriftligt per mail eller SMS till kansliet. (se nedan) Om kursen är fullbokad, blir du placerad i kö. Vi meddelar dig om det blir en plats ledig. 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. Du kan avgiftsfritt avboka upp till åtta dagar före kursstart.

Avbokning ska göras skriftligen inom utsatt tid på något av följande sätt.

1. via ditt konto på webben ("Mina kurser")
2. via e-post till medis@mariehamn.ax
3. via SMS 0457 5392 159

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 kursens första tillfälle är ett Prova på-tillfälle. Du anmäler dig som vanligt till den kursen.

Om du märker att kursen INTE passar dig, kan du avboka den efter kursens första tillfälle genom att meddela kansliet skriftligt via e-post medis@mariehamn.ax eller SMS 0457 5392 159 - före kursens andra tillfälle. Om du inte avbokar, 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.

Brådskanie 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. OBS! Om du blir sjuk och har ett sjukintyg kan din avgift reduceras.

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 via faktura som du får per post eller som e-faktura.

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. Alla dina följande fakturor kommer direkt till internetbanken.

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 utestående fordringar är betalda.

9. Betalning med Friskvårdsförmåner = F

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

Vi tar emot friskvårdsbetalningar via Friskvård.ax, ePassi och ÅHS.

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

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

10. Frånvaro

Om du avbryter kursen återbetalas inte kursavgiften.

- Om du blir sjuk

Eventuellt 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 så fort som möjligt eller kom in och visa det i receptionen. Vi noterar uppvisat intyg men sparar inga uppgifter om det i våra system.

- 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 och 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 erbjuds kursdeltagaren en alternativ lektionstid under terminen.

11. Kurser för vuxna tillsammans med barn markeras med ett (B).

Både den vuxna och barnet betalar kursavgift. Barn anmäls via den vuxnes 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. Hyrestaxan finns på www.medis.ax.



A photograph of three women standing outdoors in front of a building. The woman on the left has long dark hair and is wearing a dark jacket. The woman in the middle has blonde hair and is wearing a light green sweater. The woman on the right has short blonde hair, wears glasses, and a red and orange scarf. They are all smiling at the camera.

SFI – Svenska för inflyttade

Från vänster: Sheyda Shafiei, Jenny Etzell, Catharina von Schoultz

Medis ordnar på uppdrag av Ålands landskapsregering (ÅLR) kurser i svenska för inflyttade.

Uppdragsutbildningen finansieras av 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 www.ams.ax för aktuella kursstarter.





Bild från Medis vårfest

Allmänna språkexamina

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska på olika nivåer.

Mellannivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

Anmälningstid: 29.9.-19.10.2025

Examensdag: 15.11.2025

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 examinatorn.

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

Medis ordnar en specialkurs för dig som vill skriva examen, se kursnummer **445107 Svenska B1.2**

Allmänna språkexamen.



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN

Kort om våra kurser

Keramikkurser - kursen ser full ut, du hamnar direkt på kö

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

Detta gäller inte keramikkurser som arrangeras på helger.

Höstens online-/hybridkurser

Dessa kurser är märkta med symbolen 

160102 Kustskeppare, sid 30

210105 Bjud in naturen i trädgården, sid 27

840130 Rörlighet, stretch och avslappning, online, sid 63, 64

710112 Teckna hus och landskap, hybridkurs, sid 40

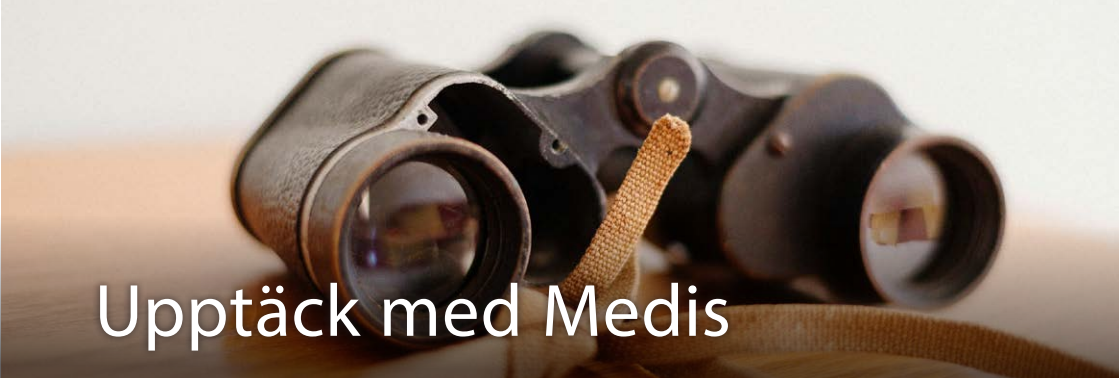
Information in English

Language courses - please note!

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

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

ALL SWEDISH COURSES CAN BE FOUND ON PAGES 34, 35



Upptäck med Medis

110199 NY KURSLEDARE PÅ MEDIS? KORT UTBILDNING

Medis

Ann Westerlund, Lin Simons

Kursavgift Ingen avgift må 18.15-21.30

25.8.2025, 1 tillfälle, 4 lekt.

Kurs för dig som vill jobba som kursledare på Medis och saknar erfarenhet av vuxenundervisning. Kursen är avgiftsfri för Medis kursledare läsåret 2025-2026.

860101 KAJAKPADDLING, PROVA PÅ (F)

Mariehamn - Paddelboden, Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 15,00 € on 18.00-20.30

20.8.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Grundläggande kunskaper för kortare paddelturer i skyddade vatten – vi lär oss bl.a. korrekt sittställning, de vanligaste styrtagen. Kajak och flytväst finns att hyra.

000014 UPPELVELSERESA TILL KÖKAR - HAMNÖ OCH FORNELDARNAS NATT

Kökar - Utomhus

Kerstin Gäddnäs, Ester Laurell

Kursavgift 20,00 € lö 14.00-21.00

30.8.2025, 1 tillfälle, 5 lekt.

Upplev ett dygn på Kökar med guidad tur på Hamnö inför Franciskustemat på Medis, vandra, se på naturen och delta i Forneldarnas natt på kvällen. Var och en står för egen övernattnings och mat.

860104 BÅGSKYTTE, PROVA PÅ (F)

Kumlinge - Över Åkers

Kurt Blomqvist

Kursavgift 40,00 € sö 11.30-18.15

14.9.2025, 1 tillfälle, 8 lekt.

Bågskytte är en populär sport som kräver både fokus och teknik. Testa på bågskytte individuellt eller i par. Tider fördelas senare.

000006 I FRANCISKUS FOTSPÅR - VEM VAR HAN?

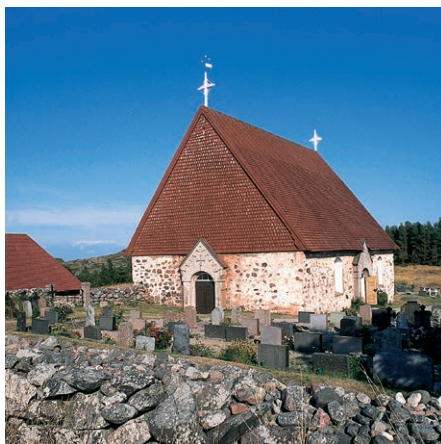
Medis

Katarina Gäddnäs

Kursavgift 10,00 € må 18.30-20.00

15.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Ekologins skyddshelgon Franciskus av Assisi förespråkade en enkel livsstil för att kunna hjälpa sjuka och fattiga. Föreläsningen är en del i Medis temahelhet "I Franciskus fotspår - en bildningsresa."



110103 NYFIKEN PÅ: EN LYCKLIGARE VARDAG

Medis

Emma Lundberg

Kursavgift 10,00 € må 18.30-20.00

15.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Varför kan det vara så svårt att känna sig lycklig? Vad är egentligen lycka, och varför kan vanliga missförstånd om lycka göra det svårare för dig att känna dig lycklig?

455102 KOREANSKA - NYFIKEN PÅ

Medis

Hanna Jensen

Kursavgift 20,00 € må 18.15-19.45

22.9-6.10.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

Är du nyfiken på koreanska språket och kulturen? Vi pratar om mat, musik och tv-serier, traditioner och vardagsliv. Vi lär oss och samlar enkla ord och uttryck på koreanska.



000007 HUR KAN DET VARA SÅ SVÅRT? EN KVÄLL OM RELATIONER.

Mariehamn - Stadshuset

Maria Sundblom Lindberg

Kursavgift 20,00 € ti 18.30-20.00

23.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Det här handlar om relationer i modern tid, relationen till oss själva, partner, i familjen. Du kommer att få en nyritad karta under kvällen för att lättare kunna orientera dig vidare.

000017 KVINNORS EKONOMI UNDER HELA LIVET - HUR ÄR DET PÅ ÅLAND?

Medis

Christina Ahlén, m fl

Kursavgift 10,00 € lö 14-16.30

4.10.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Hur ser det de facto ut på Åland vad gäller kvinnors ekonomi under olika skeden? Föreläsning och diskussion för att dela och samlar goda idéer som stärker den egna ekonomin.

000008 I FRANCISKUS FOTSPÅR - UTGRÄVNINGAR PÅ KÖKAR

Mariehamn - Stadshuset

Kenneth Gustavsson

Kursavgift 10,00 € to 18.00-19.30

9.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Presentation om det medeltida franciskanklostret på Kökar. Sammanfattning av den senaste forskningen kring brödernas etablering och verksamhet i den åländska ytterskärsgården för mer än 500 år sedan.

000013 OM JOEL PETTERSSONS FÖRFATTARSKAP

Medis

Maria Renman

Kursavgift 10,00 € ti 18.00-19.30

14.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Här får du veta mer om Joel Petterssons författarskap. Han skildrade i sin folklivsprosa den åländska landsbygden under början av 1900-talet.

455101 ARABISKA - NYFIKEN PÅ

Medis

Wiam Rahima Bedraoui

Kursavgift 20,00 € må 18.00-19.30

20.10-3.11.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

En introduktion i arabiska språket. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser, presentera dig samt beställa mat och dryck. Du får också bekanta dig med marockansk kultur och mat.



Gott & blandat

820121 TRÄNINGSKICKOFF HÖST, LÖRDAG (F)

Jomala - Ålands landsbygdscentrum

Hanna Sivén, Emelie Laine, Inka Weckman, Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 25,00 € lö 10.00-15.00

13.9.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Rivstarta hösten med en härlig träningsdag tillsammans med oss på Medis! Dagen innehåller promenad, styrke- och pulspass, pilates, latindans och hatha yoga. Ta med lunch!



210102 JÄGAREXAMEN

Föglö - Föglö grundskola

Erik Raitanen

Kursavgift 40,00 € må 17.30-20.00

1.9-29.9.2025, 5 tillfällen, 15 lekt.

Kursen följer Landskapsregeringens jägar-examenspärm Handledning för jägarexamen, som deltagaren bör skaffa. Möjlighet till provtillfälle överenskommes med jägarkortsexaminatorn.

110198 ROLLSPEL MED FOGDEN

Sund - Klippan

Peo Berglund

Kursavgift 45,00 € lö-sö 18.00-20.30

27.9-12.10.2025, 6 tillfällen, 18 lekt.

Under kursen får du möjligheten att prova på spännande rollspelsvärldar, skapa unika karaktärer och samarbeta i berättelsedrivna äventyr. Klä dig bekvämt, ta med något att äta/dricka.

110102 KOM MED OCH SPELA OLIKA BRÄDSPEL

Sund - Klippan

Peo Berglund

Kursavgift 20,00 € fr 19.00-21.30

3.10-24.10.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

Kom med och utforska olika brädspe, från klassiska titlar till moderna favoriter. Vi spelar tillsammans, lär oss regler och taktik och dyker ner i spelens historia och kulturella betydelse.



150132 ENKLARE REPARATIONER I HEMMET

Medis

Ulf Sedin

Kursavgift 20,00 € on 19.00-20.30

8.10-22.10.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

Vill du bli bättre på att reparera saker själv?

Vi går igenom grundläggande tekniker för enklare reparationer i hemmet med praktiska övningar. Inga förkunskaper behövs.



000010 FÖRSTA HJÄLPEN-TIPS FÖR SMÅBARNSFÖRÄLDRA

Vårdö - Vårdö Skola

Fanny Sjögren-Grunér

Kursavgift 20,00 € lö 9.00-12.15

11.10.2025, 1 tillfälle, 4 lekt.

Sjukskötaren Fanny ger information och råd. Kursen tar upp viktiga telefonnummer samt HLR, luftvägsstopp, brännskador, allergier och kramper hos småbarn.

000005 SMART MATSHOPPING – GRUNDEN TILL HÄLSOSAMMA VANOR

Medis

Jeanette Gunnars

Kursavgift 10,00 € on 18.00-19.30

15.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Vill du äta bättre? Få verktyg, kunskap och självförtroende att handla smart, sunt och medvetet. Det vi handlar, det äter vi. Hälsosamma vanor börjar inte i köket – de börjar i affären.

130102 DNA-SLÄKTFORSKNING

Medis

Teresa Westmark

Kursavgift 10,00 € må 18.00-20.00

20.10.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Har du gjort ett DNA-test för släktforskning?

Lär dig tolka resultaten och använda dem för att bekräfta släktled eller hitta nya anor. Ta med egen dator och din släktforskning.

130103 GRUNDERNA I DNA-SLÄKTFORSKNING

Kökar – Kökars grundskola

Gabriella Nordlund

Kursavgift 35,00 € lö 12.00-17.00

20.10-22.11.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vi lär oss hur DNA nedärvs och kan användas i släktforskning samt bekantar oss med olika tester och verktyg. Ta med dator/läsplatta och fika samt bankkort & koder om du vill beställa test.



130101 I FRANCISKUS FOTSPÅR - BOKCIRKEL BRODER KILIAN

Medis

Katarina Gäddnäs

Kursavgift 30,00 € må 18.30-20.00

20.10-1.12.2025, 4 tillfällen, 8 lekt.

Vid fyra tillfällen fördjupar vi oss i Valdemar Nymans bok Broder Kilian (1947) om klostret på Kökar. Bokcirkeln är en del i Medis temahelhet "I Franciskus fotspår - en bildningsresa."

000015 I FRANCISKUS FOTSPÅR - VI SER PÅ FILM TILLSAMMANS

Medis

Florinda Ciaramitaro, Ester Laurell

Kursavgift 15,00 € sö 18.00-20.15

2-16.11.2025, 2 tillfällen, 5 lekt.

Vi ser filmer om den helige Franciskus och om Chiara (Klara) för att bredda vår kunskap och reflektera om hur dessa historiska personer skildras.

810101 BOLLMASSAGE - TA HAND OM KROPPEN (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 10,00 € sö 15.30-17.00

26.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Muskelknutor och spänningar? Självmassage med boll och rulle - enkelt och effektivt sätt att ta hand om kroppen och mjuka upp stela trötta muskler samt förbättra återhämtning.

820122 FALLTRÄNING FÖR ÄLDRE (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Ålands Judoklubb r.f.

Kursavgift 10,00 € sö 10.00-11.30

26.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Falloolyckor är ett av samhällets stora folkhälsoproblem. En av de mest utsatta grupperna är äldre. Vi får lära oss att falla på ett säkert sätt för att öka tryggheten i vardagen.

660132 SMÅSNICKERI FÖR DAMER (F)

Vårdö - Vårdö Skola

Oskar Högström

Kursavgift 20,00 € lö 9.30-12.45

8.11.2025, 1 tillfälle, 4 lekt.

Kom och snickra en fågelholk, ett insekthotell eller kanske snida till smörknivar, salladsbestick eller nåt annat kul. Julen närmar sig, så kanske en julkapp? Kursmaterial betalas till kursledaren.





Historia, Samhälle & Ekonomi

000018 DEMILITARISERING I EN OROLIG VÄRLD

Mariehamn - Stadshuset

Susann Simolin

Kursavgift 10,00 € må 18.30-20.15

29.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Världen rustar upp, Gotland är centralt för det svenska försvaret. Hur blev det så att Åland inte har militär, och kan detta bestå? Vad innebär det att Åland är både demilitariserat och neutraliserat?

000009 ENERGI OCH ENERGIPAR I VARDAGEN

Medis

Kenneth Rosenberg-Brunila

Kursavgift 30,00 € ti 18.00-20.00

16.9-9.12.2025, 4 tillfällen, 9 lekt.

Grundläggande kunskap om hur vårt energisystem fungerar. Vi pratar om elens väg till hemmet, olika elavtal och om hur du kan påverka din elförbrukning.

000017 KVINNORS EKONOMI UNDER HELA LIVET - HUR ÄR DET PÅ ÅLAND?

Medis

Christina Ahlzén, m fl

Kursavgift 10,00 € lö 14-16.30

4.10.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Hur ser det de facto ut på Åland vad gäller kvinnors ekonomi under hela livet, under olika skeden? Föreläsning och diskussion för att samla goda idéer som också stärker den egna ekonomin.

000008 I FRANCISKUS FOTSPÅR - UTGRÄVNINGAR PÅ KÖKAR

Mariehamn - Stadshuset

Kenneth Gustavsson

Kursavgift 10,00 € to 18.00-19.30

9.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Presentation om det medeltida franciska-nerklostret på Kökar. Sammanfattning av den senaste forskningen kring brödernas etablering och verksamhet i den åländska ytterskärgården för mer än 500 år sedan.

BEREDSKAP

000016 KORTKURS OM CIVIL BEREDSKAP

Bo-Yngve Karlsson

Vi återkommer med plats och tidpunkt. Här gäller icke-bindande intresseanmälan.

Kursen tar upp beredskap ur individens synvinkel. Det man gör i början av en krissituation är viktigt. Här presenteras vad du kan förvänta dig av samhället och vad samhället förväntar sig av dig.

000012 ANLÄGG DITT BEREDSKAPSFÖRRÅD

Föglö - Föglö grundskola

Rebecca Rickert-Olsson

Kursavgift 20,00 € lö 10.30-15.30

4.10.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Under den här kursen får du lära dig att anlägga ett beredskapsförråd och bygga upp ett självförsörjningskafferi samt din psykologiska beredskap.

IT & Teknik

140104 INDIVIDUELL IT-UNDERVISNING

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 25 €/lektion

Du får personlig IT-undervisning anpassad efter dina behov.

För att få en tid, anmäl dig till kursen så kontaktar kursledaren dig för att boka in ett tillfälle. Ta med alla enheter du behöver hjälp med.



140103 IT CAFÉ

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 55,00 € to 13.00-15.30

2.10-27.11.2025, 8 tillfällen, 24 lekt.

Vill du bli tryggare och mer självsäker i hur du använder din dator, smarttelefon eller surfplatta? Detta är kursen för dig! Här träffas vi i en social och hjälpsam miljö där du i lugn och ro får möjlighet att utveckla dina digitala kunskaper – oavsett om du är nybörjare eller mer van användare. Ta med din egen apparat.

140116 IT-KLINIKEN

Kökar - Kökar grundskola

Janina Honkala

Kursavgift 30,00 € on 16-17.30

1.10-12.11.2025, 4 tillfällen, 8 lekt.

Vill du bli bättre på att använda din dator, smarttelefon eller surfplatta? Vill du få bättre struktur eller säkerhet i din digitala vardag? Det blir både individuell och grupphandledning. Ta med den apparat du använder.

140109 ORGANISERA DITT DIGITALA LIV

Kumlinge - Kumlinge skola

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € må 11.15-15.30

3.11.2025, 1 tillfälle, 5 lekt.

På den här kursen får du ta tag i just dina digitala utmaningar. Vi fokuserar på att skapa ordning, trygghet och kontroll i det digitala vardagslivet. Kursen utgår från deltagarnas behov.

140106 STÄDA UPP DITT DIGITALA LIV

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 35,00 € on 13.00-15.30

5.11-26.11.2025, 4 tillfällen, 12 lekt.

På kursen lär du dig att städa upp bland filer, e-post, appar och inställningar samt hur du kan skydda din digitala information och optimera din enhet. Ta med dig den enhet du använder.

140107 IT-SÄKERHET FÖR SENIORER

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 10,00 € to 13.00-15.30

4.12.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Lär dig hur du kan skydda dig själv på internet. Praktiska tips och råd om hur du kan undvika de vanligaste hoten.

140111 LÄR DIG BOKA BILJETTER PÅ NÄTET

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 30,00 € on 10.00-12.00

24.9-8.10.2025, 3 tillfällen, 8 lekt.

Vill du kunna boka resor och evenemang själv på nätet? Här får du lära dig hur du enkelt och säkert bokar biljetter online. Ta med den enhet du använder, så att du kan prova själv under handledning.



140113 INTRODUKTION TILL AI

Medis

Mikael Kludas

Kursavgift 10,00 € ti 17.00-19.30

23.9.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Artificiell intelligens har blivit en del av vardagen, men hur fungerar det egentligen? Kursen ger dig grundläggande kunskaper om AI-assistenter och hur de kan användas för att underlätta. Ta med dator, smarttelefon eller surfplatta.

140114 AI - DIN NYA VARDAGSHJÄLP

Medis

Mikael Kludas

Kursavgift 20,00 € ti 17.00-19.30

30.9-7.10.2025, 2 tillfällen, 6 lekt.

Dags att sätta AI i arbete! Lär dig använda AI-assistenter för att underlätta vardagen och få mer tid till annat - och ha roligt på vägen. Ta med dig dator, smarttelefon eller surfplatta.

140105 AI FÖR SENIORER

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 35,00 € on 13.00-15.30

1.10-22.10.2025, 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.

140108 SKAPA EN FOTOBOK (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-15.00

4.10.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Ta med den enhet där du har sparat befintliga bilder som du vill använda för en egen fotobok. Vi använder ifolor. Blir du helt klar kan du beställa boken. Ta med fika.

140112 ORDNA DINA DIGITALA FOTON

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-15.00

15.11.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Vill du få bättre ordning på dina digitala minnen och hitta rätt bilder när du behöver dem? Du får praktiska tips och verktyg för att organisera dina foton på ett strukturerat sätt.

720101 BILDBEHANDLING MED ADOBE LIGHTROOM CLASSIC

Medis

Cecilia von Weymarn

Kursavgift 35,00 € to 18.00-19.30

18.9-30.10.2025, 6 tillfällen, 12 lekt.

Organisera och editera dina bilder på ett effektivt och enkelt sätt med Adobe Lightroom Classic. Du behöver egen laptop med bilder och mjukvaran installerad.



140110 EXCEL FÖR NYBÖRJARE

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 30,00 € on 17.30-19.00

5.11-26.11.2025, 4 tillfällen, 8 lekt.

För dig som aldrig använt Excel eller som vill repetera från grunden. Du lär dig göra enkla beräkningar och tabeller. Ta med egen dator med Microsoft Excel installerat.

140115 POWERPOINT, NYBÖRJARE

Medis

Mikael Kludas

Kursavgift 30,00 € ti 17.00-19.30

21.10-4.11.2025, 3 tillfällen, 9 lekt.

Behöver du presentationer för jobbet, föreningen eller eget bruk? Du lär dig skapa professionella PowerPoint-presentationer från grunden. Ta med egen dator med PowerPoint installerat.

140101 SKAPA KONST PÅ IPAD MED PROCREATE, NYBÖRJARE (F)

Medis

Emma Kohut

Kursavgift 44,00 € sö 10.00-15.00

5.10-19.10.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

En nybörjarkurs där du får lära dig allt du behöver för att använda centrala verktyg i Procreate och skapa egna alster. Du behöver en Ipad, stylus (kompatibel penna) och appen Procreate.

140102 SKAPA KONST MED PROCREATE, FORTSÄTTNING (F)

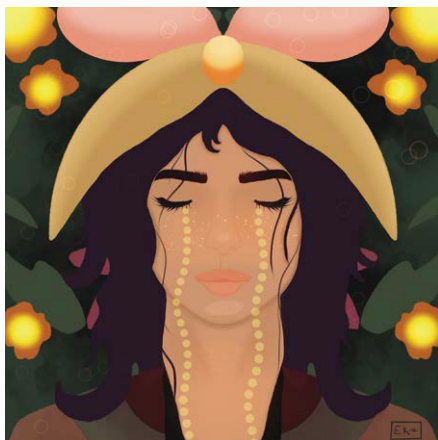
Medis

Emma Kohut

Kursavgift 44,00 € sö 10.00-15.00

2.11-16.11.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vi använder vår kreativitet i ett designprojekt med färgval, komposition, lagerhantering och praktiska tekniker för att upprepa och exportera mönster. Eget arbetsmaterial.

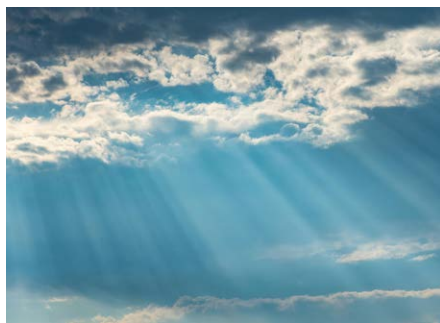


Välmående & personlig utveckling

000007 HUR KAN DET VARA SÅ SVÅRT? EN KVÄLL OM RELATIONER.

Mariehamn - Stadshuset
Maria Sundblom Lindberg
Kursavgift 20,00 € ti 18.30-20.00
23.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Det här handlar om relationer i modern tid, relationen till oss själva, partner, i familjen. Du kommer att få en nyritad karta under kvällen för att lättare kunna orientera dig vidare.



110103 NYFIKEN PÅ: EN LYCKLIGARE VARDAG

Medis
Emma Lundberg
Kursavgift 10,00 € må 18.30-20.00
15.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Varför kan det vara så svårt att känna sig lycklig? Vad är egentligen lycka och varför kan vanliga missförstånd om lycka göra det svårare för dig att känna dig lycklig.

000004 PERSONLIG UTVECKLING FÖR EN LYCKLIGARE VARDAG

Medis
Emma Lundberg
Kursavgift 35,00 € må 18.00-20.00
29.9-10.11.2025, 4 tillfällen, 11 lekt.
Personlig utveckling och reflektion över vad som är viktigt i ditt liv - vad kan man göra för att bli ännu lyckligare? Varför blir en del inte lyckliga trots att de gör "allt rätt".

110101 KÄNN DIG BEKVÄM FRAM-FÖR KAMERAN (F), HELGKURS

Medis
Nina Granvik
Kursavgift 50,00 € lö-sö 12.00-15.15
4.10-5.10.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.
Du som i din yrkesroll uppträder offentligt får här öva praktiskt för att kunna uppträda avslappnat och naturligt men trovärdigt inför kameran. Inga förkunskaper krävs.





190103 PSYKODRAMA

Medis

Tony Wikström

Kursavgift 44,00 € sö 14.00-17.15

5.10-16.11.2025, 3 tillfällen, 12 lekt.

Lär känna dig själv på ett nytt sätt och få nya metoder användbara i arbetslivet. Psykodrama är en metod som använder rollspel för att utforska psykologiska konflikter, känslor och relationer.

000005 SMART MATSHOPPING – GRUNDEN TILL HÄLSOSAMMA VANOR

Medis

Jeanette Gunnars

Kursavgift 10,00 € on 18.00-19.30

15.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Vill du äta bättre? Få verktyg, kunskap och självförtroende att handla smart, sunt och medvetet. Det vi handlar, det äter vi. Hälsosamma vanor börjar inte i köket – de börjar i affären.

810101 BOLLMASSAGE - TA HAND OM KROPPEN (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 10,00 € sö 15.30-17.00

26.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Muskelknutor och spänningar? Självmassage med boll och rulle - enkelt och effektivt sätt att ta hand om kroppen och mjuka upp stela trötta muskler samt förbättra återhämtning.

820122 FALLTRÄNING FÖR ÄLDRE (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Ålands Judoklubb r.f.

Kursavgift 10,00 € sö 10.00-11.30

26.10.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Fallolyckor är ett av samhällets stora folkhälsoproblem. En av de mest utsatta grupperna är äldre. Vi får lära oss att falla på ett säkert sätt för att öka tryggheten i vardagen.



Natur, Djur & Trädgård

210101 ETT ODLINGSÅR - FRÅN HÖST TILL HÖST, H

Hammarland - hemma hos kursledaren

Annette Häger-Ahlström

Kursavgift 30,00 € lö 10.00-15.00, 10.00-12.00

4.10-11.10.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

Vad behövs för att bli en framgångsrik odlare? Du lär känna din odlingsjord och växtplatsens förutsättningar. Vi tar upp sortval, såtidpunkt och följer en trädgård under en odlingssäsong.



210102 JÄGAREXAMEN

Föglö - Föglö grundskola

Erik Raitanen

Kursavgift 40,00 € må 17.30-20.00

1.9-29.9.2025, 5 tillfällen, 15 lekt.

Kursen följer Landskapsregeringens jägarexamenspärm Handledning för jägarexamen, som deltagaren bör skaffa. Möjlighet till provtillfälle överenskommes med jägarkortsexaminatorn.



210103 GÅR DU OCH DRÖMMER OM ATT SKAFFA HÖNS?

Lemland

Malin Rundberg, Susanne Ekholm

Kursavgift 30,00 €

fr 10.00-14.00, lö 10.00-14.00

24.10-25.10.2025, 2 tillfällen, 9 lekt.

Drömmer du om att skaffa höns eller har du redan och vill lära dig mer? En helkurs om hönshållning i liten skala. Ta med eget fika, anteckningsblock och penna.

210104 ÖRTVANDRING

Jomala - Kungsö batteri

Hanna Larsson

Kursavgift 10,00 € lö 10.00-13.00

30.8.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Örtvandring i naturen där vi lär oss känna igen olika växter och dess egenskaper. Vi samlas vid Kungsö Batteri, vi utgår från parkeringen vid utsiktstornet. Ta med fika.

210105 BJUD IN NATUREN I TRÄDGÅRDEN 📶

Online

Hanna Larsson

Kursavgift 50,00 € lö 13.00-15.00

6.9-25.10.2025, 8 tillfällen, 20 lekt.

Naturen kan hjälpa dig att göra trädgården mer levande. Vi lär oss att förstå de naturliga processerna i trädgården. Webbaserad kurs, du behöver dator eller mobil med Microsoft Teams.

210106 FÅGELSKÅDNING FÖR NYBÖRJARE

Mariehamn – Medis och utomhus

Carita Holmén

Kursavgift 20,00 €

to 18.00-19.30, lö 9.00-11.00

4.9-6.9.2025, 2 tillfällen, 5 lekt.

Introduktion för nya och nyfikna fågelskådare. Du får starthjälp både i teorin och praktiken med att börja iakttä och identifiera fåglarna omkring dig.



210107 AKTIV HUNDPROMENAD TILLSAMMANS 1

Vårdö - Vårdö Skola

Johanna Åberg

Kursavgift 10,00 € sö 11.30-13.00

28.9.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Kom och aktivera din hund! Under promenaden får du tips av kursledaren som är utbildad hundinstruktör. Ta med hundgodis och/eller leksak och vattenflaska.

210108 AKTIV HUNDPROMENAD TILLSAMMANS 2

Vårdö - Vårdö Skola

Johanna Åberg

Kursavgift 10,00 € sö 11.30-13.00

19.10.2025, 1 tillfällen, 2 lekt.

Kom och aktivera din hund! Under promenaden får du tips av kursledaren som är utbildad hundinstruktör. Ta med hundgodis och/eller leksak och vattenflaska.



I köket

310102 MATLAGNING FÖR NYBÖRJARE, HELGKURS

Hammarland - Näfsby skola

Oscar Lindholm

Kursavgift 53,00 € lö-sö 10.00-16.00

11.10-12.10.2025, 2 tillfällen, 14 lekt.

Vi lär oss grunderna i att laga god, näringsrik och varierad vardagsmat i liten grupp. Vi lagar maten och äter tillsammans. Kostnader för ingredienser betalas på plats.

310103 DET VÄXTBASERADE KÖKET - VEGANSK MATLAGNING

Geta - Geta församlingshem

Jenny Pettersson

Kursavgift 20,00 € lö 14.00-19.00

27.9.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Nyfiken på vegansk mat men osäker på var du ska börja. Vi lagar växtbaserad och smakrik vardagsmat och äter tillsammans. Kostnader för ingredienser betalas på plats.

320101 LÄR DIG BAKA SURDEGSVÅFFLOR

Mariehamn - Övernäs skola (köket)

Sirpa Talka, Robert Ammich

Kursavgift 20,00 € on 17.00-19.00

24.9.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

I den här kursen kombinerar vi teori och praktik för att skapa läckra surdegsvåfflor med lokal spannmål som kursledaren själv mal till mjöl. Vi visar olika sätt att servera både salta och söta våfflor.

320103 LÄR DIG BAKA SURDEGSVÅFFLOR, LEMLAND

Lemland- Valborg

Sirpa Talka, Robert Ammich

Kursavgift 20,00 € on 17.00-19.00

17.9.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

000012 ANLÄGG DITT BEREDSKAPSFÖRRÅD OCH ÖKA DIN RESILIENS

Föglö - Föglö grundskola

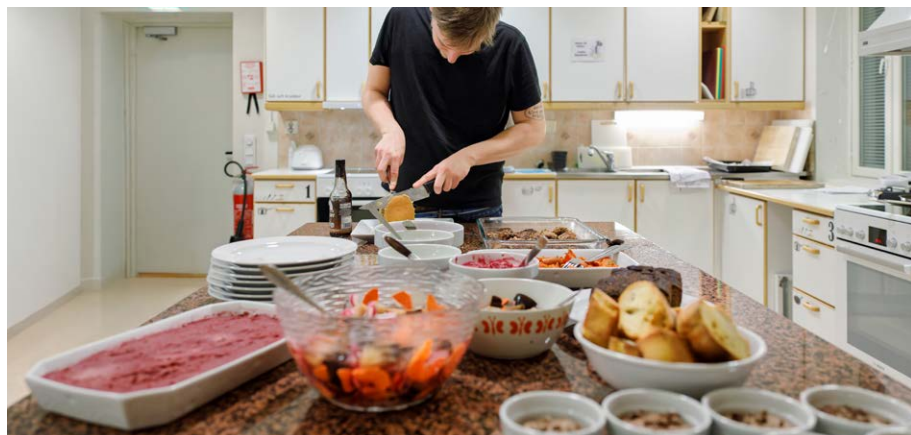
Rebecca Rickert-Olsson

Kursavgift 20,00 € lö 10.30-15.30

4.10.2025, 1 tillfällen, 6 lekt.

Under den här kursen får du lära dig att anlägga ett beredskapsförråd och bygga upp ett självförsörjningsskaffereri samt din psykologiska beredskap.





320102 BAKA HEMVETEBRÖD (B)

Kökar - Kökar grundskola

Madelene Ahlgren-Fagerström

Kursavgift 20,00 € to 16.00-20.00

9.10.2025, 1 tillfällen, 5 lekt.

Baka traditionella hemvetebröd eller vita "fest"-bröd. Deltagarna får baka 4 bröd som de får ta med hem. Ingredienser betalas till kursledare på plats.

310101 JULMAT

Medis

Oscar Lindholm

Kursavgift 40,00 € må- ti 17.00-20.15

24.11-25.11.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

Vi lagar olika sorters julmat, både klassiker, rätter med modern twist och gröna alternativ. Vi äter sedan tillsammans. Materialkostnad om ca 25 € tillkommer och betalas på plats.

310105 LÄR DIG BRYGGA ÖL

Lemland - Open Water Brewery

Jonas Jacobson

Kursavgift 42,00 € lö 10-17.45, lö 10.00-13.15

25.10-22.11.2025, 2 tillfällen, 13 lekt.

Kursen tar upp grundläggande information gällande ölbryggning – mestadels praktiskt. Materialkostnad om ca 10 € tillkommer och betalas på plats. Tåliga kläder och skor.

310104 MERA VEGETARISKT PÅ JULBORDET

Lumparland - Furuborg

Oscar Lindholm

Kursavgift 30,00 € sö 10.00-16.00

23.11.2025, 1 tillfällen, 7 lekt.

Får du nya gäster till jul eller vill lära dig mer? Vi lagar vegetariska rätter och avslutar med att äta tillsammans det vi tillagat. Kostnader för ingredienser betalas på plats.





Navigation & Sjöfart

Notera att båda kurserna i navigation avslutas i april 2026 med en tentamen för skepparexamen. Anmälan till tentamen görs i december.

160101 SKÄRGÅRDSSKEPPARE, H

Medis

Sten Törnblom

Kursavgift 50,00 € to 18.15-19.45

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 26 lekt.

På kursen lär du dig grundläggande navigering och får god insikt i sjövägsreglerna. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren.

160102 KUSTSKEPPARE, H

Medis

Bengt Malmberg

Kursavgift 50,00 € on 18.00-19.30

3.9-3.12.2025, 13 tillfällen, 26 lekt.

Förkunskaper: Skärgårdsskepparexamen. Vi tar upp mer om navigering, elektroniska hjälpmedel, tidvatten och meteorologi. Materialkostnad tillkommer. Kursen kan göras online eller på plats.



Språk



ARABISKA

455101 ARABISKA - NYFIKEN PÅ

Medis

Wiam Rahima Bedraoui

Kursavgift 20,00 € må 18.00-19.30

20.10-3.11.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

En introduktion i arabiska språket. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser, presentera dig samt beställa mat och dryck. Du får också bekanta dig med marockansk kultur och mat.

ENGELSKA

410101 ENGELSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Mikaela Rexén

Kursavgift 53,00 € må 17.15-18.45

15.9-24.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

För dig som är nybörjare eller "falsk" nybörjare. Du lär dig vanliga ord, enkla fraser och att prata i vardagliga situationer – steg för steg och i lagom takt.

410102 ENGELSKA A2, LÄTT KONVERSATION*

Sund - Sunds bibliotek

Åsa Grönlund

Kursavgift 53,00 € må 15.30-17.00

8.9-17.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

Håller engelskan på att rosta? Kom med och fräscha upp språket på en konversationskurs. Vi diskuterar dagsaktuella och vardagliga ämnen helt avslappat.

410104 ENGELSKA B1-B2, ENGLISH BOOK CIRCLE

Medis

Yvonne von Schoultz

Kursavgift 20,00 € ti 18.15-19.45

7.10-9.12.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

För dig med goda kunskaper. Vi läser tre kortare, lättillgängliga böcker. Vi träffas och reflekterar och delar tankar – allt på engelska – medan vi fikar och har det trevligt.



410103 ENGELSKA B2-C1, AVANCERAD KONVERSATION*

Medis

Mikaela Rexén

Kursavgift 53,00 € må 19.00-20.30

15.9-17.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

För dig som har goda kunskaper och vill uttrycka dig säkrare och mer nyanserat i sociala och yrkesmässiga sammanhang. Vi utgår från en bok och samtalar om olika ämnen, samtidigt som vi breddar vårt ordförråd.

ESTNISKA

415101 ESTNISKA B2*, H

Medis

Janne Kütimaa

Kursavgift 72,00 € ti 16.30-18.00

9.9-25.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

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

FINSKA

420101 FINSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Monica Johansson

Kursavgift 58,00 € må 18.00-19.30

8.9-24.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som vill lära dig grunderna i finska. Vi lär oss att förstå och prata finska i olika vardagssituationer, bl.a. att berätta om oss själva, beställa mat och dryck och gå och handla.



420102 FINSKA A2-B1, KOM OCH FRÄSCHA UPP DIN FINSKA*, H

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 53,00 € to 18.00-19.30

11.9-27.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

För dig som läst finska i skolan och inte använt språket på länge. Vi repeterar och fräschar upp våra kunskaper. Fokus är på att tala och förstå finska i olika vardagssituationer.

FRANSKA

425103 FRANSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Mikaela Rexén

Kursavgift 58,00 € on 18.15-19.45

10.9-26.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som är nybörjare. Du lär dig vanliga ord, enkla fraser och att prata i vardagliga situationer – steg för steg och i lagom takt. Vi tränar på att tala, lyssna och förstå franska.

425101 FRANSKA A1.1*, H

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 58,00 € on 18.15-19.45

10.9-26.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som läst lite franska eller vill fräscha upp språket. Vi fortsätter med grunderna och lägger stor vikt vid att prata och förstå franska. Inslag om franska kulturen ingår.

425104 FRANSKA B1, KONVERSATION

Sund - Sunds bibliotek

Lyonel Perabo

Kursavgift 30,00 € on 16.45-17.45

22.10-3.12.2025, 7 tillfällen, 9 lekt.

För dig som har grundläggande kunskaper i franska och vill bli bättre. Vi pratar och diskuterar på franska om aktuella ämnen. Var och en deltar enligt sin förmåga.

425102 FRANSKA B2, KONVERSATION*, H

Medis

Sofie Lindqvist

Kursavgift 53,00 € ti 18.00-19.30

9.9-18.11.2025, 11 tillfällen, 22 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/NÄSTAN NYBÖRJARE*, H

Medis

Mirko DT Verazza

Kursavgift 53,00 € to 18.00-19.30

11.9-27.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

För dig som är nybörjare eller nästan nybörjare. Vi tränar på att tala och förstå italienska i olika vardagssituationer. I kursen ingår realia om italiensk kultur och mat.

430102 ITALIENSKA B1.2*, H

Medis

Mirko DT Verazza

Kursavgift 58,00 € on 19.00-20.30

10.9-26.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som har en del kunskaper i italienska. Vi fortsätter att utveckla och fördjupa våra kunskaper i att förstå och uttrycka oss på italienska. Inslag om italiensk kultur ingår.

KOREANSKA

455102 KOREANSKA - NYFIKEN PÅ

Medis

Hanna Jensen

Kursavgift 20,00 € må 18.15-19.45

22.9-6.10.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

Är du nyfiken på koreanska språket och kulturen? Vi pratar om mat, musik och tv-serier, traditioner och vardagsliv. Vi lär oss och några enkla ord och uttryck på koreanska.

455103 KOREANSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Hanna Jensen

Kursavgift 58,00 € ti 18.00-19.30

9.9-25.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Nybörjarkurs i koreanska med fokus på kommunikation i vardagliga situationer. Vi lär oss alfabetet, grundläggande uttal och användbara fraser. Vi utforskar också koreansk kultur.

SPANSKA

440101 SPANSKA A1, NYBÖRJARE*, H

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 58,00 € må 18.15-19.45

8.9-24.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som är nybörjare. Du lär dig vanliga ord och enkla fraser. Vi följer en bok och lär oss att presentera oss själva, beställa mat och dryck, gå och handla, tala om vädret med mera.

440102 SPANSKA A1.1*, H

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 58,00 € ti 18.15-19.45

9.9-25.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som läst lite eller vill fräscha upp din spanska. Vi fortsätter med grunderna i språket. Fokus är på att prata och förstå spanska. Inslag om spansk kultur ingår.



440103 SPANSKA A1.2*, H

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 58,00 € to 19.00-20.30

11.9-4.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som kan en del spanska. Vi fortsätter att fördjupa och bredda kunskaperna i spanska med hjälp av texter, diskussioner, filmer och sånger. Inslag om spanskspråkiga länder ingår.

440104 SPANSKA B1*, H

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 58,00 € on 19.00-20.30

10.9-26.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som har goda kunskaper. Vi fortsätter att träna på att kommunicera och utöka vårt ordförråd. Vi lär oss samtala om familj, arbete, intressen men också uttrycka åsikter och idéer.



SVENSKA

445101 SVENSKA A1, NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS*

Medis

Jessica Käld

Kursavgift 78,00 €

må 18.00-19.30, on 18.00-19.30

15.9-19.11.2025, 20 tillfällen, 40 lekt.

Vi lär oss grunderna i svenska språket. We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life.

445108 SVENSKA A1, NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS*, FÖGLÖ

Föglö - Föglö grundskola

Josefin Hemmingsson

Kursavgift 48,00 € ti 18.00-19.00

9.9-25.11.2025, 12 tillfällen, 16 lekt.

Lär dig förstå enkel svenska i text och tal och prata i vardagliga situationer. You will learn the basics of the Swedish language.

445102 SVENSKA, NYBÖRJARE FORTSÄTTNING/SWEDISH BEGINNERS, CONTINUATION*

Medis

Caroline Eriksson

Kursavgift 78,00 €

må 18.00-19.30, on 18.00-19.30

15.9-19.11.2025, 20 tillfällen, 40 lekt.

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

445103 SVENSKA A2*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 58,00 € to 17.15-18.45

11.9-4.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som kan lite svenska. Vi pratar om ämnen som familj, bostad och arbete. Vi läser kortare texter och övar på att förstå och tala. Kan kombineras med Svenska A2 lätt konversation.

445109 SVENSKA A2*, FÖGLÖ

Föglö - Föglö grundskola

Josefin Hemmingsson

Kursavgift 48,00 € ti 19.15-20.15

9.9.-25.11, 12 tillfällen, 16 lekt.

Kursen är för dig som läst lite svenska. Vi fortsätter att prata om ämnen som familj, bostad, arbete och fritid i både nutid och dåtid.

445104 SVENSKA A2, LÄTT KONVERSATION*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 53,00 € on 17.15-18.45

10.9-19.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Vi diskuterar enkla välkända ämnen i grupp eller parvis. I en trygg miljö tränar du din förmåga att uttrycka dig på svenska i vardagliga situationer. Kan kombineras med Svenska A2-kursen.

445105 SVENSKA B1, INTENSIVKURS*

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 53,00 €

ti 18.15-19.45, to 18.15-19.45

2.9-2.10.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Intensivkurs för dig som vill fördjupa dina kunskaper. Vi läser och samtalar om texter, lyssnar på poddar, ser på film och utvecklar vårt ordförråd. Vi övar också att skriva svenska.

445106 SVENSKA B1, INTENSIVKURS, FORTSÄTTNING*

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 53,00 €

ti 18.15-19.45, to 18.15-19.45

21.10-20.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Intensivkurs för dig som vill fördjupa dina kunskaper. Vi fortsätter att läsa och samtala om texter, lyssna på poddar, se på film och utveckla vårt ordförråd. Vi övar också att skriva svenska.

445107 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMEN*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 48,00 € ti 16.30-18.00

16.9-11.11.2025, 9 tillfällen, 18 lekt.

Vi förbereder oss för den allmänna språkexamen i svenska. Vi övar på de olika delproven: text- och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion. Provet hålls 15.11.2025.

TYSKA

445104 TYSKA A1, NYBÖRJARE*

Medis

Jürgen Birkle

Kursavgift 58,00 € må 18.15-19.45

8.9-24.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

För dig som är nybörjare och vill lära dig på ett roligt och engagerande sätt. Vi övar på att prata, lyssna och förstå medan vi upptäcker tysk kultur, människor och platser.

445105 TYSKA B1.2*, H

Medis

Gun-Maj Wennström-Hoffmann

Kursavgift 72,00 € on 16.30-18.00

10.9-26.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

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



Alla språkkurser delas i sex olika nivåer A1-C2 enligt Europarådets referensram för språk.

Läs mer på:

<https://europass.europa.eu/sv/common-european-framework-reference-language-skills>

Teater, film & muntlig framställning

120101 SKRIVA DRAMATIK (F)

Medis

Arn-Henrik Blomqvist

Kursavgift 40,00 € to 18.00-20.30

11.9-9.10.2025, 5 tillfällen, 15 lekt.

Har du drömt om att skriva en pjäs för scenen? Skapa en egen värld i form av repliker och sedan se den förverkligas? Vi skriver dramatik tillsammans. Inga förkunskaper behövs.



120102 FILMSKAPANDETS GRUNDER (F)

Medis

Arn-Henrik Blomqvist

Kursavgift 35,00 € lö 10.00-16.00

20.9-4.10.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Lär dig mer om hur man skapar film - från manusidéer till den slutliga filmen. Vi övar praktiskt med kursledarens kamera eller din egen. Inga förkunskaper behövs, endast ett intresse för film.

190101 GRUNDKURS I IMPROVISATION (F)

Medis (Stora salen)

Johanna af Schultén

Kursavgift 40,00 € lö-sö 11.00-14.00

13.9-28.9.2025, 4 tillfällen, 13 lekt.

Ta det första steget in i improvisationens förunderliga värld. Släpp loss din kreativitet, våga göra bort dig och ha roligt. Vi jobbar med enkla lekfulla övningar. Inga förkunskaper behövs.

190102 FORTSÄTTNINGSKURS I IMPROVISATION (F)

Medis (Stora salen)

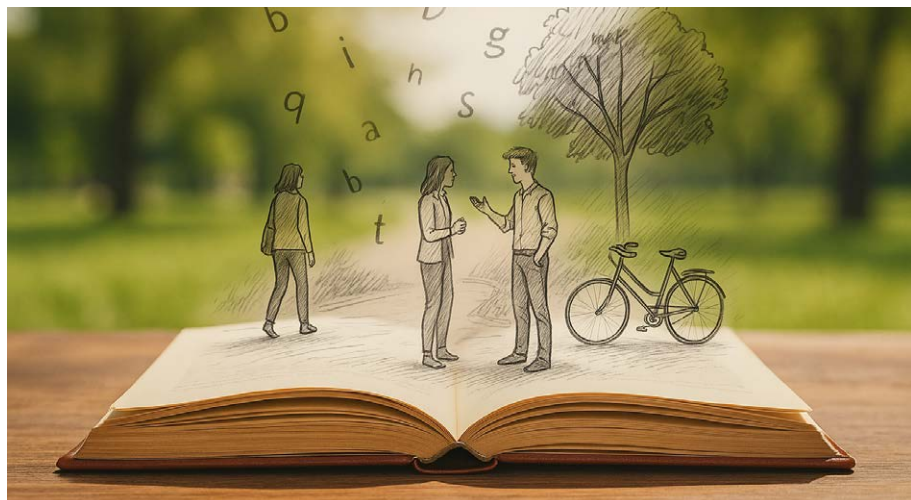
Johanna af Schultén

Kursavgift 40,00 € lö-sö 11.00-14.00

11.10-26.10.2025, 4 tillfällen, 13 lekt.

Vi dyker djupare in i olika improvisationstekniker och lär oss improvisera på ett spontant, kreativt och lekfullt sätt. För dig som redan har en del erfarenhet.





110198 ROLLSPEL MED FOGDEN

Sund - Klippan

Peo Berglund

Kursavgift 45,00 € lö-sö 18.00-20.30

27.9-12.10.2025, 6 tillfällen, 18 lekt.

Under kursen får du möjligheten att pröva på spännande rollspelsvärldar, skapa unika karaktärer och samarbeta i berättelsedrivna äventyr. Klä dig bekvämt, ta med något att äta/dricka.

190103 PSYKODRAMA

Medis

Tony Wikström

Kursavgift 44,00 € sö 14.00-17.15

5.10-16.11.2025, 3 tillfällen, 12 lekt.

Lär känna dig själv på ett nytt sätt och få nya metoder användbara i arbetslivet. Psykodrama är en metod som använder rollspel för att utforska psykologiska konflikter, känslor och relationer.

120103 STORYTELLING – VAD VILL DU BERÄTTA? (F)

Medis

Ester Laurell

Kursavgift 25,00 € lö 11.00-15.00, sö 13.00-14.00

25.10-2.11.2025, 2 tillfällen, 6 lekt.

En kurs för dig som är nyfiken på att skriva och är intresserad av att bearbeta din text/din berättelse med hjälp av andra. Vi skapar också en verktygslåda för goda berättelser.



Webbanmälan

Foton i katalogen

Blick, Fredrik Douhan, Yvonne von Schoultz, Slavoljub Jeremic,

Visit Åland, Pexels free, unsplash, pixabay

Porträttbilder med tillåtelse av kursledare



Bildkonst

710101 AKVARELL, MÅNDAG, KVÄLL, H (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 75,00 € må 18.30-21.00

8.9-8.12.2025, 13 tillfällen, 39 lekt.

En kurs för dig som vill lära dig mer om akvarellmåleri och som har målat mer eller mindre tidigare. Vi kombinerar även akvarell med andra material. Eget material.

710102 AKVARELL, ONSDAG, DAG, H (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 75,00 € on 11.30-14.00

10.9-10.12.2025, 13 tillfällen, 39 lekt.

En kurs för dig som vill lära dig mer om akvarellmåleri och som har målat mer eller mindre tidigare. Vi kombinerar även akvarell med andra material. Eget material.

710108 MÅLA AKVARELL PÅ ENSKÄR, HELGKURS

Eckerö - Utomhus

Lin Simons

Kursavgift 200 €

inkl. transport, mat, logi i dubbelrum fr 15.00-18.00, lö 10.00-16.00, sö 10.00-12.00

5-7.9.2025, 3 tillfällen, 14 lekt.

Vi målar på vackra Enskär ute i skärgården. För nybörjare och fortsättare. Läs mer på www.medis.ax. Info skickas till alla deltagare innan kursstart.

710123 AKVARELL, PRÖVA PÅ (F)

Jomala - Rönngården

Alejandra Löthman

Kursavgift 10,00 € to 12.30-14.30

13.11.2025, 1 tillfälle, 2 lekt.

Utforska färgernas värld på en lugn och avslappad akvarellkurs. Du kan ta med eget material eller köpa på plats av kursledaren.



710111 PROVA PÅ AKVARELL, AKRYL OCH OLJEMÅLNING (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Lin Simons, Malin Åberg

Kursavgift 35 € + material 40 € inkl moms ti 18.00-21.15

28.10-11.11.2025, 3 tillfällen, 12 lekt.

Prova på akvarell, akryl och oljemålning och lär känna dess särdrag. Kursen är för dig som är nybörjare eller har målat lite tidigare. Material finns på plats och ingår i priset.

710103 AKRYL OCH OLJA, TORS DAG, DAG, H (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 80,00 € to 11.15-14.30

4.9-27.11.2025, 11 tillfällen, 44 lekt.

En kurs för nybörjare och fortsättare. Regelbundna gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen där det även ingår färglära och bildkomposition. Eget material.

710104 AKRYL OCH OLJA, TORS DAG, KVÄLL, H (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 80,00 € to 18.00-21.15

4.9-27.11.2025, 11 tillfällen, 44 lekt.

En kurs för nybörjare och fortsättare. Regelbundna gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen där det även ingår färglära och bildkomposition. Eget material.

710113 NYFIKEN PÅ AKRYLMÅLNING, HELGKURS (F)

Geta - Bildsalen, Geta skola

Lin Simons

Kursavgift 30 € + material 20 € inkl moms

lö-sö 10.30-13.45

11-12.10.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

Du får prova på akrylmålning och lära känna dess särdrag. Vi arbetar efter gemensamma och egna motiv och inspireras av bl.a. impressionisterna. Material finns på plats och ingår i priset.

710110 NYFIKEN PÅ OLJEMÅLNING, HELGKURS (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 35 € + material 30 € inkl moms

lö-sö 10.00-15.00

15-16.11.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Måla med vattenlöslig oljefärg. Du får prova på oljemålning och lära känna dess särdrag. Material finns på plats och ingår i priset.

710115 IKONMÅLERI, FORTSÄTTNING, HELGKURS (F)

Medis

Juta Policja

Kursavgift 40,00 € lö-sö 10.00-16.00

1-2.11.2025, 2 tillfällen, 14 lekt.

Vi arbetar med att teckna och måla ett heligt ansikte. Fortsättningskurs men även nybörjare är välkomna. Material kan köpas på plats (25 €). Materiallista skickas ut före kursstart.



710105 MIXED MEDIA, H (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 75 € + material 20 € inkl moms
on 18.00-21.15

10.9-19.11.2025, 10 tillfällen, 40 lekt.

Måla och experimentera med akrylfärg som bas. Gemensamma teman och uppgifter. Delvis eget material.

710106 TECKNA OCH MÅLA MO- DELL MED OLIKA TEKNIKER, H (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 110 € ti 18.00-21.15

9.9-21.10.2025, 6 tillfällen, 24 lekt.

Teckna och måla modell med olika tekniker. Kursen passar både för nybörjare och för dig som har arbetat med modell tidigare. Eget material.

710109 TECKNA OCH MÅLA MODELL, HELGKURS (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 69,00 € lö-sö 10.00-15.00

25-26.10.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Teckna och måla modell med olika tekniker. Kursen passar både nybörjare och fortsättare. Vi arbetar med olika tekniker. Croquisteckning ingår. Eget material.

710107 TECKNA MED OLIKA TEKNIKER I STIMULERANDE MILJÖER (F)

Mariehamn

Lin Simons

Kursavgift 45,00 € ti 11.30-14.00

9.9-21.10.2025, 6 tillfällen, 18 lekt.

Vi tecknar i spännande miljöer både utomhus i Stadshusbacken och inomhus på Ålands konstmuseum och Ålands sjöfartsmuseum. För nybörjare och mera vana tecknare. Eget material.

710112 TECKNA HUS OCH LANDSKAP, HYBRIDKURS (F) 📶

Kumlinge och online

Lin Simons

Kursavgift 45,00 € lö 13.15-18.30

8.11-29.11.2025, 4 tillfällen, 15 lekt.

Vi tecknar vår omgivning. Både för nybörjare och mera erfarna tecknare. Efter första träffen fortsätter kursen över nätet via inlärningsplattformen Teams. Eget material.

710122 BLYERTSTECKNING - MITT HEM, MINA MINNEN (F)

Jomala - Plats meddelas senare

Alejandra Löthman

Kursavgift 20 €

ti 13.00-14.30, må 13.00-14.30

14-27.10.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

En teckningskurs för seniorer. Inga förkunskaper krävs, bara lusten att skapa! Material finns på plats och ingår i kurspriset. Ta med oömma kläder och fikakorg.

710114 TECKNA/MÅLA MED TORRPASTELL, HELGKURS (F)

Medis

Juta Policja

Kursavgift 30,00 € lö-sö 12.00-15.15

11-12.10.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

En kreativ helg där vi tecknar med torrpastell. Passar både dig som är nybörjare och dig som vill utveckla ditt uttryck. Eget material.



710117 GELLIPLATEKURS (F)

Medis

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 35,00 € lö-sö 10.30-14.45

8-9.11.2025, 2 tillfällen, 10 lekt.

Vi utforskar och experimenterar med monotyp. Du kan vara nybörjare eller mera erfaren. Eget material.

710118 COLLOGRAFI MED ÅTERANVÄNDBARA MATERIAL (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Kristiina Barck

Kursavgift 40,00 € lö-sö 10.00-16.00

8-9.11.2025, 2 tillfällen, 14 lekt.

Collografi är en grafisk teknik. Vi använder återanvändbara material från våra hem. Material finns delvis att köpa på plats. Kursbrev skickas till alla anmälda innan kursstart.

710119 WORKSHOP I LETTERING (F)

Medis

Sofie Björkgren-Näse

Kursavgift 40,00 € lö 10.00-15.00

15.11.2025, 1 tillfällen, 6 lekt.

En grundkurs i "lettering" eller bokstavsillustration. Även fortsättare kan få nya tips och trix på denna kurs. Ta med eget material (pennor), papper finns på plats.

710121 KALLIGRAFI (F)

Brändö - Brändö grundskola

Linda Karlström

Kursavgift 30,00 € må 17.30-20.45

29.9-6.10.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

Kom och lär dig texta fina bokstäver enligt kalligrafimetoden. För nybörjare och fortsättare. Ta med eget material och kaffekorg.



710120 FORTBILDNING FÖR KLASSLÄRARE - BILDKONST

Medis

Lin Simons

Kursavgift 20 € + material 25 € inkl moms to 14.30-17.00

2-9.10.2025, 2 tillfällen, 6 lekt.

Fortbildning inom bildkonst för lärare och andra intresserade. Vi testar olika tekniker inom akvarellmålning och ger förslag på hur du kan tillämpa dem i din egen undervisning. Material finns på plats.

140101 SKAPA KONST PÅ IPAD MED PROCREATE, NYBÖRJARE (F)

Medis

Emma Kohut

Kursavgift 44,00 € sö 10.00-15.00

5.10-19.10.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

En nybörjarkurs där du får lära dig allt du behöver för att använda centrala verktyg i Procreate och skapa egna alster. Du behöver en Ipad, stylus (kompatibel penna) och appen Procreate.



140102 SKAPA KONST MED PROCREATE, FORTSÄTTNING (F)

Medis

Emma Kohut

Kursavgift 35,00 € sö 10.00-15.00

2.11-16.11.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Vi använder vår kreativitet i ett designprojekt med färgval, komposition, lagerhantering och praktiska tekniker för att upprepa och exportera mönster. Eget arbetsmaterial.

FOTO

720101 BILDBEHANDLING MED ADOBE LIGHTROOM CLASSIC

Medis

Cecilia von Weymarn

Kursavgift 35,00 € to 18.00-19.30

18.9-30.10.2025, 6 tillfällen, 12 lekt.

Organisera och editera dina bilder på ett effektivt och enkelt sätt med Adobe Lightroom Classic. Du behöver egen laptop med bilder och mjukvaran installerad.

720102 KREATIV FOTOGRAFERING (F)

Medis

Cecilia von Weymarn

Kursavgift 35,00 € on 18.00-19.30

5.11-10.12.2025, 6 tillfällen, 12 lekt.

Med hjälp av kreativa tekniker, inspiration från andra konstområden och praktiska övningar utforskar du ditt fotograferande. Du provar olika kamerainställningar. Fokus är bildinnehåll och komposition.

720105 NATURFOTOGRAFERING, GRUNKURS (F)

Saltvik - Rangsby skola

Andy Horner

Kursavgift 35,00 € fr 18.00-20.30,

lö 10.00-14.15, ti 18.00-20.30

26.9-30.9.2025, 3 tillfällen, 11 lekt.

En kurs för nybörjare eller lite längre hunna. Du får praktiska tips för fotografering av landskap, växter och fåglar. Ta med digital systemkamera eller telefon.



720103 NATURFOTOGRAFERING (F)

Medis

Andy Horner

Kursavgift 45,00 €

to 17.30-20.00, lö 8.00-11.30

11.9-9.10.2025, 5 tillfällen, 16 lekt.

En kurs för dig som gillar att vara ute i naturen. Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Du behöver ha med en egen digital systemkamera och stativ.

720104 NATURFOTOGRAFERING, FORTSÄTTNING (F)

Medis

Andy Horner

Kursavgift 45,00 €

to 17.30-20.00, lö 8.00-11.15

13.11-4.12.2025, 5 tillfällen, 16 lekt.

Kursen bygger vidare på Naturfotograferingskursen med Andy tidigare i höst. Ta med egen digital systemkamera och stativ.



140108 SKAPA EN FOTOBOK (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-15.00

4.10.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Ta med den enhet där du har sparat befintliga bilder som du vill använda för en egen fotobok. Vi använder ifolor. Blir du helt klar kan du själv beställa boken online. Ta med fika.

140112 ORDNA DINA DIGITALA FOTON

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-15.00

15.11.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Vill du få bättre ordning på dina digitala minnen och hitta rätt bilder när du behöver dem? Du får praktiska tips och verktyg för att organisera dina foton på ett strukturerat sätt.

Sång

SÅNG TILLSAMMANS

510102 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA* (F)

Medis

Åsa Isaksson, Dimitris Marinakis

Kursavgift 63,00 € ti 20.00-21.00

2.9 -2.12.2025, 10 tillfällen, 13 lekt.

Folkkören Sjung och må bra är öppen för alla.

Vi sjunger för att det är roligt, var och en efter förmåga. Sanger mest på svenska men även på andra språk. Ta med vattenflaska.

510101 VI SJUNGER SCHLAGERS OCH ANDRA GAMLA GODINGAR (F)

Jomala - Rönngården

Staffan Malmström

Kursavgift 35,00 € on 18.00-20.00

24.9-19.11.2025, 5 tillfällen, 10 lekt.

Vi sjunger schlagers och andra gamla godingar varannan onsdag från september till november. Kaffepaus ingår.

510118 GAMLA GODINGAR (F)

Finström - Breidablick

Staffan Malmström

Kursavgift 55,00 € må 18.00-20.00

8.9-24.11.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Gamla godingar är en kurs för dig som alltid önskat sjunga i en grupp men tänkt att du inte är tillräckligt bra för en riktig kör. Kaffepaus ingår.

510103 KÖRGLÄDJE, H (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 108,00 € on 18.15-20.30

3.9-3.12.2025, 22 tillfällen, 55 lekt.

Körskola för dig som kan litet, mycket eller inget om körsång och noter. Med sång och positiv ambition utvecklar vi körsjungande och musikalisk gemenskap.



510105 VIVAKÖREN, H (F)

Medis

Linda Pussinen, Maria Nygren

Kursavgift 78,00 € to 18.30-21.00

11.9-4.12.2025, 12 tillfällen, 36 lekt.

Damkör för alla åldrar. Allt från visor och pop till klassiskt. Ny repertoar från hösten - nu är ett bra tillfälle att komma med i kören.

510107 SEASIDE SINGERS, H (F)

Plats meddelas senare

Anette Karlsson, Jenni Nurmi

Kursavgift 78,00 € ti 18.30-21.00

9.9-25.11.2025, 12 tillfällen, 36 lekt.

Barbershopkör för damer som söker musikalisk utmaning, gillar att uppträda och har tid att öva insjungna stämfiler. Notläsning och körvana är en fördel. Öppen gästkväll 2.9.2025.

510104 VOCES MIRABILES, H (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 83,00 € ti 18.15-19.45

2.9-2.12.2025, 19 tillfällen, 40 lekt.

Liten sångensemble med lækker stämsång i blandad repertoar. För dig som har ambition, sångvana, tonsäkerhet och gillar att bygga snygg samklang med andra.

510119 CANTILENA*, H (F)

Finström - Mikaelsgården, församlingshemmet

Miina Fagerlund

Kursavgift 68,00 € on 19.00-20.45

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 28 lekt.

Blandad kör med 3 damstämmor och 1-2 herrstämmor. Vi sjunger alla typer av sånger; visor, kyrkligt, populärmusik, gammalt och nytt. En kördag och en konsert per termin.

SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP

510113 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED ÅSA (F)

Medis

Kursavgift 115,00 €

8.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 16 lekt.

I smågrupp med 3 deltagare sjunger vi, lär oss om att sjunga och inspirerar varandra att ha roligt och utvecklas med sången. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi vårt sjungande och växer tillsammans som sångare. Vi väljer repertoaren tillsammans. Grupperna träffas må kl 16-17 eller ons kl 15-16. Efter anmälan kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.

510111 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED PATRIK, TO, (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 115,00 €

11.9-4.12.2025, 12 tillfällen, 16 lekt.

I grupper om 3 personer växer vi tillsammans som sångare. Vi jobbar med identitet, teknik och personlig stil. Vi utvecklar andning och ton. Slutmålet är att utveckla din egen stil. Grupperna träffas torsdagskvällar. Efter anmälan kontaktar kursledaren de som fått plats för bokning av lektionstid.



SÅNGLEKTION VARJE VECKA

SOLOSÅNG MED ÅSA, H (F)

Medis

Åsa Isaksson

1.9-27.11.2025, 12 tillfällen, 12 lekt.

Kursavgift 308,00 €

Med kroppen som instrument utvecklar vi ditt sjungande genom sång- och andningsteknik, tonbildning och mental träning utgående från din nivå. Vi väljer låtar tillsammans.

510114 må 10:15-11.00

510126 må 11:00-11.45

510127 må 11:45-12.30

510128 må 13:15-14.00

510129 må 14:00-14.45

510130 må 14:45-15.30

510115 to 10:15-11.00

510131 to 11:00-11.45

510132 to 11:45-12.30

510133 to 13:15-14.00

SOLOSÅNG MED PATRIK, H (F)

Medis

Patrik Flink

15.9-2.12.2025, 12 tillfällen, 12 lekt.

Kursavgift 308,00 €

Vi jobbar på tre plan för att frigöra rösten och hitta din personliga stil. Genom övningar utvecklas andning, teknik, klang och ditt eget uttryck.

510110 må 18:15-19.00

510120 må 19:00-19.45

510121 må 20:00-20.45

510122 må 20:45-21.30

510123 ti 18:15-19.00

SÅNGLEKTION VARANNAN VECKA

SOLOSÅNG MED ÅSA (F)

Medis

Åsa Isaksson

4.9-27.11.2025, 6 tillfällen, 6 lekt.

Kursavgift 158,00 €

Enterminkurs för dig som vill ha några lektioner för att få hjälp med lite av ditt sjungande.

510116 jämna veckor, to 14:00-14.45

510117 ojämna veckor, to 14:00-14.45

510134 jämna veckor, to 14:45-15.30

510135 ojämna veckor, to 14:45-15.30

SOLOSÅNG MED PATRIK (F)

Medis

Patrik Flink

16.9-2.12.2025, 6 tillfällen, 6 lekt.

Kursavgift 158,00 €

Enterminkurs. Vi jobbar på tre plan för att frigöra rösten och hitta din personliga stil. Genom övningar utvecklas andning, teknik, klang och ditt eget uttryck.

510108 ti 19:00-19.45, jämna veckor

510109 ti 19:00-19.45, ojämna veckor

510124 ti 20:00-20.45, jämna veckor

510125 ti 20:00-20.45, ojämna veckor

MUSIKTEORI

510106 ENKEL MUSIKTEORI

Medis

Linda Pussinen

Kursavgift 38,00 € ti 18.30-20.00

2.9-30.9.2025, 5 tillfällen, 10 lekt.

Vi lär oss musikteori från grunden och vad krumelurerna på notpappret betyder. Vi får veta vad noter, rytmer, ackord och skalor är och vad vi har för nytta av att veta det.

Instrument



Instrument

SPELA TILLSAMMANS

520104 GITARRGRUPP - INTRODUKTIONSURS (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 76 € ti 18.30-19.15

16.9-2.12.2025, 12 tillfällen, 12 lekt.

Kursen för dig som aldrig spelat förr men vill börja spela gitarr från grunden. Vi fokuserar på enkla ackord och provar på olika låtar. Inga förkunskaper behövs.

520103 GITARRGRUPP - SPELA OCH SJUNG, H (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 85,00 € må 18.30-20.00

15.9-1.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Sång- och gitarrgrupp där vi sjunger och spelar tillsammans. Vi lägger pressen åt sidan och låter låtarna göra jobbet. Ta med din gitarr. Vi lovar skrätt, musik och gemenskap.



530103 SÅNG & GITARR - EN HELG MED MUSIKGLÄDJE (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Robert Zetterquist

Kursavgift 33,00 € lö 11.00-15.00, sö 11.00-15.00

27.9-28.9.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

För dig som kan några öppna ackord och vill sjunga och spela tillsammans. Du behöver inte kunna läsa noter, men bör kunna växla mellan några grundackord. Ta med gitarr och fika.

520105 GITARRGRUPP - LÄNGRE HUNNA, H (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 85,00 € ti 19.30-21.00

16.9-2.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Fortsättning på introduktionskursen, eller för dig som kan lite och inte behöver börja från noll. Vi lär oss alla öppna ackord - sen svänger vi loss. En varm enkel kurs med mycket spel.

530101 HELGDAGSROCK (F)

Finström - Breidablick

Staffan Malmström

Kursavgift 55,00 € sö 13.00-15.00

14.9-30.11.2025, 10 tillfällen, 23 lekt.

Gubbrockare och kråksångare, här kombinerar vi dessa två musikstilar. Schlagers, rock'n roll och evergreens. Egna instrument och grunder i musik är bra att ha men absolut inget krav.



520107 UKULELE FÖR NYBÖRJARE - DAGTID (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 48,00 € on 10.00-11.00

17.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 16 lekt.

Lär dig spela ukulele från grunden i en trygg och trevlig miljö. Inga förkunskaper krävs. Vi spelar tillsammans i lugnt tempo och har roligt under tiden.

520106 UKULELEORKESTERN HUI HO'OKANI PILA, H (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 60,00 € on 19.00-20.45

17.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Den här charmiga ukuleleorkestern spelar och sjunger på många olika språk. Vi väljer och vrakar bland jordens musikskatter. Ta med eget instrument. Aloha Oo::

530102 ALANDIA BIG BAND, H (F)

Mariehamn - Orkestersalen, Strandnäs skola

Fredrik Erlandsson, Edward Furbacken

Kursavgift 75,00 € ti 20.00-21.30

26.8-2.12.2025, 15 tillfällen, 30 lekt.

I Alandia Big Band spelar saxofon, trumpet, trombon och komp tillsammans både äldre jazz och nyskriven musik. Du behöver kunna spela ditt instrument och läsa noter på grundnivå.

520111 POLKAN GÅR, NYBÖRJARE*, H (F)

Jomala - Önningebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 58,00 € on 18.00-19.30

17.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Nybörjarkurs i fiolspel. Vi börjar med enkla melodier och utvecklar repertoaren efter hand. Vi spelar nordisk och åländsk folkmusik i grupp och på gehör. Ingen notkunskap krävs.

520112 POLKAN GÅR, FORTSÄTTNING, H (F)

Jomala - Önningebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 58,00 € on 19.30-21.00

17.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Fiolspelning för längre hunna. Vi tränar teknik och bygger upp en repertoar av nordiska och åländska folkliga melodier. Undervisningen sker i grupp och på gehör, ingen notkunskap krävs.



INDIVIDUELLA INSTRUMENT-LEKTIONER

PIANO INDIVIDUELLT, H (F)

Medis

Linda Pussinen

17.9-10.12.2025, 12 tillfällen, 12 lekt

Kursavgift 308,00 €

Du är allt från nybörjare till mer avancerad pianist. Vi lär oss på ett pedagogiskt glädjefyllt sätt utgående från just dina förkunskaper. Du behöver ha ett instrument hemma att öva på.

520101 on 12:45-13.30

520113 on 13:30-14.15

520114 on 14:15-15.00

520115 on 16:15-17.00

520116 on 17:45-18.30

520108 GITARR/ELGITARR INDIVIDUELLT, H (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 308,00 €

Tid enligt överenskommelse under perioden 15.9-1.12.2025, 12 tillfällen, 12 lekt.

Vill du lära dig spela något av dessa instrument eller utveckla ditt spel? Då är vår individuella undervisning perfekt för dig. Passar alla nivåer. Ta med eget instrument. Förstärkare finns.

Tid enligt överenskommelse må-to. Efter anmälan kontaktar kursledaren den som fått plats för bokning av lektionstid.

520109 ELBAS INDIVIDUELLT, H (F)

Se beskrivning ovan.

520110 TRUMMOR INDIVIDUELLT, H (F)

Se beskrivning ovan. Instrument finns på plats.





Slöjd & hantverk

TEXTIL

610114 SYKURS, OJÄMNA VECKOR, H (F)

Medis

Lena Andersson

Kursavgift 60,00 € ti 18.00-21.15

9.9-2.12.2025, 7 tillfällen, 28 lekt.

Ge nytt liv åt ett gammalt plagg, eller sy någonting helt nytt. En sömnadskurs för alla. Ta med egen symaskin, det du vill jobba med samt sytillbehör och fika.

610108 SYKURS, JÄMNA VECKOR, H (F)

Finström - Källbo skola

Lena Andersson

Kursavgift 60,00 € ti 18.00-21.15

16.9-9.12.2025, 7 tillfällen, 28 lekt.

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

610126 SYHELG, LUMPARLAND (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Lena Andersson

Kursavgift 45,00 € lö-sö 10.00-16.45

11.10-12.10.2025, 2 tillfällen, 16 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

610115 SYHELG, MARIEHAMN (F)

Medis

Lena Andersson

Kursavgift 50,00 € fr 19.00-20.30,

lö-sö 10.00-17.45

10.10-19.10.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

Sy efter egna önskemål. Vad vill du göra/lära dig? Lappa/laga, sy eller göra mönster till plagg? Ta med symaskin, sytillbehör och fika. Läs mer på www.medis.ax.

610130 SYHELG, GETA (F)

Geta - Textilsalen, Geta skola

Lena Andersson

Kursavgift 50,00 €

fr 19.00-20.30, lö-sö 10.00-17.45

24.10-26.10.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

610131 GRUNDERNA I SÖMNAD, HELGKURS (B) (F)

Vårdö - Vårdö Skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40,00 €

lö 10.00-16.45, sö 10.00-14.15

22.11-23.11.2025, 2 tillfällen, 13 lekt.

En skräddarsydd kurs för dig som vill lära dig grunderna i sömnad, på maskin eller med nål och tråd. Barn från 11 år kan delta med en vuxen. Båda betalar kursavgift. Ta med lunch/fikakorg.

610112 VARDAGSSÖMNAD, HELGKURS (F)

Hammarland - Näfsby skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40,00 € lö-sö 10.00-16.00

4.10-5.10.2025, 2 tillfällen, 14 lekt.

En inspirerande kurs där du får lära dig att sy med och utan symaskin, till exempel lappa, sy i knappar och fälla gardiner. Läs hela kursbeskrivningen på medis.ax.

610111 LAPPTEKNIK, HELGKURS, NOV (F)

Hammarland - Näfsby skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 50,00 €

fr 18.00-21.15, lö-sö 10.00-16.45

7.11-9.11.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

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

610107 LAPPTEKNIK, HELGKURS, DEC (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 50,00 € fr 18.00-21.15, lö-sö 10.00-16.45

5.12-7.12.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.



610105 ÅTERBRUKA JEANS, HELGKURS (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40,00 € lö-sö 10.00-16.00

18.10-19.10.2025, 2 tillfällen, 14 lekt.

Ge dina utslitna jeans nytt liv! Du får fina, smarta tips och idéer hur du kan återanvända tyget till något användbart. Tag med symaskin, sytillbehör och lunch. Läs mer på medis.ax.



610103 FOLKDRÄKTSSÖMNAD (F)

Jomala - Marthornas föreningslokal,

Jomala gård

Barbro Häger

Kursavgift 55,00 € lö 10.00-15.00

27.9-06.12.2025, 4 tillfällen, 24 lekt.

Vi syr delar till folkdräkter och fördjupar oss i de detaljer och mönster som önskas. Vi planerar arbetet och skaffar material. Ta med eget material, symaskin om den behövs och lunch.

610121 NYFIKEN PÅ TEXTIL, DAG (F)

Medis

Nina Lindqvist Westerholm

Kursavgift 50 € + material 20 € inkl.moms må 10.30-13.00

22.9-20.10.2025, 5 tillfällen, 15 lekt.

En inspirerande kurs för dig som vill lära känna fler hantverkstekniker inom textil. Vi provar på teknikerna bandvävning, tovnings, sashikobroderi, nåltovning och att fläta med kumihimo. Material finns på plats.

610120 NYFIKEN PÅ TEXTIL FÖR ALLA (B) (F)

Medis

Nina Lindqvist Westerholm

Kursavgift 40 € + material 20 € inkl.moms
ti 18.00-20.30

23.9-21.10.2025, 5 tillfällen, 15 lekt.

En inspirerande kurs för vuxna och barn som vill prova på olika textila hantverkstekniker, såsom bandvävning, tovnings, sashikobroderi, nåltovning och att fläta med kumihimo. Material finns på plats.

610104 SY KIMONO MED EGET TEXTILTRYCK (F)

Konstföreningens verkstad och Medis

Merja Parviainen

Kursavgift 98,00 € Lö-sö 9.30-15.15

27.9-19.10.2025, 4 tillfällen, 24 lekt.

Första helgen gör du textiltryck på ett medhaft tyg, andra helgen syr du en kimono av ditt unika tyg. Liten grupp. Ta med symaskin och sytillbehör till andra helgen. Läs mer på medis.ax.



610101 FORTBILDNING FÖR KLASSLÄRARE - TEXTILSLÖJD

Medis -

Nina Lindqvist Westerholm

Kursavgift 20 € + material 20 € inkl.moms
on 14.30-17.00

10.9-17.9.2025, 2 tillfällen, 6 lekt.

Fortbildning inom textilslöjd för klasslärare och andra intresserade. Vi går igenom olika tekniker och ger förslag på hur du kan tillämpa dem i din egen undervisning. Material finns på plats.

610102 STICKNING (F)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 40,00 € to 18.00-19.30

18.9-6.11.2025, 7 tillfällen, 14 lekt.

Har du ett halvfärdigt stickprojekt? Har du hittat ett svårt mönster? Du får hjälp med både små och stora projekt. Kursledaren anpassar innehållet efter deltagarnas önskemål.

610124 VIRKA TILLSAMMANS, H (F)

Medis

Nina Lindqvist Westerholm

Kursavgift 50,00 € to 18.00-20.30

23.10-4.12.2025, 7 tillfällen, 21 lekt.

Här får du skapa fritt i virkning! Har du ett virkprojekt liggande eller vill du göra något nytt? Du behöver kunna göra luftmaskor, fasta maskor och stolpar. Läs mer på medis.ax.

610125 BATIK, HELGURS (B) (F)

Medis

Nina Lindqvist Westerholm

Kursavgift 35 € + material 12 € inkl.moms
lö-sö 10.00-15.00

13.9-14.9.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Batikfärgning är ett roligt sätt att skapa mönster på tyg! Kursen fokuserar på grundläggande tekniker för batik för att skapa olika mönster. Läs hela kursbeskrivningen på medis.ax.

610128 SASHIKO-BRODERI, HELKURS (F)

Kumlinge - Kumlinge skola,
Nina Lindqvist Westerholm
Kursavgift 40,00 € fr 18.15-20.45, lö 9.00-14.00
24.10-25.10.2025, 2 tillfällen, 9 lekt.
Sashiko är en japansk broderiteknik för att
göra lagningar med lappar. Du får lära dig
teknikens grunder och dekorativa mönster.
Kursen passar alla. Läs mer på www.medis.ax.



610129 TOVNING, HELKURS (F)

Geta - Furulund
Nina Lindqvist Westerholm
Kursavgift 35,00 € lö 11.00-16.00, sö 11.00-
16.00 11.10-12.10.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.
Här får du lära dig olika tekniker för att forma
ull med hjälp av våttovning. Tovningen plan-
teras utifrån deltagarnas önskemål. Ta med
egen ull och grönsåpa. Läs mer på medis.ax.

610123 NÅLTOVA TILL JUL, HELKURS (B) (F)

Medis
Nina Lindqvist Westerholm
Kursavgift 35,00 € Lö-sö 10.00-15.00
13.12-14.12.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.
Med nåltovning skapar du stämningsfulla
juldekorationer i ull. Du kan göra allt från
hjärtan, tomtar, julkulor, snögubbar, änglar
mm. Bara fantasin sätter gränser. Läs mer
på medis.ax.

VÄVNING

610119 VÄVNING FÖR NYBÖRJARE, H (F)

Mariehamn - Norra vävsalen
Nina Lindqvist Westerholm
Kursavgift 100,00 € må 18.00-21.15
15.9-1.12.2025, 12 tillfällen, 48 lekt.
Du lär dig sätta upp och väva i en enkel bind-
ning. Vi går igenom hur man läser vävnotor,
väljer material och räknar materialåtgång.
Du skaffar det du behöver efter planering
med läraren.

610117 VÄVNING, TISDAG, H (F)

Mariehamn - Norra vävsalen
Nina Lindqvist Westerholm
Kursavgift 110,00 € ti 10.30-13.45
2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 56 lekt.
Vi planerar och sätter upp vävar efter delta-
garnas önskemål och går igenom teori. Du
skaffar eget material efter planering med
kursledaren och får väva mellan kurstillfäl-
lena.



610118 VÄVNING, ONSDAG KVÄLL H (F)

Mariehamn - Västra Medis

Nina Lindqvist Westerholm

Kursavgift 110,00 € on 18.00-21.15

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 56 lekt.

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål och går igenom teori. Du skaffar eget material efter planering med kursledaren och får väva mellan kurstillfällena.

610116 VÄVNING, AVANCERAD, DAG, H (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 110,00 € on 10.00-13.15

3.9-10.12.2025, 14 tillfällen, 56 lekt.

Den här kursen är för dig som redan vävt ett tag och vill våga dig på svårare arbeten. Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål och går igenom teori.

610127 VÄVNING* H (F)

Föglö - Vävsalen i Degerby

Maja Sundblom

Kursavgift 80,00 € ti 18.00-20.30

9.9-25.11.2025, 12 tillfällen, 36 lekt.

Vi lär oss att planera och sätta upp en väv efter deltagarnas önskemål. Kursen förut-sätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna.

610132 VÄVNING H (F)

Brändö - Åva Bygård

Erica Törnroth

Kursavgift 75,00 € on 18.00-21.15

10.9-12.11.2025, 10 tillfällen, 40 lekt.

Vi lär oss att planera och sätta upp en väv efter deltagarnas önskemål. Kursen förut-sätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna.

610106 VÄVNING I FRIA FORMER (F)

Brändö - Brändö grundskola

Linda Karlström

Kursavgift 35,00 € ti 18.00-20.30

9.9-30.9.2025, 4 tillfällen, 12 lekt.

Vävning i fria former enligt mönster mellan knappnålar eller väv t ex mellan grenar på en kvist. Du kan också väva av olika natur-material. Kom och gör något kreativt av dina garnrester!

TRÄSLÖJD

620101 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, FREDAG, H (B) (F)

Geta - Träslöjdssalen, Geta skola

Ain Okas

Kursavgift 50,00 € fr 18.30-20.00

19.9-28.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Kurs för dig som vill renovera, göra om eller tillverka nya möbler och småsaker. Barn kan delta med vuxen. Ta med eget material och idéer om vad du vill skapa under kursen. Läs mer på medis.ax.



620103 TRÄSLÖJD, ONSDAG, H (F)

Finström - Godby högstadieskola

Ain Okas Kursavgift 70,00 € on 18.00-20.30

17.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 36 lekt.

Kom och låt fantasin flöda! Kurs för dig som vill renovera, göra om eller tillverka nya möbler och småsaker. Ta med eget material och idéer om vad du vill skapa under kursen.



620102 MÖBELSNICKERI, HELKURS (F)

Finström - Ålands folkhögskola
Robert Lignell

Kursavgift 120,00 € Lö-sö 9.30-16.15
27.9-5.10.2025, 4 tillfällen, 32 lekt.

Under kursen får du lära dig att förverkliga en idé inom möbelsnickeri. Undervisningen är individuellt anpassad och kursen riktar sig till alla. Hela kursbeskrivningen på medis.ax.

620104 FÖNSTERRENOVERING, SEPT (F)

Jomala - Sunes glasverkstad
Sune Häggblom

Kursavgift 75,00 € må-ti 18.00-21.15
8.9-23.9.2025, 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.

620105 FÖNSTERRENOVERING, NOV (F)

Jomala - Sunes glasverkstad
Sune Häggblom

Kursavgift 75,00 € må-ti 18.00-21.15
3.11-18.11.2025, 6 tillfällen, 24 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

610110 LÄR DIG BYGGA EN TRADITIONELL GÄRDSGÅRD (F)

Hammarland - Hammarlands församlingshem
Ralf Fagerholm, m fl

Kursavgift 80,00 € lö 12.00-16.00
20.9-18.10.2025, 5 tillfällen, 23 lekt.

Vi lär oss bygga en bandfast gårdsgård i liten grupp, där hantverket sker med naturmaterial och utan spik. Läs mer om kursen på www.medis.ax.

620106 BYGG MED STOLPVERK - KURS I PRAKTISKT TRÄBYGGE (F)

Kumlinge - Utomhus

Johnny Ahlström

Kursavgift 90,00 €
fr 18.15-20.45, lö 9.00-16.45, sö 9.00-16.45
26.9-28.9.2025, 3 tillfällen, 21 lekt.

Lär dig bygga stolpverk för att skapa allt från skjul till utekök eller småbodar. Inga förkunskaper behövs. Läs mer om kursen och materialbehov på www.medis.ax.

620108 TÄLJ TILLSAMMANS (B) (F)

Brändö - Brändö grundskola

Linda Karlström

Kursavgift 30,00 € ti 18.00-20.30
11.11-25.11.2025, 3 tillfällen, 9 lekt.

Kom och tälj ett eget smycke, en smörkniv eller vad du vill. Ta med en egen träbit eller välj av ledarens. Barn från 10 år kan delta tillsammans med en vuxen. Båda ska anmälas.

660132 SMÅSNICKERI FÖR DAMER (F)

Vårdö - Vårdö Skola

Oskar Högström

Kursavgift 20,00 € lö 9.30-12.45
8.11.2025, 1 tillfälle, 4 lekt.

Kom och snickra en fågelholk, ett insekthotell eller kanske snida till smörknivar, salladsbestick eller nåt annat kul. Julen närmar sig, så kanske en julkapp? Kursmaterial betalas till kursledaren.

METALLSLÖJD

630101 SILVERSMIDE, DAG (F)

Medis

Linda Rantanen

Kursavgift 85,00 €

on 17.00-20.30, to-fre 10.00-16.45

19-21.11.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

Vi går igenom grunderna i silversmide och tillverkning av ringar, örhängen samt berlocker. Materialet betalas på plats direkt till kursledaren. Infobrev skickas ut före kursstart.

630104 SILVERSMIDE, HELGKURS (F)

Medis

Linda Rantanen

Kursavgift 85,00 €

fr 18.00-21.15, lö-sö 10.00-16.45

21-23.11.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.



630105 JÄRNSMIDE, HELGKURS (F)

Finström - Ålands folkhögskola,

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 80,00 € lö-sö 10.00-16.45

4.10-5.10.2025, 2 tillfällen, 16 lekt.

Smideskurs för nybörjare och längre hunna. Du lär dig olika tekniker och att hantera verktyg. Material finns på plats och betalas till kursledaren. Ta med arbetskläder, hörselkydd och mat.

630106 KNIVSMIDE FÖR NYBÖRJARE, HELGKURS (F)

Mariehamn - Sjökvarteret, Östra smedjan

Robin Mattsson

Kursavgift 90,00 € lö-sö 12.00-16.15

27.9-5.10.2025, 4 tillfällen, 20 lekt.

För dig som vill lära dig svartsmide med inriktning knivsmide. Ingen förkunskap krävs. Materialavgift tillkommer och betalas till kursledaren i slutet av kursen. Kursbeskrivning på medis.ax.

630107 LUFFARSLÖJD (B) (F)

Brändö - Brändö grundskola

Linda Karlström Kursavgift 30,00 €

ti 18.30-20.00

7.10-28.10.2025, 4 tillfällen, 8 lekt.

Luffarslöjd är en traditionell hantverksteknik för praktiska och dekorativa föremål. Ta med metalltråd, pärlor och annat användbart. Material kan köpas av kursledaren. Barn från 10 år kan delta med vuxen.

GLAS

640101 GLASKURS, KVÄLL H (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 80,00 € on 17.30-20.45

24.9-26.11.2025, 10 tillfällen, 40 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 betalas på plats.

640102 GLASKURS, DAG H (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 80,00 € to 10.00-13.15

25.9-4.12.2025, 10 tillfällen, 40 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.



640108 FUSING (F)

Lemland - Valborg

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,00 €

lö 10.00-15.00, fr 18.00-18.45

11.10-24.10.2025, 2 tillfällen, 7 lekt.

Fusing är en teknik där man med hjälp av värme smälter samman och formar glas. Du kan göra smycken, fat eller en tavla. Ta med lunch/fika. Material betalas på plats.

640104 MOSAIK TILLSAMMANS (B) (F)

Finström - Godby högstadieskola

Ritva Saloranta

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-15.00

25.10.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Skapa fina ljusklot eller annat av mosaik tillsammans, vuxen och barn. Anmäl även barnet/n, max 2/vuxen. Läs mer på medis.ax.

640105 TREDIMENSIONELL GLASMOSAIK, HELGKURS (F)

Eckerö - Eckerö skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 40,00 €

lö 10.00-16.45, sö 10.00-14.15

1-2.11.2025, 2 tillfällen, 13 lekt.

Vi limmar glasmosaik på material som plast eller styrox. Andra dagen sätter vi fogmassa. Material köpes direkt av kursledare. Ta med egen lunch och fika!

640103 JULDEKORATIONER AV GLAS (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 30,00 €

sö 10.00-16.00, fr 18.00-18.45

30.11-5.12.2025, 2 tillfällen, 8 lekt.

Vi skapar juldekorationer av glas. Det finns många roliga idéer. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

650101 KERAMIK, MÅNDAG (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden

Siv Linney

Kursavgift 85 € + material 147 € inkl. moms må 10.00-14.15

15.9-10.11.2025, 9 tillfällen, 45 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och forma lera för hand, dreja och gläsera med individuell handledning. Är du nybörjare jobbar vi för hand under första terminen. Material ingår i priset.



650102 KERAMIK, TISDAG (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden

Siv Linney

Kursavgift 80 € + material 147 € inkl. moms ti 18.00-21.15

9.9-11.11.2025, 10 tillfällen, 40 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

650103 KERAMIK, TORSDAG (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden

Siv Linney

Kursavgift 80 € + material 147 € inkl. moms to 18.00-21.15

11.9-20.11.2025, 10 tillfällen, 40 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

650104 KERAMIK, FORTS. (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 80 € + material 147 € inkl. moms
on 18.00-21.15

10.9-12.11.2025, 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. Material ingår i priset.

650107 SKAPA MED LERA (F)

Jomala - Rönngården

Alejandra Löthman

Kursavgift 20 € on 14.30-16.30

17.9 och 15.10.2025, 2 tillfällen, 5 lekt.

En avkopplande och kreativ kurs i gemenskap med andra. Under första tillfället arbetar vi med lera för att vid andra tillfället dekore-ra våra konstverk. Material tillkommer och betalas på plats.

650106 EN KERAMIKHELG I VERKSTADEN (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 45 € + material 56 € inkl. moms
lö-sö 10.00-15.00, må 18.00-21.15

25-26.10 och 10.11.2025, 3 tillfällen, 16 lekt.

En kortkurs i keramik för både nybörjare och mera erfarna kursdeltagare. Kursen är ett bra tillfälle att prova på lera för dig som inte gjort det tidigare. Material ingår i kurspriset.

650105 TOMTAR OCH JULPYSSEL, HELGKURS (F)

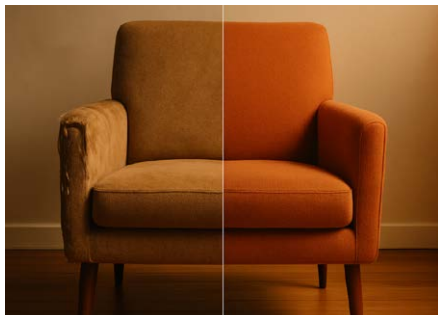
Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 38 € + material 25 € inkl. moms
lö 10.00-15.00 och 10:00-12.30

8.11 och 22.11.2025, 2 tillfällen, 9 lekt.

Skapa tomtar och andra enkla julsaker av lera. Kurser är för både nybörjare och mer erfarna. Vid andra kurstillfället glaserar vi våra alster. Material ingår i kurspriset.

HANTVERK - ÖVRIGA MATERIAL



660102 MÖBELTAPETSERING, DAGTID (F)

Finström - Rosa verkstan

Sandra Lönn

Kursavgift 110,00 € on 9.15-16.00, to 9.15-16.00, fr 9.15-16.00

22.10-24.10.2025, 3 tillfällen, 24 lekt.

Du får prova på att klä om möbler på ett traditionellt sätt. Detta är en smågrupp. Lämplig möbel att ta med är till exempel en skrivbordsstol, pall eller dyna. Läs mer på medis.ax.

660105 MÖBELTAPETSERING (F)

Finström - Rosa verkstan,

Sandra Lönn

Kursavgift 95,00 € to 15.45-19.00, fr 9.15-16.00, lö 9.15-16.00

30.10-1.11.2025, 3 tillfällen, 20 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

660106 MÖBELTAPETSERING, HÖSTLOVSKURS (F)

Finström - Rosa verkstan,

Sandra Lönn

Kursavgift 110,00 € fr 9.15-16.00, lö 9.15-16.00, sö 9.15-16.00

17.10-19.10.2025, 3 tillfällen, 24 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

660108 FISKSKINNSGARVNING (F)

Brändö - Ege T Hantverks ateljé

Erica Törnroth

Kursavgift 45,00 € fr 9.30-18.00, sö 10.00-16.00

22.8-24.8.2025, 2 tillfällen, 17 lekt.

Vi garvar fiskskinn till ett tunt mjukt läder. Mindre materialkostnad tillkommer. Alla anmälda får informationsbrev av kursledaren innan start.



660104 PILFLÄTNING, HELGKURS (F)

Sund - Klippan

Leif Lindén

Kursavgift 45,00 € lö-sö 9.00-16.45

27.9-28.9.2025, 2 tillfällen, 18 lekt.

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk. Du lär dig hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad betalas på plats. Ta med lunch/fika.

660101 ROTTINGFLÄTNING, HELGKURS, PÅ ENGELSKA (F)

Medis

Sama Razavi

Kursavgift 35,00 € lö-sö 11.00-16.00

11.10-12.10.2025, 2 tillfällen, 12 lekt.

Rotting är ett fantastiskt och flexibelt material för både funktionella och dekorativa föremål. Kursen går igenom grundläggande flätteknik. Läs hela kursbeskrivningen på medis.ax.

660109 FLÄTA BLOMMOR AV PIL (F)

Eckerö - Lyckoverkstaden

Monica Storgård

Kursavgift 28,00 € sö 10.00-15.30

16.11.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Prova på pilflätning och skapa dina egna blommor att ta med hem. Klä dig i oömma kläder. Material köps direkt av kursledare för 15 €. Ta med egen lunch och fika.

660131 LÄDERKURS MED JAKTTEMA, HELGKURS (F)

Eckerö - Saijas Bil & Båtinredningar

Saija Saarela

Kursavgift 35,00 € lö 10.00-14.45, sö 10.00-13.30

6.9-7.9.2025, 2 tillfällen, 10 lekt.

Vi gör mindre tillbehör av läder till jaktsäsongen, t ex patronhölster, gevärsrem, yxfodral och ammunitionsväska. Materialkostnad betalas på plats. Ta med lunch/fika.



660107 STJÄRNVIKNINGS-VERKSTAD (B) (F)

Föglö - Vargskärsgården

Annette Bergbo

Kursavgift 20,00 € lö 11.45-16.45

8.11.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Vi viker små och stora stjärnor i olika tekniker. Ta med fint papper/presentpapper och annat material. Barn från 7 år kan delta med en vuxen. Anmäl både barn och vuxen. Ta med fika.

A photograph of two women in a yoga studio. They are both in a wide-legged standing pose with their arms extended horizontally to the sides. The woman on the left is wearing a bright orange t-shirt and black leggings, while the woman on the right is wearing a white t-shirt and black leggings. They are standing on a light-colored wooden floor against a dark, textured wall.

Motion & Träning

820121 TRÄNINGSKICKOFF HÖST, LÖRDAG (F)

Jomala - Ålands landsbygdscentrum

Hanna Sivén, Emelie Laine, Inka Weckman, Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 25,00 € lö 10.00-15.00

13.9.2025, 1 tillfälle, 6 lekt.

Rivstarta hösten med en härlig träningsdag tillsammans med oss på Medis! Dagen innehåller promenad, styrke- och pulspass, pilates, latindans och hatha yoga. Ta med lunch!

820114 TRÄNA PÅ LUNCHEN*, H (F)

Medis - Stora salen

Hanna Sivén

Kursavgift 40,00 € må 12.00-12.45

1.9-1.12.2025, 14 tillfällen, 14 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.

820109 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK, H (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Elisabeth Westling

Kursavgift 50,00 € må 19.00-20.00

1.9-1.12.2025, 14 tillfällen, 19 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.

820106 STYRKETRÄNING I GYMMET, FÖRMIDDAG, H (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Hanna Sivén

Kursavgift 55,00 € ti 9.30-10.45

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 23 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.

820107 STYRKETRÄNING I GYMMET, EFTERMIDDAG, H (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Janina Häger

Kursavgift 55,00 € ti 12.15-13.30

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 23 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.

820101 GYMCIRKEL, H (F)

Geta - Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 45,00 € må 19.00-20.00

29.9-15.12.2025, 12 tillfällen, 16 lekt.

Cirkelträning på gymmet i Geta. Alla jobbar på sin egen nivå.

820108 FÖRMIDDAGSGYMPA, H (F)

Medis - Stora salen

Janina Häger

Kursavgift 50,00 € ti 9.30-10.30

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

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

820110 MAGE, RYGG OCH RUMPA, H (F)

Medis - Stora salen

Hanna Sivé

Kursavgift 40,00 € ti 15.30-16.15

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Stark mage, rygg och rumpa ger bättre hållning, stärker dig i vardagen och lägger en god grund för all annan träning. Peppande musik och effektiva övningar både stående och på matta.

820124 CIRKELTRÄNING, TISDAG, H (F)

Eckerö - Eckerö skola

Hanna Sivé

Kursavgift 55,00 € ti 19.00-20.15

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 23 lekt.

Fartfylld, härlig och tuff cirkelträning där vi tränar både styrka och kondition, med eller utan redskap. Träningen är anpassningsbar så alla kan vara med.



820113 CORESTARK, H (F)

Medis - Stora salen

Janina Häger

Kursavgift 40,00 € on 12.30-13.15

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Kom med på en kurs fulladdad med bålövningar för att stärka kroppens kärna, förbättra hållningen, klara av utmaningar i vardagen och undvika ryggont.

820111 CIRKELTRÄNING, TORSDAG, H (F)

Medis - Stora salen

Anna Bäck

Kursavgift 45,00 € to 15.45-16.45

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 17 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.

820112 GENOMKÖRARN, H (F)

Medis - Stora salen

Anna Bäck

Kursavgift 40,00 € to 17.00-17.45

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

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

820123 MOTIONSGYMNASTIK, H (F)

Eckerö - Eckerö skola

Chatrine Fällman

Kursavgift 45,00 € må 18.30-19.30

8.9-1.12.2025, 13 tillfällen, 17 lekt.

Varierad och skön träning för hela kroppen till musik. Här tränar vi både styrka och kondition. Övningar och intensitet anpassar du till din nivå.

820120 GYMPA FÖR ALLA ÅLDRAR, H (F)

Saltvik - Ödkarbyhallen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 45,00 € to 19.30-20.30

11.9-4.12.2025, 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.



820104 STARKA DAMER, H (F)

Medis - Stora salen

Hanna Sivén

Kursavgift 50,00 € må 9.30-10.30

1.9-1.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen.

820105 STARKA HERRAR, H (F)

Medis - Stora salen

Hanna Sivén

Kursavgift 50,00 € må 10.45-11.45

1.9-1.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen.

820103 STARKA SENIORER, TISDAG, H (F)

Medis - Stora salen

Hanna Sivén

Kursavgift 50,00 € ti 11.15-12.15

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen.

820102 STARKA SENIORER, TORSDAG, H (F)

Medis - Stora salen

Hanna Sivén

Kursavgift 45,00 € to 9.30-10.30

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 17 lekt.

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen.

820117 PADEL FÖR SENIORER, INTROKURS (F)

Jomala - Padelcenter

Padelcenter Åland

Kursavgift 25,00 € on 10.00-11.30

24.9-1.10.2025, 2 tillfällen, 4 lekt.

En introkurs i padel, anpassat för seniorer. Vi lär oss grunderna och regler i padel, för att sen testa på spelet och öva. Efter kursen känner vi oss bekväma att spela på egen hand.



840103 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, EFTERM, H (F)

Medis - Stora salen

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 € ti 16.30-17.30

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

Modern livsstil gör oss stela och vi får ont i både kropp och själ. Här jobbar vi med dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och avslutar med en lång skön avslappning.

840128 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, FÖRMIDDAG (F)

Lemland - Valborg

Emelie Laine

Kursavgift 30,00 € ti 10.00-11.00

23.9-2.12.2025, 6 tillfällen, 8 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840130 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, H (F) ONLINE

Online

Emelie Laine

Kursavgift 50€, 3.9-31.12.2025

Sammanlagt 14 inspelade tillfällen (länk skickas ut). Se kursbeskrivning ovan.

UTOMHUS

820118 STAVGÅNG MED STYRKA (F)

Mariehamn - Daghemmet Nyängen

Jeanette Gunnars

Kursavgift 30,00 € ti 16.30-17.30

26.8-23.9.2025, 5 tillfällen, 7 lekt.

Kombinera promenader med effektiv träning utomhus. Häng med i vår stavgångsgrupp där vi varvar gång i tempo med teknikgenomgång, styrkeövningar och pulshöjande inslag. Ta med stavar.

820119 ALLVÄDERSTRÄNING, H (F)

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 45,00 € to 19.30-20.30

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 17 lekt.

Utmana din inre soffpotatis och boosta immunförsvaret med allvädersträning i ur och skur. Rörelseglädje som passar alla. Bättre hållning, styrka, rörlighet samt många skrat utlovas.

860104 BÅGSKYTTE, PROVA PÅ (F)

Kumlinge - Över Åkers

Kurt Blomqvist

Kursavgift 40,00 € sö 11.30-18.15

14.9.2025, 1 tillfällen, 8 lekt.

Bågskytte är en populär sport som kräver både fokus och teknik. Testa på bågskytte individuellt eller i par. Tider fördelas senare.





Yoga, Pilates & Liknande

840101 PILATES PÅ MATTA, TISDAG, H (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 50,00 € ti 18.00-19.00

2.9-2.12.2025, 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.

840102 PILATES PÅ MATTA, TORSDAG, H (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 45,00 € to 18.00-19.00

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 17 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840128 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, FÖRMIDDAG (F)

Lemland - Valborg

Emelie Laine

Kursavgift 30,00 € ti 10.00-11.00

23.9-2.12.2025, 6 tillfällen, 8 lekt.

Modern livsstil gör oss stela och vi får ont i både kropp och själ. Här jobbar vi med dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och avslutar med en lång skön avslappning.

840103 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, EFTERM, H (F)

Medis - Stora salen

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 € ti 16.30-17.30

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840130 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, H (F) ONLINE

Online

Emelie Laine

Kursavgift 50€, 3.9-3.12.2025

14 inbandade tillfällen (länk skickas ut)

Se kursbeskrivning ovan.



840125 QIGONG*, MÅNDAG (F)

Hammarland

Therese Österlund

Kursavgift 40,00 € må 14.30-15.30

15.9-24.11.2025, 11 tillfällen, 15 lekt.

En kinesisk motionsform som tränas för sina goda hälsoeffekter. Qigong förbättrar andningsteknik, rörlighet, koordination, balans, muskelstyrka, hållning och allmän kroppskänedom.

840119 QIGONG*, TISDAG (F)

Sund - Klippan

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € ti 17.30-18.15

16.9-25.11.2025, 10 tillfällen, 10 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840108 QIGONG, ONSDAG (F)

Medis - Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € on 8.15-9.00

17.9-26.11.2025, 10 tillfällen, 10 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840129 QIGONG, KORTKURS, LÖRDAG (F)

Finström - Breidablick föreningslokal

Therese Österlund

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-11.30

8.11-22.11.2025, 3 tillfällen, 6 lekt.

Kom med på en kortkurs i Qigong, en kinesisk motionsform som förbättrar andningsteknik, rörlighet, koordination, balans, muskelstyrka, hållning och allmän kroppskänedom. Passar för alla.



840107 TAI CHI, NYBÖRJARE*, MÅNDAG (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Therese Österlund

Kursavgift 45,00 € må 16.30-18.00

6.10-1.12.2025, 9 tillfällen, 18 lekt.

En kinesisk kampsport som tränas för att stärka välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som en meditation där du i stillhet skapar harmoni mellan kropp och sinne.

840106 TAI CHI, FORTSÄTTNING, MÅNDAG (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Therese Österlund

Kursavgift 65,00 € må 18.30-20.30

15.9-1.12.2025, 12 tillfällen, 32 lekt.

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

840118 TAI CHI*, TISDAG (F)

Sund - Klippan

Therese Österlund

Kursavgift 50,00 € ti 18.30-20.00

16.9-25.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

En kinesisk kampsport som tränas för att stärka välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som en meditation där du i stillhet skapar harmoni mellan kropp och sinne.

840124 TAI CHI*, ONSDAG (F)

Hammarland - Näfsby skola

Therese Österlund

Kursavgift 50,00 € on 19.00-20.30

17.9-26.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840122 TAI CHI, FORTSÄTTNING, TORSdag (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Therese Österlund

Kursavgift 66,00 € to 18.30-20.00

18.9-11.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

Fortsättning i smågrupp. En kinesisk kampsport som stärker välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som en meditation där du i stillhet skapar harmoni mellan kropp och sinne.

840117 TAI CHI, KORTKURS, LÖRDag (F)

Finström - Breidablick föreningslokal

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € lö 12.00-15.15

8.11-22.11.2025, 3 tillfällen, 12 lekt.

Välkommen på en kortkurs i Tai chi! Tai Chis lugna rörelser förbättrar koordination, balans och koncentration samt ger ett ökat inre lugn och gör det lättare för oss att hantera stress.

840105 YANG & YIN YOGA, H (F)

Medis - Stora salen

Yvonne von Schoultz

Kursavgift 45,00 € må 17.00-18.15

29.9-8.12.2025, 11 tillfällen, 18 lekt.

Upptäck balans och harmoni genom Yang & Yin - en perfekt kombination av kraft och stillhet. Vi börjar med dynamiska rörelser och avslutar med lugna och stillsamma positioner.



840120 YINYOGA (F)

Finström - Källbo skola

Lina Öhberg

Kursavgift 40,00 € må 18.30-19.45

8.9-3.11.2025, 9 tillfällen, 15 lekt.

Häng med på Yinyoga för sköna rörelser för kropp och själ. Denna kurs passar den som önskar en rörligare samt en mer avslappnad kropp. Ta med egen matta och filt.

840121 YINYOGA, SEN (F)

Finström - Källbo skola

Lina Öhberg

Kursavgift 40,00 € må 20.00-21.15

8.9-3.11.2025, 9 tillfällen, 15 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

840113 FLOWYOGA, LUGN, H (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gym-nastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 60,00 € ti 19.00-20.30

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 28 lekt.

Komma ner i varv, minska stress och skapa lugn i kroppen. Vi börjar med lugnt flow som skonsamt stärker och tänjer kroppen i takt med andningen, och avslutar med stretch och avslappning.

840114 FLOWYOGA, UTMANANDE, H (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gym-nastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 50,00 € to 16.45-18.00

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 22 lekt.

En dynamisk och fysiskt utmanande yoga där vi rör oss genom positioner i ett skönt flöde. Övningarna stärker kroppen och utvidgar rörelsebanor samt övar upp balans och koncentration.

840112 LÄKANDE KUNDALINIYOGA, H (F)

Medis - Stora salen

Heidi Herlin

Kursavgift 55,00 € on 10.00-11.30

10.9-3.12.2025, 12 tillfällen, 24 lekt.

En enkel, kraftfull yoga för att återställa balansen i kropp och sinne och präglas av en stark tro på vår inre läkande förmåga. Utövande leder till ökad medvetenhet och närvaro i kroppen.

840132 HORMONYOGA (F)

Medis - Stora salen

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 € fr 11.15-12.30

5.9-5.12.2025, 12 tillfällen, 20 lekt.

Lugn och meditativ yoga för kvinnor. Vi gör mjuka, flödande rörelser med fokus på andningen. Under passen fokuserar vi på att komma ner i varv och balansera hormonsystemet.

840115 LUGN FREDAGSYOGA MED AVSLAPPNING* (F)

Medis - Stora salen

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 € fr 13.30-14.45

5.9-5.12.2025, 12 tillfällen, 20 lekt.

Lugna och mjuka rörelser i takt med andningen och en lång avslappning. Alla övningar kan även göras på stol, och kursen passar därför också dig som har svårt att röra dig.

840111 YOGA FÖR STELA NACKAR OCH AXLAR (F)

Medis - Stora salen

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 € fr 15.15-16.30

5.9-5.12.2025, 12 tillfällen, 20 lekt.

Ett perfekt tillfälle att mjuka upp kroppen och komma ner i varv efter arbetsveckan. Vi gör lugna och uppmjukande rörelser i takt med andningen och avslutar med en stunds avslappning.

840123 SÖNDAGSYOGA (F)

Geta - Idrotthallen, Geta skola

Yvonne von Schoultz

Kursavgift 40,00 € sö 17.45-19.00

5.10-30.11.2025, 8 tillfällen, 13 lekt.

Upptäck balans och harmoni genom Yang & Yin - en perfekt kombination av kraft och stillhet. Vi börjar med dynamiska rörelser och avslutar med lugna och stillsamma positioner.

840131 TISDAGSYOGA

Lemland -Valborg

Yvonne von Schoultz

Kursavgift € 30,00 ti 18.00-19.15

30.9-9.12.2025, 6 tillfällen, 10 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.



840126 MEDIYOGA, FOKUS HJÄRNBALANS (F)

Hammarland

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50,00 € ti 17.15-18.45

9.9-18.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

Tema hjärnbalans syftar till att lugna, balansera och optimera hjärnans alla olika funktioner, inklusive att höja den egna medvetenheten genom mjuka och anpassade kroppsrörelser.



840127 MEDIYOGA, FOKUS HJÄRTA & IMMUNFÖRSVAR (F)

Hammarland

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50,00 € ti 19.15-20.45

9.9-18.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

Tema hjärta och immunförsvar tränar på att skapa balans och flöde genom hjärtat samt stärker din hälsa, självinsikt och medvetenhet genom mjuka och anpassade kroppsövelser.

840109 MEDIYOGA, FOKUS STABILITET & MEDVETENHET, H (F)

Medis - Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50,00 € on 13.30-15.00

10.9-19.11.2025, 11 tillfällen, 22 lekt.

Genom mjuka och anpassade kroppsövelser övar du andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning samt meditation. Denna kurs har stabilitet och medvetenhet som tema.

840110 MEDIYOGA, FOKUS HJÄRTA, KÄRL & BLODTRYCK (F)

Medis - Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 40,00 € on 15.30-16.30

10.9-19.11.2025, 11 tillfällen, 15 lekt.

Mjuka kroppsövelser, andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Skapa balans och flöde genom hjärtat och stärk din hälsa, självinsikt och medvetenhet.

840104 MEDIYOGA FÖR FASCIA & LYMFA, H (F)

Medis - Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50,00 € to 11.00-12.30

11.9-20.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Denna medicinska yoga främjar funktionen i fascia och lymfsystem. Vi gör egenvårds-massage, mjuka, följsamma och dynamiska övningar, samt främjar harmonisk balans mellan kropp och sinne.

840116 MEDIYOGA, FOKUS AND- NING & ANDNINGENS ANATOMI (F)

Sund - Klippan

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50,00 € to 15.30-17.00

11.9-27.11.2025, 10 tillfällen, 20 lekt.

Temat syftar till att lugna, balansera och optimera din andning, inklusive att höja den egna medvetenheten, genom mjuka och anpassade kroppsövelser.





Vattenträning

OBS! Bassänghyra ingår i kursavgiften

830101 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL, H (F)

Mariehamn - Folkhälsans Allaktivitetshus
Elisabeth Westling

Kursavgift 115,00 € ti 16.00-17.00

2.9-2.12.2025, 14 tillfällen, 19 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.

830114 VATTENPILATES, TISDAG, H (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby
Tuire Granesäter

Kursavgift 90,00 € ti 19.45-20.30

9.9-2.12.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

Aktiverar och stärker bålen samtidigt som vi bygger upp styrka, rörlighet och balans. Effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning i ett lugnt tempo.

830102 VATTENPILATES, TORSDAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad
Tuire Granesäter

Kursavgift 75,00 € to 8.30-9.15

4.9-27.11.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

830103 VATTENGYMPA, ONSDAG, DAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad
Hanna Sivén

Kursavgift 75,00 € on 14.00-14.45

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Vattengympa med engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Intensiteten ligger på medelnivå.

830112 VATTENGYMPA, ONSDAG, KVÄLL, H (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby
Tuire Granesäter

Kursavgift 90,00 € on 20.00-20.45

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Vattengympa för alla till färdfylld musik och använder oss av olika sorters redskap. Vattengympa ger en effektiv och skonsam träning för hela kroppen.

830104 VATTENGYMPA, TORSDAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad
Hanna Sivén

Kursavgift 75,00 € to 13.00-13.45

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

Vattengympa med engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Intensiteten ligger på medelnivå.

830105 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA, H (F)

Mariehamn - Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 75,00 € to 7.30-8.15

4.9-4.12.2025, 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.

830106 VATTENGYMPA FÖR SENIORER, ONSDAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sívén

Kursavgift 75,00 € on 13.00-13.45

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Vattengympa med engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Rörelse och intensitet anpassat för dig som är senior.

830107 VATTENGYMPA FÖR SENIORER, TORSDAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sívén

Kursavgift 75,00 € to 14.00-14.45

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.



830108 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN, ONSDAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sívén

Kursavgift 75,00 € on 12.00-12.45

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

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

830109 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN, TORSDAG, H (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sívén

Kursavgift 75,00 € to 12.00-12.45

4.9-4.12.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

Se kursbeskrivning ovan.

830111 AQUAZUMBA (F)

Mariehamn - Mariebad

Natalie Strandholm

Kursavgift 75,00 € on 19.00-19.45

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Aqua Zumba är en rolig och effektiv träningsform där vi tar det väl kända Zumba ner i poolen! De klassiska stegen är modifierade för att just du ska kunna dansa i vattnet.

830113 DJUPVATTENGYMPA/ AQUABIKE, H (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 75,00 € on 19.00-19.45

3.9-26.11.2025, 13 tillfällen, 13 lekt.

Djupvattengympa i stora bassängen med bälten eller cyklar samt eventuella redskap. Skonsam och tidvis tuff träning som stärker kroppen. Passar för alla som är simkunniga.



Dans

850110 LINEDANCE*, LÄTT NIVÅ (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Charlotte Sundin

Kursavgift 50,00 € må 18.15-19.15

8.9-8.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. Danserna består av enkla koreografier till olika musikstilar.

850101 LINEDANCE, FORTSÄTTNING (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Charlotte Sundin

Kursavgift 60,00 € må 19.30-21.00

8.9-8.12.2025, 14 tillfällen, 28 lekt.

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

850102 LINEDANCE FÖR SENIORER (F)

Medis - Stora salen

Charlotte Sundin

Kursavgift 40,00 € fr 10.00-11.00

19.9-5.12.2025, 10 tillfällen, 13 lekt.

I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. Kursen är anpassad för dig som är senior och ger bra träning för både kroppen och minnet.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?
Kanske du vill dela med dig av dina
kunskaper? Kontakta Medis kansli.

850114 LINEDANCE*, HELGKURS (F)

Brändö - Torsborg

Ewert Gustafsson

Kursavgift 35,00 € lö 12.00-13.30

20.9-18.10.2025, 5 tillfällen, 10 lekt.

I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. För dig som dansat Linedance förut och vill fortsätta på lätt nivå eller dig om gillar att dansa och vill testa på något nytt.

850103 LINDYHOP, NYBÖRJARNIVÅ (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Linnea Jacobson, Viktor Falk

Kursavgift 50,00 € on 18.00-19.30

17.9-22.10.2025, 6 tillfällen, 12 lekt.

En livlig jazzdans med mycket bounce och rytmik. Kursen är för dig som har gått en nybörjarkurs. Vi fokuserar på grunderna så att du kan ge dig ut på dansgolvet och känna dig trygg i stegen.

850104 LINDYHOP, FORTSÄTTNINGSNIVÅ (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Linnea Jacobson, Viktor Falk

Kursavgift 50,00 € on 18.00-19.30

29.10-3.12.2025, 6 tillfällen, 12 lekt.

Kursen fortsätter där kursen "Lindyhop, nybörjarnivå" avslutas. Kursen passar er som gått nybörjarkursen eller har dansat Lindyhop tidigare.

850105 LATIN DANCE IN ENGLISH (F)

Medis - Stora salen

Carolina Zuniga

Kursavgift 50,00 € on 17.00-18.00

3.9-3.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

This ladies-focused Latin dance class is your space to move freely and feel fabulous. We'll groove through salsa, bachata, merengue, and reggaeton - come along and bring your best vibes!

850115 LATINDANS FÖR ALLA (B) (F)

Kökar - Kökar grundskola

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 20,00 € lö-sö 10.00-12.45

27.9-28.9.2025, 2 tillfällen, 6 lekt.

Kom med och prova på latindans, två härliga dagar fyllda med rytm, glädje och energi. Kursen är för nybörjare, och barn från 10 år är varmt välkomna att delta.

820115 DANS POWER* (F)

Medis - Stora salen

Anna Bäck

Kursavgift 35,00 € må 19.00-19.45

15.9-1.12.2025, 12 tillfällen, 12 lekt.

Dans power är ett fartfyllt danspass som höjer pulsen och utmanar koordinationen. Ingen förkunskap krävs.

850106 MORGONDANS* (F)

Medis - Stora salen

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 35,00 € ti 7.45-8.30

16.9-2.12.2025, 12 tillfällen, 12 lekt.

Väck kroppen och sinnet med energifylld morgondans i latino-stil! Kursen är perfekt för dig som vill börja dagen med glädje, rytm och rörelse. Kom som du är, och låt musiken leda vägen!

850107 DANSMARATON (F)

Medis - Stora salen

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-14.15

8.11.2025, 1 tillfälle, 5 lekt.

Kom med på Medis Dansmaraton som är en hel dag med dans, fylld med rytm och glädje som får energin att flöda! Vi dansar bl.a. vals/quickstep, samba, chachacha och jive. Vi dansar solo.

850108 ZUMBA GOLD, NYBÖRJARE, H (F)

Medis - Stora salen

Linnea Jacobson

Kursavgift 40,00 € må 16.00-16.45

1.9-1.12.2025, 14 tillfällen, 14 lekt.

Zumba är ett roligt gruppträningspass. Vi dansar till olika stilar och du blir guidad igenom koreografierna. För dig som är nybörjare.





850109 ZUMBA, MÅNDAG, H (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Linnea Jacobson

Kursavgift 50,00 € må 17.30-18.30

1.9-1.12.2025, 14 tillfällen, 19 lekt.

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

850111 ZUMBA*, ONSDAG, H (F)

Finström - Breidablick föreningslokal

Ramona Jägerström

Kursavgift 45,00 € on 18.00-19.00

3.9-26.11.2025, 13 tillfällen, 17 lekt.

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

850112 GAMMELDANS & FOXTROT, HELGKURS (F)

Sottunga

Siv Törnroos

Kursavgift 30,00 €

fr 19.00-20.30, lö-sö 12.00-14.30

26.9-28.9.2025, 3 tillfällen, 8 lekt.

Lär dig dansa traditionell pardans.

850113 KOM OCH DANSÅ PÅ TORSBORG, HELGKURS (F)

Brändö - Torsborg

Linda Karlström, Majken Karlström

Kursavgift 35,00 € lö-sö 12.00-14.00

8.11-23.11.2025, 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.



Webbanmälan

Friluftaktiviteter

860101 KAJAKPADDLING, PROVA PÅ (F)

Mariehamn - Paddelboden, Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 15,00 € on 18.00-20.30

20.8.2025, 1 tillfälle, 3 lekt.

Grundläggande kunskaper för kortare paddelturer i skyddade vatten – vi lär oss bl.a. korrekt sittställning, de vanligaste styrtagen. Kajak och flytväst finns att hyra.

860102 PADDLA HAVSKAJAK (F)

Mariehamn - Paddelboden, Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 50,00 € må 18.00-20.30, on 18.00-20.30, lö 10.00-16.00

25.8-30.8.2025, 3 tillfällen, 13 lekt.

Få en djupare förståelse för paddling och hur olika väderförhållanden påverkar kajaken. Vi lär oss att genomföra säkra och roliga paddelturer. Kajak och flytväst finns att hyra.

860103 KAJAKPADDLARENS INCIDENTHANTERING (F)

Mariehamn - Paddelboden, Lervik

Leif Höglund

Kursavgift 50,00 € må 18.00-20.30, lö-sö 10.00-14.30

8.9-5.10.2025, 3 tillfällen, 14 lekt.

Genomgång av strategier för att hantera olika scenarier, från enkla räddningar till att bemästra komplexa situationer under utmanande förhållanden. Vi övar olika incidenter och samarbete.

860104 BÅGSKYTTE, PROVA PÅ (F)

Kumlinge - Över Åkers

Kurt Blomqvist

Kursavgift 40,00 € sö 11.30-18.15

14.9.2025, 1 tillfälle, 8 lekt.

Bågskytte är en populär sport som kräver både fokus och teknik. Testa på bågskytte individuellt eller i par. Tider fördelas senare.





Kurser per region

TÄTORT

Jomala

- 820121 Träningskickoff höst, lördag, sid 17
- 210104 Örtvandring, sid 26
- 710123 Akvarell, pröva på, sid 38
- 710122 Blyertsteckning - mitt hem, mina minnen, sid 40
- 510101 Vi sjunger schlagers och andra gamla godingar, sid 43
- 520111 Polkan går, nybörjare, sid 47
- 520112 Polkan går, fortsättning, sid 47
- 610103 Folkdräktssömnad, sid 50
- 620104 Fönsterrenovering, sept, sid 54
- 620105 Fönsterrenovering, nov, sid 54
- 650107 Skapa med lera, sid 57
- 820117 Padel för seniorer, introkurs sid 61



VÄSTRA ÅLAND

Eckerö

- 710108 Måla akvarell på Enskär, helgkurs, sid 38
- 640105 Tredimensionell glasmosaik, helgkurs, sid 56
- 660109 Fläta blommor av pil, sid 58
- 660131 Läderkurs med jakttema, helgkurs, sid 58
- 820123 Motionsgymnastik, sid 62
- 820124 Cirkelträning, tisdag, sid 62

Hammarland

- 210101 Ett odlingsår - från höst till höst, sid 26
- 310102 Matlagning för nybörjare, helgkurs, sid 28
- 610112 Vardagssömnad, helgkurs, sid 50
- 610111 Lappteknik, helgkurs, nov, sid 50
- 610110 Lär dig bygga en traditionell gårdsgård, sid 54
- 840125 Qigong, måndag, sid 64
- 840124 Tai chi*, onsdag, sid 65
- 840126 Mediyoga, fokus hjärnbalans, sid 66
- 840127 Mediyoga, fokus hjärta & immunförsvar, sid 67



NORRA ÅLAND

Geta

- 310103 Det växtbaserade köket
- vegansk matlagning, sid 28
- 710113 Nyfiken på akrylmålning,
helgkurs, sid 39
- 610130 Syhelg, Geta, sid 49
- 610129 Tovning, helgkurs, sid 52
- 620101 Träslöjd för alla, fredag,
sid 53
- 820101 Gymcirkel, sid 59
- 840123 Söndagsyoga, sid 66



Finström

- 510118 Gamla godingar, sid 43
- 510119 Cantilena-kören, sid 44
- 530101 Helgdagsrock, sid 46
- 610108 Sykurs, jämna veckor, sid 49
- 620103 Träslöjd, onsdag, sid 53
- 620102 Möbelsnickeri, helgkurs,
sid 54
- 630105 Järnsmide, helgkurs, sid 55
- 640104 Mosaik tillsammans, sid 56
- 660102 Möbeltapetsering, dagtid,
sid 57
- 660105 Möbeltapetsering, sid 57
- 660106 Möbeltapetsering,
höstlovskurs, sid 57
- 840129 Qigong, kortkurs, lördag,
sid 64
- 840117 Tai chi, kortkurs, lördag,
sid 65
- 840120 Yinyoga, sid 65
- 840121 Yinyoga, senkväll, sid 65
- 830114 Vattenpilates, tisdag, sid 68
- 830112 Vattengympa, onsdag, kväll,
sid 68
- 830113 Djupvattengympa/aquabike,
sid 69
- 850111 Zumba, onsdag, sid 72

Saltvik

- 710111 Prova på akvarell, akryl och oljemålning, sid 38
- 720105 Naturfotografering, grundkurs, sid 42
- 610107 Lappteknik, helgkurs, dec, sid 50
- 610105 Återbruka jeans, helgkurs, sid 50
- 820120 Gymna för alla åldrar, sid 61

Sund

- 110198 Rollspel med Fogden, sid 17
- 110102 Kom med och spela olika brädspe, sid 17
- 410102 Engelska A2, lätt konversation, sid 31
- 425104 Franska B1, konversation, sid 32
- 660104 Pilflätning, helgkurs, sid 58
- 840119 Qigong, tisdag, sid 64
- 840118 Tai chi, tisdag, sid 64
- 840116 Mediyoga, fokus andning & andningens anatomi, sid 67

Vårdö

- 000010 Första hjälpen-tips för småbarnsföräldrar, sid 18
- 660132 Småsnickeri för damer, sid 19
- 210107 Aktiv hundpromenad tillsammans 1, sid 27
- 210108 Aktiv hundpromenad tillsammans 2, sid 27
- 610131 Grunderna i sömnad, helg, sid 49

ÖSTRA ÅLAND

Föglö

- 210102 Jägarexamen, sid 17
- 000012 Anlägg ditt beredskapsförråd och öka din resiliens, sid 20
- 445108 Svenska A1, nybörjare/ Swedish for beginners, sid 34
- 445109 Svenska A2, sid 34
- 610127 Vävning, sid 53
- 660107 Stjärnvikningsverkstad, sid 58



Lemland

- 210103 Går du och drömmar om att skaffa höns?, Sid 26
- 310105 Lär dig brygga öl, sid 29
- 320103 Lär dig baka surdegsväfflor, Lemland, sid 28
- 640108 Fusing, sid 56
- 840128 Rörlighet, stretch och avslappning, fm, sid 62
- 840131 Tisdagsyoga, sid 66

Lumparland

- 140108 Skapa en fotobok, sid 22
- 310104 Mera vegetariskt på julbordet, sid 29
- 530103 Sång & gitarr - en helg med musikglädje, sid 46
- 610126 Syhelg, Lumparland, sid 49
- 840122 Tai chi, fortsättning, torsdag, sid 65

YTTERSKÄRGÅRDEN

Brändö

- 710121 Kalligrafi, sid 41
- 610132 Vävning, sid 53
- 610106 Vävning i fria former, sid 53
- 620108 Tälj tillsammans, sid 54
- 630107 Luffarslörd, sid 55
- 660108 Fiskskinnsgrävning, sid 58
- 850114 Linedance, helgkurs, sid 70
- 850113 Kom och dansa på Torsborg, helgkurs, sid 72

Kökar

- 000014 Upplevelseresa till Kökar - Hamnö och forneldarnas natt, sid 15
- 130103 Grunderna i DNA-släktforskning, sid 18
- 140116 IT-kliniken, sid 21
- 320102 Baka hemvetebröd, sid 29
- 850115 Latindans för alla, sid 71



Kumlinge

- 860104 Bågskytte, prova på, sid 15
- 140109 Organisera ditt digitala liv, sid 21
- 710112 Teckna hus och landskap, hybridkurs, sid 40
- 610128 Sashiko-broderi, helgkurs, sid 52
- 620106 Bygg med stolpverk - kurs i praktiskt träbygge, sid 54

Sottunga

- 850112 Gammeldans & foxtrot, helgkurs, sid 72





Kurser för vuxen och barn

Medis erbjuder några kurser för vuxna, där också barn kan delta.

Både barn och vuxna betalar kursavgift.

Den vuxna anmäler barnet/barnen via sitt familjekonto.

850115 Latindans för alla, sid 71

640104 Mosaik tillsammans, sid 56

630107 Luffarslörd, sid 55

620108 Tälj tillsammans, sid 54

620101 Träslörd för alla, fredag, sid 53

610125 Batik, helgkurs, sid 51

610120 Nyfiken på textil för alla, sid 51

610131 Grunderna i sömnad, helgkurs, sid 49

320102 Baka hemvetebröd, sid 29

610123 Nåltova till jul, helgkurs, sid 52

660107 Stjärnvikningsverkstad, sid 58





Erasmus+

Medis har tagit steget in i EU-projektvärlden

Medis har beviljats Erasmus+-ackreditering och -finansiering för externa utbyten. EU:s Erasmus+ program handlar om den enskilda människans lärande och utveckling genom gränsöverskridande utbyten.

Ju mer vi lär känna andra och gör saker tillsammans, desto starkare blir vår gemenskap och vår förståelse för det som är gemensamt och också för det som skiljer oss åt i Europa. Vi behöver inte vara överens för att kunna leva tillsammans. Utbyte ger en vidgad blick och också ett annat perspektiv på vår egen vardag. Under det senaste året har Medis personal kunnat delta i kurser och jobbskuggning i ett annat EU-land. Det har varit berikande på många sätt. Nu kan vi ge den möjligheten också för våra vuxenstuderande tack vare EU-finansieringen!

Under våren 2026 planerar vi Erasmusutbyten som är delfinansierade av EU till bland annat Estland, Irland, Italien och Spanien.

Ett utbyte är länkat till temahelheten "I Franciskus fotspår – en bildningsresa". Kursen knyts ihop med en resa till Assisi våren 2026. I den resan ingår någon form av volontärbete.

Det som skiljer dessa Erasmusutbyten från vanliga studieresor, kurser utomlands eller turistorer är att vi ska uppleva och göra tillsammans med en eller flera andra organisationer på den plats dit vi kommer. Medis lärare undervisar inte i vanlig ordning på en Erasmusresa.

Under hösten kommer Medis att kontakta olika europeiska organisationer som kan bli mottagande samarbetspartner och som gör utbytet möjligt. Det betyder också att vi på Åland kommer att få besök från andra länder, där deltagarna vill göra och uppleva tillsammans med oss.

Mer information följer och publiceras på www.medis.ax/erasmus.



European
Commission

Erasmus+



Medis

Medborgarinstitutet



Vi är ett vuxenutbildningsinstitut som erbjuder kurser för invånare på hela Åland.



Postadress: Medborgarinstitutet
Skarpansvägen 32
22100 Mariehamn

Telefon: 018-531 620 (kansli)

E-post: medis@mariehamn.ax

Webbsida: www.medis.ax

Facebook: www.facebook.com/medis.ax

Instagram: <https://www.instagram.com/medisaland/>

Anmäl dig här



Webbanmälan

Livslångt lärande, glädje och gemenskap