

Medis

*Reviderad upplaga
med nya kurser!*

KURSKATALOG

VÅREN

2024

Version 1.01

Medborgarinstitutet



Nya kurser!

700032 ZUMBA

Mariehamn

Linnea Jacobson

Kursavgift 45,00 €

Må 17.30-18.30 22.1-29.4.2024, 13 tillfällen

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

200017 MÅLARRESA TILL SÖDRA ITALIEN

Fr 13.9-20.9-2024

Lin Simons

Kursavgift 218,00 €

Kom med på en inspirerande tecknings- och målarresa till den lilla medeltida byn Maratea i regionen Basilicata i södra Italien. Till kursavgiften tillkommer flyg, boende, mat och utflykter. För mer information, se www.medis.ax.

050006 ÅLÄNSKA DIALEKTER

Medis

Ti 19.3-2.4.2024

Eva Sundberg

Kursavgift 30 €

Tycker du om dialekter? Här är kursen för dig!

Dialekterna är inte bara en del av vår identitet utan också en del av vårt kulturarv. Vi kommer att tala främst om de åländska dialekterna, men även om dialekter väster och öster om Åland.



Förändringar i katalogen

ÄNDRADE DATUM

720014 YOGA FÖR SENIORER

Ändrat startdatum för Yoga för seniorer. 9.2-26.4.2024, fredagar kl. 13-14
9 kurstillfällen istället för 10.

000101 VARDAGSEKONOMI A -HUR FÅR JAG PENGARNA ATT RÄCKA?*

Framflyttat kurstid 23.1-6.2.2024

600007 HUR HAR JAG DET JUST NU? ENKLA VERKTYG FÖR SJÄLVREFLEKTION

Ändrat startdatum 22.1-22.3.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

ÄNDRAT PRIS /MATERIALKOSTNADER

240012: KERAMIKHELG I KASTELHOLM:

Kurspriset är lägre än i katalogen, för materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Kursavgift 55 € + material som betalas direkt till kursledaren

150029: SVENSKA A1 FÖR NYBÖRJARE

För nya kursdeltagare tillkommer extra materialkostnader i form av bok och övrigt material.

Förändringarna ovan är också ändrade under respektive kurs, redigerad text är orange



Innehållsförteckning

Nya kurser!	2
Välkommen till Medis!	5
SFI - Svenska för inflyttade	14
Föreläsningar och diverse kortkurser	16
Kultur, litteratur.....	18
Historia & samhälle.....	19
Natur, Djur och Trädgård.....	20
Bakning & Matlagning.....	22
IT & teknik.....	23
Språk	24
Musik.....	31
Hälsa & Välmående	38
Motion & Träning	40
Dans.....	51
Bildkonst	53
Keramik och glashantverk	56
Kurser per region	66
Kurser för vuxen och barn	68
Sjömansservicebyråns kurser	69

Våren 2024 - Tillsammans

Välkommen till en ny termin vid Medis på Åland!

Medis är fortfarande mitt i många pågående förändringsprocesser med både nya system, rutiner och ny personal. Vi har fått förslag på förbättringsområden, konstruktiva synpunkter och uppmuntran. Tack för överseende och tack för att ni återkopplar!

Medis har en engagerad kärna av lärare och övrig personal, ett hundratal kunniga kursledare utspridda över hela Åland och flera tusen aktiva deltagare. Utan dig som deltagare och lärare skulle Medis inte finnas. Tillsammans kan vi utvecklas och utveckla.

För mig är Medis en plats och en verksamhet som gör skillnad. Genom meningsfulla kurser, gemenskap, utbyte och sammanhang ökar vi vårt välmående och gör världen lite bättre. Den fria bildningens uppgift är också att bredda oss, ruska om våra fördomar och lära oss att se på företeelser från olika håll.

Många vet inte om att Medis är platsen där närmare 150 studerande från – just nu – 40 olika länder dagligen lär sig svenska på olika nivåer. Våra klassrum är i användning från morgon till kväll. Vi vill skapa en miljö av trygghet och vänlighet, där det är lätt att lära sig och känna delaktighet i samhället.

Jag tror på bildning, fördjupning och upptäckarlust. Välkommen att ta emot den kommande våren tillsammans med oss!



Ester Laurell

t.f. rektor

ester.laurell@edu.mariehamn.ax

Adress och kontakter

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

Välkommen till Medis!

Anmälningstart för alla kurser på hela Åland är torsdag den 14 december kl.10.00.

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

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

(www.medis.ax/praktisk-information/regler).

Observera att du godkänner villkoren också när du anmäler dig via telefon eller på plats.

Anmälan

Du kan anmäla dig på följande sätt:

- Anmäl dig via webben genom att logga in på ditt eget konto på www.medis.ax. Det är snabbast.
- Ring till kansliet 018 531 640 (från och med 18 december 018 531 620).
- Gör ett personligt besök på Medis, ingång från Torggatan.

Webbanmälan är smidigt.

Alla som deltagit i kurser under hösten 2023 är införda i vårt nya kurssystem. Gå då in på www.medis.ax, välj Logga in och be att få återställa ditt lösenord, ifall du inte kommer in på ditt konto.

Är du en ny användare skapar du ett användarkonto och fyller i dina uppgifter. Var noggrann med e-post och telefonnummer (utan landskod).





Administrationen

Via kansliet får du hjälp med det mesta.

Rektor	Ester Laurell.....	018 531 622
Biträdande rektor	Catalina Nica	018 531 637
Administratör (kansli)	Theo Gottberg.....	018 531 620
Administratör (kansli)	Fredrik Douhan.....	018 531 625
Administratör (ekonomi)	Linda Dahlblom.....	018 531 621

Kansliets öppettider och lov under terminen

Under terminerna är kansliet öppet måndag till torsdag 10.00-19.00.

Telefontiden är måndag till torsdag 10-17.

Vi har lunchstängt 11.30 – 12.30. Fredagar är kansliet stängt.

Under terminsuppehåll och skollov har vi förkortade öppettider enligt följande:

Måndag till torsdag 10.00-15.00. lunchstängt 11.30 – 12.30. Fredag stängt.

Terminen börjar 9 januari och pågår till 7 juni.

Lov under vårterminen är vinterlovsveckan, vecka 8, 19 - 23 februari, påsklov infaller från och med fredagen 29 mars - 1 april.

Onsdagen 1 maj och lovet kring Kristi himmelfärd torsdag-fredag 9 - 10 maj är lovdagar.

Vi håller sommarstängt från midsommar och hela juli.



Lärare

Medis heltidslärare finns till hands för att hjälpa dig med frågor om till exempel val av rätt nivå på kurs eller annan kursinformation. Du når dem bäst via e-post (fornamn.efternamn@edu.mariehamn.ax) eller telefon.

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

IT	Emelie Laine	018 531 636, 0457-5392333
Språk	Åsa Grönlund.....	018 531 638
Musik	Åsa Isaksson.....	018 531 633
Hälsa och friskvård	Hanna Sivén-Bell.....	018 531 623
	Mottagningstid tisdag	11.00-12.30
Konst	Lin Simons.....	018 531 631, 0400-661934
Textil	Saara Karrenpalo.....	018 531 634, 0457-5392175
	Mottagningstid måndag	14.00-16.00

Övriga kontaktuppgifter

Lokalvårdare	Lila Malit	018 531 620
Lokalvårdare	Helena Tolpanniemi	018 531 620
Norra vävsalen	Norrbölevägen 2	018 17 510
Västra Medis vävsal	Snickerivägen 7	018 17 728
Godby vävsal	Godby Center	0457 539 2159
Norra Medis, keramik	Godbyvägen 5	

Hög kundnöjdhet för de första kurserna i höstas

Medis jobbar aktivt för att sköta sitt uppdrag att erbjuda vuxna på Åland en meningsfull fritidssysselsättning.

För att lättare kunna få anonyma svar för statistik och förbättringar, har Medis gjort en nätbaserad kursutvärdering, som sänds till alla som avslutar en kurs.

Vi fick 82 svar av personer som gått på kurs i augusti och september 2023, och de var mycket nöjda. Vitsordet blev 9,2 på en skala från 1 till 10.



Vårt nya kurssystem eKurs och ditt användarkonto

Vårt nya kurssystem underlättar Medis arbete. Både kommunikation, planering och fakturering sker via kurssystemet och därför är det viktigt att informationen är rätt.

Kontrollera dina kontaktuppgifter i ditt användarkonto på webben www.medis.ax: e-post, adress, telefon (OBS! Skriv in ditt telefonnummer så att det börjar på 0 utan landskod, om du bor på Åland eller i Finland).

Uppdaterade villkor för deltagare

Medis har uppdaterat sina villkor för deltagare.

Våra villkor finns i detalj på www.medis.ax under "Praktisk information/Regler" (www.medis.ax/praktisk-information/regler).

Här får du den viktigaste informationen:

Mediskurser är för 16-åringar och äldre

Medis verksamhet riktar sig i huvudsak till vuxna.

OBS! Det innebär att barn inte längre erbjuds individuell musikundervisning i Medis regi.

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

Bindande anmälan

Kom ihåg att en kursanmälan är bindande, när du anmäler dig. Det innebär att du ska vara beredd att betala för kursen och eventuellt kursmaterial/ingredienser.

Du måste avboka din plats till kansliet senast en vecka före kursstart, helst via epost medis@mariehamn.ax. Om du inte har avbokat din plats i tid, måste du betala kursavgiften.

Vi behöver veta att en kurs har tillräckligt med deltagare för att få starta och fortsätta. Kom därför ihåg att inte vänta med din anmälan! Populära kurser har kö, så avboka så fort som möjligt om du inte kan delta, så att fler kan få plats från början.

Om du har anmält dig till fel kurs, exempelvis fel nivå på en språkkurs, flyttar vi dig till rätt nivå om det finns platser kvar eller till en helt annan kurs som du kan tänka dig.

Avbokning och annullering

Kurser måste annulleras senast sju (7) dagar innan kursstart, annars faktureras kursavgiften och övriga eventuella kostnader.

Annulleringen kan göras inom utsatt tid via webben ("Mina kurser") eller via kontakt med kansliet. Säkrast är det då att du skickar epost till medis@mariehamn.ax. Att avanmäla sig när man får "Välkommen till kurs"-meddelandet är för sent. En annullering kan inte göras via kursens lärare.

Prova på - kurser är markerade med en *

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

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

Påminnelse inför kursstart

Vi skickar ut en påminnelse via epost och/eller sms inför kursstart. Därför är det viktigt att vi har rätt kontaktuppgifter till dig i vårt kursbokningssystem. www.medis.ax. Kolla det en extra gång.

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

Kursavgifter

Kursavgifterna baserar sig i huvudsak på antalet lektioner. 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 påbörjar en kurs senare kan få reducerad avgift baserad på resterande lektioner enligt prislisan.

Avgifterna är fastställda av Bildningsnämnden i Mariehamn.

Fakturarutiner

Kursavgifterna betalas via faktura som du får per post eller som e-faktura. OBS! Aktivera gärna Medis för e-faktura i din internetbank, när du får din första faktura!

Skickade fakturor krediteras endast vid felaktighet från Medis sida.

Belopp lägre än 15 euro återbetalas inte.

Friskvårdsförmåner = F

Alla kurser där du kan nyttja dina friskvårdsförmåner är märkta med "F".

Om du vill nyttja dina friskvårdsförmåner skall du betala hela din kursavgift med förmånen, när fakturan kommer. Eventuella materialkostnader måste du betala själv. När du fått fakturan från Medis anger du fakturanumret när du skapar betalningen i Friskvårdsappen. Vid behov, kontakta Medis kansli för detaljerade anvisningar.

Anställda vid ÅHS har ett annat förfarande. Kontakta vår administratör via telefon 018-531 621.

Frånvaro

Meddela kansliet, om du är borta från ett kurstillfälle. Om du har uteblivit vid de två första tillfällena utan att anmäla till kansliet, riskerar du att förlora din plats. Om du avbryter kursen återbetalas inte kursavgiften.

Om jag blir sjuk

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

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

Belopp lägre än 15 euro återbetalas inte.

Om läraren är sjuk

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

Enstaka avbokade eller inställda kurstillfällen återbetalas inte.

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

Om läraren är sjuk - individuella lektioner

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

Försäkringar

Våra kursdeltagare är inte försäkrade via Medborgarinstitutet i Mariehamn. Kontrollera att du har en egen giltig olycksfallsförsäkring.

Keramikkurser

Vi vill att våra mest populära kurser är tillgängliga för alla ålänningar. På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i en 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 väntelistan och meddelar dig om du har fått plats. Helgkurserna kan vem som helst anmäla sig till.

Notera att materialkostnaderna ingår i kurspriset för de flesta keramikkurserna.

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 arrangemang. Vi har ofta lediga utrymmen under veckosluten. Kontakta Medis kansli för prisuppgift.

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

Hela Ålands Medis

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

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

Verksamheten är till för alla på Åland.

Kontaktpersoner

BRÄNDÖ	Linda Karlström.....	050 599 2237
ECKERÖ	Miina Fagerlund.....	0457 342 5119
FINSTRÖM	Tuire Granesäter.....	41 664, 0457 361 3013
FÖGLÖ	Agneta Raitanen.....	0457 382 3389
GETA	Helena Nyback 018 49 351 (biblioteket: ti-to),	0457-342 5674
HAMMARLAND	Marie Seppälä.....	0457-345 2315
JOMALA	Annica Löfroth.....	0457 326 6422
KUMLINGE	Alexandra Blomqvist	0457 361 3906
KÖKAR	Madelene Ahlgren-Fagerström.....	040 577 1914
LEMLAND	Inte utsedd, vänligen kontakta Medis kansli.....	018 531 620
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm.....	018 359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Malin Åberg.....	018 489 090 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund.....	040 189 0700
SUND	Malin Ölund.....	0457 342 1449
VÅRDÖ	Lisbeth Lindfors.....	0457 053 7066





SFI – Svenska för inflyttade

Medis ordnar som uppdragsutbildning kurser i svenska för inflyttade. Det finns tre olika typer av kurstyper, som man delta i.

Uppdragsutbildningen finansieras av Ålands landskapsregering ÅLR enligt avtal.

SFI – svenska för inflyttade

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

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

Se AMS hemsida för aktuella kursstarter.

SUAS

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

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

SIA – svenska för inflyttade i arbete

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

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

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



Kontaktperson är Catalina Nica, biträdande rektor.

Allmänna språkexamina

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska på grund- och mellanivå. Mellanivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

Anmälningstid: 1-29.2.2024

Examensdag: 13.4.2024

Anmälan görs via webben: <https://www.oph.fi/sv/utbildning-och-examina/anmalan-till-allmanna-sprakexamina>

Språkexamina för statsförvaltningen ordnas enligt överenskommelse med den lokala examinatorn.

Mer information: catalina.nica@edu.mariehamn.ax



Några av våra SFI-lärare



Föreläsningar och diverse kortkurser

140001 TONSÄTT DINA BILDER (F)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 35,00 € ti 18.30-20.00

16.1-13.2.2024, 5 tillfällen.

Är du en ivrig amatörfotograf som gärna vill se hur dina bilder kan få mer styrka med hjälp av ljudeffekter? Under kursen får du tillgång till ett stort ljudbibliotek och vägledning i konsten att förstå olika instrument. Du kommer att märka hur bilderna får en annan karaktär och väcker andra känslor genom en ny audiovisuell dimension.

000101 VARDAGSEKONOMI A - HUR FÅR JAG PENGARNA ATT RÄCKA?

Medis

Jonny Karlström

Kursavgift 20,00 € ti 19.00-20.30

23.1-6.2.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

På kursen gör vi en egen budget, diskuterar hur man kan minska sina vardagsutgifter samt diskuterar hur man kan öka sina inkomster. Målet är att hitta sin väg för en ekonomi i balans, trots inflation och stigande räntor.

000102 VARDAGSEKONOMI B - FÖRVERKLIGA DIN DRÖM

Medis

Jonny Karlström

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-13.30

3.2.2024, 1 tillfälle, 5 lekt.

Här fokuserar vi på hur man kan förverkliga sin ekonomiska dröm, om det så är en stuga, en resa eller ett ekonomiskt mål. Vi jobbar med budget och går igenom vad det finns för olika placeringsalternativ för att få pengarna att växa på kort och på lång sikt.

050003 SPARA OCH PLACERA SMART

Föglö grundskola

Ulf Lindholm

Kursavgift 20,00 € må 19.00-20.30

5.2-12.2.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

"Spara och placera smart" är en kurs som lär dig effektiva strategier för att hantera och investera dina pengar. Den täcker ämnen som budgetering, sparande, aktier och fonder, med målet att hjälpa dig att uppnå dina ekonomiska mål på ett klokt sätt.

000106 FRAMGÅNGSRIKT CV-SKRIVANDE OCH INTERVJUTEKNIK

Medis

Saga Douhan

Kursavgift 35,00 € ti 18.00-19.30

27.2-26.3.2024, 3 tillfällen 6 lekt.

Den här kursen är utformad för att hjälpa dig att utveckla de färdigheter som krävs för att skapa ett imponerande CV och bli bättre rustad för kommande jobbintervjuer.

000104 NYFIKEN PÅ... SAMTALSSERIE MED ÖVERRASKNINGAR

Medis

Moderator: Ester Laurell

Kursavgift 20,00 € ti 19.00-20.30

27.2-9.4.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

När lärde du dig senast något nytt?

Välkommen till en samtalsserie med variation och bredd. Du möter några olika presentatörer/ föreläsare varje gång, och sedan får du i liten grupp reflektera över föreläsarnas frågor till er. Det blir sannolikt både roligt och oväntat.

000105 PUNK! VAD SKA JAG GÖRA? ENKEL CYKELREPARATION, A

Mariehamn

Jyrki Abrahamsson

Kursavgift 10,00 € må 18.00-20.00

8.4.2024

Lär dig fixa punkteringen på cykeln och enkelt cykelunderhåll.

000107 PUNK! VAD SKA JAG GÖRA? ENKEL CYKELREPARATION, B

Mariehamn

Jyrki Abrahamsson

Kursavgift 10,00 € må 18.00-20.00

15.4.2024

Lär dig fixa punkteringen på cykeln och enkelt cykelunderhåll.



Kurser under planering

Här är några av de kurser som vi planerar för våren

- Måla ukrainska påskägg
- Trädgårdsplanering
- Fler matlagningskurser
- Om pilgrimsvandring – Berättelser och delande

Håll utkik på medis.ax!

Och har du något önskemål, som du tror att vi kan förverkliga i vår – hör av dig till Medis kansli!

Kultur, litteratur

200013 KREATIVT SKRIVANDE OCH LEVANDE AKVARELL

Finström - Ålands folkhögskola

Lin Simons, Helena von Schoultz

Kursavgift 80,00 € lö-sö 10.00-17.00

27-28.1.2024, 2 tillfällen, 16 lekt.

Utforska dina minnen genom att skriva och måla. Den ena dagen börjar vi med att skriva och låter våra texter inspirera vårt målande och den andra dagen gör vi tvärtom. Inga förkunskaper krävs.

Ta med lunch. Fika ingår i kurspriset.

Materiallista skickas per mejl till anmälda deltagare innan kursens början.

060001 LÄS IN EN SAGA TILL DITT BARNBARN

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 50,00 €

materialavgift tillkommer

må 18:00-19:30

Du väljer ett av följande datum:

8.1, 15.1, 22.1, 29.1, 5.2, 12.2.2024

Överraska ditt barnbarn och ge ett minne för livet. Läs in en saga som vi sparar digitalt på det sätt som passar just dig bäst. Vi kan också lägga på musikeffekter. Det kan bli den perfekta gåvan till ditt barnbarn. Materialavgift tillkommer, betalas direkt till kursledaren.

060003 STORYTELLING – ATT DELA MED DIG GENOM ATT BERÄTTA OCH SKRIVA

Medis

Ester Laurell

Kursavgift 20,00 € lö 11.00-15.15

9.3.2024, 1 tillfälle, 5 lekt.

Har du ett minne, en plats eller sak som du vill levandegöra?

Under workshopen gör vi konkreta övningar som lotsar dig genom berättandet. Du kommer att ha minst en bra story med dig efteråt. Genom delande skapar vi också en verktygslåda för storytelling.





Historia & samhälle

050004 ARKEOLOGIKURS NAU 2024 - UPPTÄCK STENÅLDERN PÅ ÅLAND 1 (B)

Geta

Jan Fast, Janne Soisalo

Kursavgift 100,00 € sö 16.00-18.00, må 10.00-17.00, ti 10.00-17.00, on 10.00-17.00, to 10.00-17.00, fr 10.00-17.00

21.7-26.7.2024, 6 tillfällen, 33 lekt

Lär dig arkeologisk utgrävningsteknik på en 5000 år gammal stenåldersboplats i Geta. Kursen leds av erfarna arkeologer och inleds på Ålands kulturhistoriska museum. Utgrävningarna genomförs i fält, och all nödvändig utrustning tillhandahålls. Infobrev skickas innan kursstart.

050005 ARKEOLOGIKURS NAU 2024 - UPPTÄCK STENÅLDERN PÅ ÅLAND 2 (B)

Geta

Jan Fast, Janne Soisalo

Kursavgift 100,00 € sö 16.00-18.00, må 10.00-17.00, ti 10.00-17.00, on 10.00-17.00, to 10.00-17.00, fr 10.00-17.00

28.7-2.8.2024, 6 tillfällen, 33 lekt.

Lär dig arkeologisk utgrävningsteknik på en 5000 år gammal stenåldersboplats i Geta. Kursen leds av erfarna arkeologer och inleds på Ålands kulturhistoriska museum. Utgrävningarna genomförs i fält, och all nödvändig utrustning tillhandahålls. Infobrev skickas innan kursstart.



Natur, Djur och Trädgård

400001 SKAPA EN ÄNG!

Mariehamn - Ålands kulturhistoriska museum, och Sund - Kastelholm

Jonas Karlsson, Maija Häggblom

Kursavgift 25,00 € ti 18.00-19.30, lö 9.00-14.00
2.4, 9.4, 13.4.2024, 3-5 tillfällen,
11 lekt och fältarbete

Vill du lära dig hur man skapar och upprätthåller en traditionell äng? Ängarna har varit och är mycket centrala i kulturlandskapet. Kursen innehåller både teori och praktik med förberedelse, slåtter och snesning, då höet torkar.

400003 ÄTBART I NATUREN

Lumparland - Lumparlands skola

Soile Warttiainen

Kursavgift 10,00 € lö 11.00-13.30
18.5.2024, 1 tillfälle, 3 lekt.

Kom med på en trevlig, lärorik och kravlös lördagspromenad i Lumparlandsteräng där vi bekantar oss med ätbart från skog och mark, utbyter tankar och erfarenheter och smakar på både ett och annat.

400004 FÅGELSKÅDNING MED KJELL (B)

Geta - Geta församlingshem

Kjell Andersen

Kursavgift 20,00 € lö 9.00-14.00
18.5.2024, 1 tillfälle, 6 lekt.

Vi vandrar i varierande naturlandskap med lätt terräng som passar även dig som är lite äldre. Vi lär oss några av de vanligaste fåglarnas läten med hjälp av roliga minnesramsor.

Vi lär oss igenkänningstecken och fakta. Ta med kikare, sittunderlag, papper och penna, matsäck samt stövlar.

Barn kan delta tillsammans med en vuxen.

400005 FÅGELSKÅDNING I DIN NÄRMILJÖ (B)

Kumlinge - Kumlinge skola

Johan Ekholm

Kursavgift 20,00 € sö 12.30-16.45
19.5.2024, 1 tillfälle, 5 lekt.

Är du intresserad av fåglar? Vilka fåglar finns i din närmiljö? Följ med på en nybörjarkurs för att lära dig mera. Vi fokuserar på de vanligaste arterna och röra oss i olika biotoper på Kumlinge.

Boka endast vuxenplats, lägg in barnen i familjekonto.

400007 SKOGSÄVENTYR FÖR VUXNA OCH BARN (B)

Sund - Bomarsunds gård

Juliane Igelmund

Kursavgift 35,00 € lö 13.00-16.15
17.2, 13.4 och 4.5.2024, 3 tillfällen, 12 lekt.

Vi upptäcker de sagolika skogarna omkring Bomarsund med spår från ryska tiden. Vi skapar land art- konst i naturen, inspirerade av naturen. Kläder och skor efter väder, ta med sittunderlag och matsäck med något att grilla vid brasan. Barn från 6 år kan delta (1-2 barn per vuxen).

400008 SKOGSBAD OCH KREATIVITET

Sund - Bomarsunds gård

Juliane Igelmund

Kursavgift 20,00 € sö 13.00-16.15

28.4.2024, 1 tillfälle, 4 lekt.

Välkommen till en energigivande tid för dig själv i skogen i Bomarsund. Kreativiteten får flöda när vi sätter i gång med land-art, konst i naturen. Vi är nära oss själva och får en djupare relation till naturen. Ta med kläder efter väder, lämpliga skor och fika.

400009 FLUGFISKEKURS

Eckerö skola

Ingmar Eriksson

Kursavgift 30,00 € ti 18.30-20.00

26.3-16.4.2024, 4 tillfällen, 9 lekt.

På kursen lärs flugfiske ut och du får möjlighet att lära dig binda dina egna flugor för havsöring, gädda och abborre. Kastträning görs med flugspö på land och senare i vatten. 40 euro tillkommer och betalas till kursledaren.

400010 SÖNDAGSPROMENAD MED DIN HUND

Värdö Skola

Johanna Åberg

Kursavgift 20,00 € sö 11.30-13.00

21.4 och 5.5.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

Kom med på en aktiv söndagspromenad med din hund. Vi promenerar och under promenaden aktiverar vi hunden med tips av kursledaren. Kläder efter väder, vattenflaska och hundens favoritgodis och/eller leksak.





Bakning & Matlagning

800001 SUSHI OCH ANNAN JAPANSK MAT

Medis

Jonas Backman

Kursavgift 30,00 €, ingredienskostnader tillkommer lö 12.00-15.15 och sö 12.00-15.15 6.4-7.4.2024, 2 tillfällen

Det japanska köket är fräscht, lätt och gott. Vi lär oss laga japansk mat med tyngdpunkt på sushi.

800002 BLI KREATIV MED DINA MATRESTER - MINSKA DITT MATSVINN

Medis

Oscar Lindholm

Kursavgift 55,00 € inkl. ingredienskostnader ti 17.00-20.00 och on 17.00-20.00 5.3-6.3.2024, 2 tillfällen

Vi lär oss ta vara våra matrester, att utnyttja hela råvaran och minska vårt matsvinn. Vi utmanar vår kreativitet och gör nya rätter. Ta gärna med det som ligger längst bak i kylskåpet.

800003 DAGS ATT FERMENTERA OLIKA LIVSMEDEL

Medis

Oscar Lindholm

Kursavgift 55,00 € inkl. ingredienskostnader må 17.00-20.00 och on 17.00-20.00 11.3 och 13.3.2024, 2 tillfällen

Fermentering av livsmedel innebär att man i en kontrollerad miljö låter mikroorganismer som bakterier, jäst- och mögelsvampar förändra en råvara. På så vis konserveras den samtidigt som den ändras och utvecklas i smak och textur. Vi fokuserar på fermentering av grönsaker, frukt och spannmål genom mjölksyrning, koji (bas vid framställning av soja och miso), tempeh och kombucha. Vi går igenom grundläggande teori, testar metoderna och provsmakar.

Fler kurser planeras, håll utkik på
www.medis.ax



IT & teknik

300002 IT-AKUTEN

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 25 € per bokad tillfälle

Boka ett eller flera av dessa tillfällen (2024):

må 15.1 kl. 13.00-15.30,

to 1.2 kl. 10.00-12.30,

ti 13.2 kl. 13.30-16.00,

on 28.2 kl. 9.00-11.30,

må 4.3 kl. 12.30-15.00,

fr 22.3 kl. 13.00-15.30,

to 4.4 kl. 9.30-12.00,

ti 16.4 kl. 10.00-12.30,

må 22.4 kl. 13.00-15.30

Har du någonting du behöver hjälp med, eller vill lära dig? På detta kurstillfälle samlas vi i liten grupp och går igenom enskilda behov. Individuell undervisning i liten grupp (max 3 personer).

Ta med din surfplatta, smarttelefon, dator eller alla enheter du behöver hjälp med.

300001 IT-KLINIKEN, KÖKAR

Kökar - Kökar grundskola

Janina Honkala

Kursavgift 20,00 € ti 19.00-20.30

23.1, 7.3 och 27.2.2024, 3 tillfällen

Här får du hjälp med bärbara datorn, telefonen, läsplattan, sociala medier eller annat.

300003 IT CAFÉ

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 45,00 € ti 10.30-13.00

30.1-12.3.2024, 6 tillfällen

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

300004 STÄDA DIN ENHET

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 30,00 € to 10.00-12.30

14.3-28.3.2024, 3 tillfällen

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

Tag med dig din surfplatta, smarttelefon eller dator.



Webbanmälan



Språk

Engelska

150002 ENGELSKA A1, NYBÖRJARKURS*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € må 19.00-20.30

15.1-15.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen vänder sig till dig som är nybörjare eller nästan nybörjare. Vi lär oss grunderna i engelska språket. Kursen ger dig många möjligheter till att tala och höra engelska. Du lär dig hälsningsfraser, presentera dig själv och din familj och andra användbara uttryck.

150003 ENGELSKA A2, FORTSÄTTNING*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € to 17.15-18.45

18.1-11.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen för dig som läst lite engelska och vill fortsätta utveckla och repetera dina kunskaper. Fokus är på vardagliga situationer. Vi övar ditt ordförråd, uttal och grammatik. Enkla dialoger, bild-, hör- och uttalsövningar är vanliga inslag.

150027 ENGELSKA A2, KONVERSATION*

Sunds bibliotek

Sigbritt Finne

Kursavgift 30,00 € må 12.00-13.00

15.1-4.3.2024, 7 tillfällen, 9 lekt.

Vi konverserar om dagsaktuella och var-

dagliga ämnen på engelska. Kursen passar alla med lite engelska i bagaget. Samtidigt som ordförrådet växer, flyter också talet lättare.

150004 ENGELSKA B1, TALK AND MINGLE*

Medis

Elspeth Randelin

Kursavgift 35,00 € ti 18.15-19.45

16.1-27.2.2024, 6 tillfällen, 12 lekt.

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

Estniska

150005 ESTNISKA B2, FORTSÄTTNING*

Medis

Marju Terro

Kursavgift 55,00 € ti 16.30-18.00

9.1-2.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är en fortsättningskurs för dig som redan kan en del vardagliga fraser och har ett vardagligt ordförråd på estniska. Med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter breddar vi kunskaperna ytterligare.

Finska

150028 FINSKA A1, NYBÖRJARKURS*

Sottunga skola

Robert Jansson

Kursavgift 55,00 € ti 18.00-19.30

16.1-9.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Är du nyfiken på finska men har aldrig läst språket förut? Då är A1 rätt nivå. Vanliga nybörjarteman och grundläggande ordförråd behandlas med hjälp av enkla texter.

150006 FINSKA A2-B1, KOM OCH FRÄSCHA UPP DIN FINSKA!*

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 55,00 € to 18.00-19.30

18.1-11.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

En kurs för dig som läst finska men inte använt språket på länge. Vi repeterar och fräschar upp våra kunskaper samt tränar att våga använda språket i enklare vardags-situationer. Fokus ligger på att förstå och prata finska. Vi bygger på vårt ordförråd inom teman som resa, hälsa och natur.

Franska

150032 FRANSKA, NYFIKEN PÅ

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 20,00 € må 18.15-19.45

4.3-18.3.2024

Är du nyfiken på franska eller drömmer du om en resa? Under tre kurstillfällen erbjuder vi en introduktion i franska språket och Frankrikes kultur och mat. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser, presentera dig samt beställa mat och dryck.

150008 FRANSKA B2.1 FORTSÄTTNING, DAG*

Medis

Mikaela Rexén

Kursavgift 55,00 € on 15.00-16.30

17.1-10.4.2024

Kursen är en fortsättning på franska B2.1. Vi pratar franska så mycket som möjligt. Vi arbetar med olika läs-, skriv och hörövnin-gar och utökar samtidigt vårt ordförråd och kunskaper i grammatik

Grekiska

150009 GREKISKA, NYFIKEN PÅ

Medis

Efstathia Pla, Sofia Doschoris

Kursavgift 20,00 € må 18.00-19.30

5.2, 12.2 och 26.2.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Är du nyfiken på grekiska eller drömmer om en resa? Under tre kurstillfällen erbjuder vi en introduktion i grekiska språket och Greklands kultur och mat. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser, presentera dig samt beställa mat och dryck.

Italienska

150010 ITALIENSKA A1, NYBÖRJARE FORTSÄTTNING*

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 55,00 € to 19.00-20.30

18.1-11.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för nybörjare eller nästan nybörjare. Vi fokuserar på att muntligt använda vardagsspråk så mycket som möjligt. Vi lär oss ord och fraser och att ställa och besvara enkla frågor. I kursen ingår också uttal och grammatik. Ett viktigt inslag i undervisningen är fakta om Italien.

Europarådets referensram för språk, nivåer

Användare på nybörjarnivå

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

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

Självständig språkanvändare

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

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

Avancerad språkanvändare

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

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

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

150011 ITALIENSKA B1, FORTSÄTTNING*

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 55,00 € on 19.00-20.30

17.1-10.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

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



Spanska

150031 SPANSKA A1, PRAKTISK SPANSKA PÅ RESAN*

Värdö Skola

Alejandra Sanchez Soto

Kursavgift 45,00 € to 18.30-20.00

18.1-21.3.2024, 9 tillfällen, 18 lekt.

På den här kursen lär vi oss ord och fraser som vi behöver när vi är på resa. Vi konverserar och umgås.

150012 SPANSKA A1, NYBÖRJARE FORTSÄTTNING*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € to 19.00-20.30

18.1-11.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för nybörjare eller nästan nybörjare. Vi lär oss grunderna i det spanska språket, allt från uttal, ordförråd till grammatik. Stor vikt läggs vid att prata och förstå spanska. Inslag om spansk kultur ingår.

150013 SPANSKA A1.2, FORTSÄTTNING*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € ti 18.15-19.45

16.1-9.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som läst lite spanska. I fokus är att prata och utöka vårt ordförråd med hjälp av dialoger, diskussioner, filmer och texter om bland annat fritid, arbete och skola. I kursen ingår realia om Latinamerika och Spanien.

150014 SPANSKA A2, FORTSÄTTNING ONLINE *

Nätbaserad distanskurs

Lisa Rydell

Kursavgift 55,00 € må 18.00-19.30

15.1-15.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är en fortsättning på höstens onlinekurs A2 i spanska. Vi arbetar lugnt och systematiskt framåt med stöd av en kursbok så att ordförråd, tal och förståelse breddas och fördjupas.

150015 SPANSKA A2.2, FORTSÄTTNING*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 55,00 € on 19.00-20.30

17.1-10.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som kan en del spanska. Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar, filmer, sånger och texter breddar och fördjupar vi kunskaper-na ytterligare. Realia om Latinamerika och Spanien ingår.

Tyska

150016 TYSKA A1, NYFIKEN PÅ

Medis

Juliane Igelmund

Kursavgift 20,00 € on 18.00-19.30

6.3-20.3.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Är du nyfiken på tyska eller drömmer du om en resa? Under tre kvällar erbjuder vi en introduktion i tyska språket samt Tysklands kultur och mat. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser och att beställa mat och dryck.

150026 TYSKA, DEUTSCH DRAUBEN

Sunds bibliotek

Juliane Igelmund

Kursavgift 20,00 € on 18.00-19.30

10.4, 17.4 och 24.4, 3 tillfällen, 6 lekt.

Herzlich willkommen zu drei Frühlingsausflügen auf Deutsch. Ein Spaziergang in der Stadt, ein Ausflug in die Natur und beim dritten Treffen ein Restaurant-Besuch geben uns schöne Themen zur Unterhaltung. Kom med om du vill öva dina tyska språkkunskaper på ett roligt och avslappnat sätt. Även nybörjare är välkomna.

150017 TYSKA B1, FORTSÄTTNING*

Medis

Gun-Maj Wennström-Hoffman

Kursavgift 55,00 € on 16.30-18.00

17.1-10.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Du kan en del tyska och vill fortsätta utveckla dina kunskaper. Vi läser texter, diskuterar och utökar vårt ordförråd. Vi blir säkrare på att tala tyska. I kursen ingår hör-, skriv- och grammatikövningar. Ett viktigt inslag är tysk kultur.

Ukrainska

150018 UKRAINSKA, NYFIKEN PÅ

Medis

Irina Dementieva

Kursavgift 20,00 € on 18.00-19.30

17.1-31.1.2024, 3 tillfällen, 6 lekt.

Är du nyfiken på ukrainska språket och kulturen? Under tre kvällar erbjuder vi en introduktion i ukrainska språket och landets kultur och mat. Du får lära dig vanliga hälsnings- och artighetsfraser, att presentera dig och att beställa mat och dryck.



Svenska/Swedish

150019 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, DEL 1/SWEDISH FOR BEGINNERS, PART 1, INTENSIVE COURSE

Medis

Catalina Nica

Kursavgift 80,00 €

må 18.00-19.30 och on 18.00-19.30

22.1-15.4.2024, 22 tillfällen, 44 lekt.

Intensivkurs i svenska. Vi lär oss grunderna i svenska språket. Vi lär oss att förstå och tala i vardagssituationer till exempel i butiken och på jobbet. Intensive course. We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life.

150020 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, DEL 2/SWEDISH FOR BEGINNERS, PART 2, INTENSIVE COURSE

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 80,00 €

må 17.15-18.45 och on 17.15-18.45

22.1-15.4.2024, 22 tillfällen, 44 lekt.

Intensivkurs i svenska. 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. Kursen är en fortsättning på höstens kurs Svenska A1 nybörjare, del 1.

150029 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS

Föglö grundskola

Pamela Willner

Kursavgift 55,00 € må 18.00-19.30

8.1-15.4.2024, 13 tillfällen, 26 lekt.

Fokus är på vardagskommunikation i tal och skrift. Målet är att lära sig ord och fraser så att du kan presentera dig, handla, besöka vårdcentralen och föra enklare samtal. In this course you will develop your basic communicative Swedish language skills, oral as well as written. **För nya kursdeltagare tillkommer extra materialkostnader i form av bok och övrigt material.**

150030 SVENSKA A1-A2, SWEDISH FOR BEGINNERS

Brändö grundskola

Sergeii Babenko

Kursavgift 50,00 € må 18.30-20.00

12.2-29.4.2024, 10 tillfällen, 20 lekt.

Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter deltagarnas kunskaper. You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life.



150021 SVENSKA A2, DEL 1*

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 55,00 € ti 18.15-19.45

23.1-16.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som har läst lite svenska. Vi fortsätter att prata om ämnen som familj, bostad, arbete och fritid. Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av en kursbok bygger vi på ditt ordförråd, uttal och grammatik.

150022 SVENSKA A2, DEL 2*

Medis

Caroline Eriksson

Kursavgift 50,00 € må 18.15-19.45

22.1-22.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Kursen är för dig som har läst lite svenska. Vi fortsätter att prata om ämnen som familj, bostad, arbete och fritid men fördjupar våra kunskaper ytterligare. Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av en kursbok bygger vi på ditt ordförråd, uttal och grammatik.

150023 SVENSKA B1*

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 55,00 € to 18.00-19.30

25.1-18.4.2024, 12 tillfällen, 24 lekt.

Vi fortsätter att utöka ditt ordförråd. Vi läser, skriver och diskuterar olika texter, filmer och poddar om arbete, hälsa, fritid, miljö och samhälle. Vi lär oss mer om olika verbformer, adverb, pronomen och ordföljd. Vi använder en lärobok som bas men kompletterar med annat material.

150024 SVENSKA B1.2, ALLMÄNNA SPRÅKEXAMEN*

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 45,00 € ti 16.30-18.00

6.2-9.4.2024, 9 tillfällen, 18 lekt.

Vi förbereder oss för den allmänna språk-

examen i svenska på mellannivå. Vi går igenom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion. Det nationella provet ordnas på Åland den 13.4.2024.

150025 SVENSKA FÖR FINNSPRÅKIGA TJÄNSTEMÄN

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 420,00 €

må 15.00-17.00, ti 9.00-16.00, on 9.00-16.00,

to 9.00-16.00, fr 9.00-12.00

3.6-7.6.2024, 5 tillfällen, 35 lekt.

Medis erbjuder en intensivkurs för finskspråkiga tjänstemän som vill utveckla sin svenska och känna sig bekväma med att kommunicera på svenska. I kursen ingår aktiv språkträning, studiematerial, studiebesök, guidningar, samtal och umgänge på svenska.





Musik

Sång

120005 KÖRGLÄDJE* (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 87,00 € on 18.15-20.30

10.1-8.5.2024, 16 tillfällen

Körskola för dig som kan mycket, lite eller inget om körsång och noter. Nya tas in i mån av plats i stämmorna. Anmäl dig så kollar vi ditt röstläge och meddelar sen om du får plats.

120098 VOCES MIRABILES* (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 65,00 € ti 18.15-19.45

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

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

120003 VIVAKÖREN* (F)

Medis

Linda Pussinen och Maria Nygren

Kursavgift 80,00 € to 18.30-21.00

11.1-25.4.2024, 14 tillfällen

Vivakören är en damkör där kvinnor i alla åldrar sjunger, trivs och har roligt tillsammans. I körens repertoar kan man hitta allt från visor och pop till klassiskt i två- till fyrstämmigt. Du kan öva de flesta sånger hemma med hjälp av stämfilen.

120002 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA* (F)

Medis

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 37,00 € ti 20.00-21.00

9 tillfällen följande datum:

9.1, 23.1, 30.1, 13.2, 5.3, 12.3, 26.3, 2.4 och 16.4.2024.

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

120004 SEASIDE SINGERS* (F)

Mariehamn - Övernäs högstadieskola

Anette Karlsson

Kursavgift 80,00 € ti 18.30-21.00

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

SeaSide Singers är damkören för dig som söker en musikalisk utmaning samtidigt som du har väldigt kul. Du får växa både som person och sångare. Genren är barbershop, 4-stämmig o cappellasång som framförs med inlevelse, koreografi och glittriga kläder. Kom med och skapa magi.

120012 SPORTLOVSKÖR FÖR VUXEN OCH BARN (F) (B)

Medis

Fredrik Erlandsson

Kursavgift 20,00 € må, ti, on 14.30-16.00

19.2-21.2.2024, 3 tillfällen

Kören riktar sig till barn i åk 1 och uppåt samt medföljande vuxna. Vi sjunger tillsammans över generationsgränserna. Sångerna både från vuxnas och barns värld. Vi sjunger och lär oss varandras sånger: Alice Tegnér, Arvingarna, Astrid Lindgren, Avicii och allt möjligt annat.

120013 CANTILENA* (F)

Finström - Finströms församlingshem

Mikaelsgården

Miina Fagerlund

Kursavgift 67,00 € on 19.00-20.45

10.1-17.4.2024, 14 tillfällen

Cantilena är en blandad kör med tre damstämmor och en gemensam herrstämma som vi ibland delar upp. Vi sjunger alla typer av sånger; visor, kyrkligt, populärmusik, gammalt och nytt. Vi fortsätter vår repertoar från hösten och övar inför en planerad konsert.



120014 SÅNGLUST* (F)

Eckerö - Eckerö skola

Miina Fagerlund

Kursavgift 37,00 € må 18.00-19.45

15.1-11.3.2024, 5 tillfällen

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Ta gärna med vattenflaska.

120006 SÅNGIDENTITET (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 62,00 € on 18.15-19.45

31.1-15.5.2024, 14 tillfällen

Kursen undersöker konceptet av identitet relaterat till att sjunga. Du blir medveten om hur din historia har bildat sångrösten du har idag, hur rösten styrs av vad som händer inom dig när du sjunger och vad du kan göra nu för att komma i kontakt med din sångmässiga autenticitet.

120011 KÄNN PÅ DIN RÖST OCH SPELA IN DEN, INDIVIDUELLT, ONSDAG (F)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 75,00 €,

Materialkostnad tillkommer,

onsdagar kvällstid

17.1-31.1.2024, 3 tillfällen

Vi arbetar med din röst i olika genrer inom musiken. Vi spelar in och lyssnar. Du får se hur din röst förändras med reverb, eko och andra effekter. Du är med som producent hela tiden och påverkar slutresultatet. Vi använder oss av Garageband samt proffsprogrammet Logic Pro X. Materialkostnad tillkommer, betalas direkt till kursledaren.

120018 KÄNN PÅ DIN RÖST OCH SPELA IN DEN, INDIVIDUELLT, TORSDAG (F)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 75,00 €,

Materialkostnad tillkommer,

torsdagar kvällstid

18.1-1.2.2024, 3 tillfällen

Kursbeskrivning, se kurs 120011

120007 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED ÅSA (F)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 77,00 €

Grupperna träffas på en av följande tider:

ti 14.40-15.40, ti 15.40-16.40, on 15.00-16.00

9.1-17.4.2024, 14 tillfällen

I grupper om 3 personer lär vi oss och växer som sångare. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi vårt sjungande utifrån vars och ens nivå. Efter anmälan kontaktar läraren dig för gruppindelning och meddelar kurstid. De första tillfällena är vid behov individuella för att underlätta gruppindelning.

120001 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED PATRIK (F)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 77,00 €

Grupperna träffas på en av följande tider:

to 18:00-19:00, 19:00-20:00, 20:15-21:15

1.2-16.5.2024 (ej 2.5), 14 tillfällen

I grupper om 3 personer lär vi oss och växer tillsammans som sångare. Vi jobbar på tre plan: identitet, teknik och personlig stil. Du blir medveten om din sångidentitet, du utvecklar andning och ton med fokus på det s.k. mellanregistret med slutmålet att utveckla din egen stil. Obs att kursen hålls på skärtorsdag (28.3) och Kristi himmelsfärd (9.5)

120009 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, OJÄMNA VECKOR (F)

Medis

Kursen hålls måndagar dagtid följande 7 tillfällen: 15.1, 29.1, 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4.2024

Åsa Isaksson

Kursavgift 177,00 €.

Med fokus på kroppen som instrument lär du känna din röst. Sång- och andningsteknik, tonbildning, mental träning och tolkning av låtar utgående från din nivå. Låtar från populär-, vis-, jazz-, samt musikalgenrerna.

120008 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, JÄMNA VECKOR (F)

Kursen hålls måndagar dagtid följande 7 tillfällen: 8.1, 22.1, 5.2, 4.3, 18.3, 15.4, 29.4.2024

Kursbeskrivning se kurs 120009.

120016 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, TISDAGAR OJÄMNA VECKOR (F)

Medis

Kursen hålls kvällstid följande 7 tillfällen: 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4, 23.4, 7.5.2024

Patrik Flink

Kursavgift 177,00

Vi jobbar på tre plan: identitet, teknik, personlig stil. Genom övningar blir du medveten om din sångidentitet. Vi utvecklar andning och ton med fokus på det s.k. mellanregistret. Vi hittar ett eget uttryck genom att imitera andra sångare för att sedan "bara sjunga som du".

120010 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, MÅNDAGAR JÄMNA VECKOR (F)

Kursen hålls kvällstid följande 7 tillfällen: 5.2, 4.3, 18.3, 1.4 (annandag påsk), 15.4, 29.4, 13.5.2024

Kursbeskrivning se kurs 120016.

120015 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, MÅNDAGAR OJÄMNA VECKOR (F)

Kursen hålls kvällstid följande 7 tillfällen: 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4, 22.4, 6.5.2024

Kursbeskrivning se kurs 120016.

120017 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, TISDAGAR JÄMNA VECKOR (F)

Kursen hålls kvällstid följande 7 tillfällen: 6.2, 5.3, 19.3, 2.4, 16.4, obs to 2.5, 14.5.2024

Kursbeskrivning se kurs 120016.

Instrument

130001 LÅTARNA DU ÄLSKAR - SPELA GITARR OCH SJUNG (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 62,00 € må 18.00-18.45

8.1-22.4.2024, 14 tillfällen.

Sjung och spela tillsammans av hjärtans lust i denna gitarrgrupp. För många som spelar är målet att spela och sjunga samtidigt. Om du har grunderna och vill ha ett forum att växa i, då är den här kursen för dig. Ta med eget instrument.

130002 KRASCHKURS - NYBÖRJARKURS GITARR (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 62,00 € ti 18.00-18.45

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen.

Detta är en gitarrgrupp som börjar på ruta ett. Vi bekantar oss med gitarren och hur den funkar. Vi tar de första tonerna och ackorden och letar efter snabbaste vägen till att kunna spela så många låtar det går. Ta med eget instrument.

130003 KRASCHKURS - FORTSÄTTNINGKURS GITARR (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 62,00 € fr 17.00-17.45

12.1-26.4.2024, 14 tillfällen.

Detta är en kurs på grundläggande nivå för dig som har de första grunderna och vill lära dig lite mer om att spela gitarr. Kraschkurs nybörjare (eller motsvarande) har gett dig de viktigaste verktygen att ta dig vidare till nästa nivå. Vi tittar på nya aspekter av ackordspel och höjer gradvis ribban. Ta med eget instrument.

130004 KLINKOLOGI - SPELA GITARR UTAN SÅNG (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 62,00 € to 19.00-19.45

11.1-25.4.2024, 14 tillfällen

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

130008 GYPSY JAZZ, VECKOSLUTSKURS (F)

Medis

Milton Palmer

Kursavgift 35,00 €

lö 11.00-16.30, sö 11.00-16.30

20.1-21.1.2024, 2 tillfällen

Gillar du svängig musik och att spela gitarr tillsammans med andra? Då är den här veckoslutskursen i gypsy jazz något för dig. Med några enkla ackordgrepp lär vi oss hur man kompar en hel låt. Vi får också grunderna till hur man improviserar i stilen. Ta med egen akustisk gitarr.

130018 GITARR INDIVIDUELLT TORSDAGAR (F)

Medis

Du väljer en av följande tider:

12:45-13.30, 18:00-18:45, 20:00-20:45

Kursen hålls följande 7 tillfällen:

18.1, 1.2, 15.2, 29.2, 14.3, 11.4, 25.4.2024

Robert Zetterquist

Kursavgift 177,00 €.

Vill du lära dig spela gitarr eller utveckla ditt spel? Då är vår individuella gitarrundervisning perfekt för dig. Vi erbjuder skraddarsydd undervisning på såväl elgitarr som vanlig gitarr. Kursen passar alla nivåer. Ta med eget instrument. Förstärkare finns.

130009 GITARR INDIVIDUELLT MÅNDAGAR (F)

Kursen hålls 15.00-15.45 följande 7 tillfällen:
15.1, 29.1, 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4.2024
Kursbeskrivning se kurs 130018.

130017 GITARR INDIVIDUELLT TISDAGAR (F)

Du väljer en av följande tider:
13:00-13:45 eller kl 14:30-15:15.
Kursen hålls följande 7 tillfällen:
16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4.2024
Kursbeskrivning se kurs 130018.

130019 ELBAS, INDIVIDUELLT TORSDAGAR (F)

Medis
Kursen hålls 13:45-14:30 följande 7 tillfällen:
18.1, 1.2, 15.2, 29.2, 14.3, 11.4, 25.4.2024
Robert Zetterquist
Kursavgift 177,00 €

Vill du lära dig spela elbas eller utveckla ditt spel? Då är vår individuella elbasundervisning perfekt för dig. Vi erbjuder skräddarsydd undervisning som passar alla nivåer och lär dig grundläggande tekniker. Ta med eget instrument. Förstärkare finns.

130010 ELBAS, INDIVIDUELLT ONSDAGAR (F)

Kursen hålls 16:15-17:00 följande 7 tillfällen:
17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 13.3, 27.3, 10.4.2024
Kursbeskrivning se kurs 130019.

130022 TRUMMOR, INDIVIDUELLT FREDAGAR (F)

Medis
Kursen hålls 16:15-17:00 följande 7 tillfällen:
19.1, 2.2, 16.2, 1.3, 15.3, 12.4, 26.4.2024
Robert Zetterquist
Kursavgift 177,00 €

Vill du lära dig spela trummor eller utveckla ditt spel? Då är vår individuella trumundervisning perfekt för dig. Vi erbjuder skräddarsydd undervisning som passar alla nivåer och lär dig grundläggande tekniker. Ta gärna med egna trumpinnar. Trummor finns.

130011 TRUMMOR, INDIVIDUELLT MÅNDAGAR (F)

Kursen hålls 16:15-17:00 följande 7 tillfällen:
15.1, 29.1, 12.2, 26.2, 11.3, 25.3, 8.4.2024
Kursbeskrivning se kurs 130022.

130020 TRUMMOR, INDIVIDUELLT TISDAGAR (F)

Kursen hålls 16:15-17:00 följande 7 tillfällen:
16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4.2024
Kursbeskrivning se kurs 130022.

130021 TRUMMOR, INDIVIDUELLT ONSDAGAR (F)

Kursen hålls 13.00-13.45 följande 7 tillfällen:
17.1, 31.1, 14.2, 28.2, 13.3, 27.3, 10.4.2024
Kursbeskrivning se kurs 130022.



130016 PIANO, INDIVIDUELLT TORSDAGAR (F)

Medis

Du väljer en av följande tider:

11:00-11:45, 12:00-12:45

Kursen hålls följande 7 tillfällen:

18.1, 1.2, 15.2, 29.2, 14.3, 28.3, 11.4.2024

Lars Sundblom

Kursavgift 177,00 €.

Vi skräddarsyr kursen enligt dina önskemål, allt från att spela ackord till klassiskt.

130012 PIANO, INDIVIDUELLT TISDAGAR (F)

Du väljer en av följande tider:

11:00-11:45, 12:00-12:45, 16:15-17:00

Kursen hålls följande 7 tillfällen:

16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 12.3, 26.3, 9.4.2024

Kursbeskrivning se kurs 130016.

130014 PIANO FÖR PEDAGOGER INOM SKOLA ELLER DAGHEM, INDIVIDUELLT (F)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 77 €

Du väljer en av följande tider: 17:00-17:45,

18:00-18:45, 19:00-19:45, 20:00-20:45

Kursen hålls följande 3 tillfällen:

27.2, 5.3, 12.3.2024

Du som arbetar som pedagog inom skolvärlden eller daghem, känner du att du vill ha lite nya tips på olika komp för eleverna? Vi går igenom olika övningar som du kan använda dig av. Vi använder oss av det material som du använder på lektionerna.



130006 UKULELE FÖR NYBÖRJARE (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 € fr 18.00-18.45

12.1-26.4.2024, 14 tillfällen

Du kommer att lära dig grunderna i ukulelespel inklusive att spela tillsammans genom olika metoder. Fokus är att komma igång snabbt. Du lär dig ca 20 låtar som du sedan kan spela och sjunga fram- och baklänges. Ta med eget instrument.

130007 UKULELEORKESTERN - HUI HO'OKANI PILA* (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 62,00 € on 19.00-20.45

10.1-17.4.2024, 14 tillfällen

Finns det något charmigare än en klirrande ukuleleorkester? Ukuleleorkestern har en kosmopolitisk utblick. Vi sjunger och spelar på hawaiianska, isländska, närpesiska och många andra språk. Vi har roligt både när vi spelar och mellan låtarna.

130005 ROCK OCH FOLK - ROCKBAND MED KOSMOPOLITISK UTBLICK (F)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 € on 18.00-18.45

10.1-17.4.2024, 14 tillfällen

Kursen är öppen för alla som är intresserade av att utforska den spännande mixen av folk och rock. Vad nu det kan vara? Kom och låt din kreativitet flöda i denna musikaliska resa genom tid och genre. Vi gör världsomspännande musik tillsammans.

130015 ALANDIA BIG BAND* (F)

Orkestersalen, Strandnäs skola

Fredrik Erlandsson och Edward Furbacken

Kursavgift 80,00 € ti 20.00-21.30

9.1-4.6.2024, 21 tillfällen

I Alandia Big Band spelar saxofoner, trumpet, tromboner och kompinstrument tillsammans. Vi spelar ofta jazz från 1930–50-talet, men även nyskriven musik förekommer. Vi uppträder inför publik 1–2 gånger per termin. Förkunskaper: grundläggande insikter i ditt instrument och grundläggande notläsningsförmåga.

130013 POLKAN GÅR, NYBÖRJARE (F)

Jomala - Önnungebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 65,00 € on 18.00-19.30

10.1-8.5.2024, 14 tillfällen

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

130023 POLKAN GÅR, FORTSÄTTNING (F)

Jomala - Önnungebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 65,00 € on 19.30-21.00

10.1-8.5.2024, 14 tillfällen

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



Hälsa & Välmående

700014 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING* (F)

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 € ti 16.30-17.30

9.1-23.4.2024, 15 tillfällen

Modern livsstil gör att vi blir stela och får ont i både kropp och själ. I den här kursen jobbar vi mot att lösa upp detta med hjälp av dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och avslutar med en lång och skön avslappning. Ta med varma kläder, en filt och en kudde om du vill.

Delta på plats eller på distans (se nedan).

700014 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING* (F) PÅ DISTANS

Medis

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 €

vecka 2-17, 15 tillfällen

Se kursbeskrivning ovan. Klassen spelas in och en länk till filmen skickas till dig via e-post och som meddelande på medis.ax. Du kan träna när och så ofta du vill.

600002 MÅ BÄTTRE 2024 (F)

Medis

Emma Lundberg

Kursavgift 40,00 € ti 18.00-20.00

30.1-19.3.2024, 5 tillfällen

Låt 2024 bli året du prioriterar ditt välmående. Rörelse, sömn, dygnsrytm, näring och tankemönster är faktorer som påverkar hur vi mår. Kursen hjälper dig att satsa på små men viktiga förändringar som får stora effekter på sikt jämfört med klassiska nyårslöften.

720025 KROPPSUNDERHÅLL - TA HAND OM KROPPEN (F)

Mariehamn - Strandnäs skola,
norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 20,00 € sö 17.00-18.30

21.1-28.1.2024, 2 tillfällen

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



600008 KICK OFF INOM LIVSSTIL OCH PERSONLIG UTVECKLING (F)

Föglö grundskola

Annicka Toppe

Kursavgift 20,00 € må 18.00-19.30

26.2-11.3.2024, 3 tillfällen

Vi arbetar med begrepp och verktyg inom hälsa och livsstil samt personlig utveckling. Din vardag och ditt arbete påverkar dig, din hälsa, ditt välmående och din personliga utveckling på olika sätt. Målet är att du efter kursen känner att du fått inspiration och möjlighet att starta upp din vandring mot mål som är betydelsefulla för dig.

600007 HUR HAR JAG DET JUST NU? ENKLA VERKTYG FÖR SJÄLVREFLEKTION

Medis

Ester Laurell

Kursavgift 20,00 € fr 17.00-18.30

22.1-22.3.2024, 2 tillfällen, 4 lekt.

Dags för en Afterwork med dig själv? Kursen ger dig enkla verktyg att använda när du behöver stanna upp och reflektera över din situation. De går att använda livet ut. Kursen är kravlös och respektfull. Du jobbar självständigt, men det finns utrymme för frivilligt delande.

600001 ÅTERHÄMTNING OCH AVSLAPPNING (F)

Geta – Geta församlingshem

Emma Lundberg

Kursavgift 35,00 € må 18.00-20.00

8.4-6.5.2024, ej 22.4, 4 tillfällen

Rätt återhämtning är viktigt för att må bra. På den här kursen får du lära dig att slappna av både kroppsligt och mentalt. Teori blandas med praktik och diskussioner. Ta gärna med egen yogamatta/liggunderlag och filt för avslappningsövningar.

700023 HÄLSORETREAT KUMLINGE (F)

Kumlinge - Kumlinge skola

Hanna Sivén-Bell, Eivor Englund-Karlsson,

Alexandra Blomqvist

Kursavgift 50,00 € sö 11.15-17.45

5.5.2024, 1 tillfälle

En dag fylld av rörelseglädje och hälsofrämjande aktiviteter för både kropp och själ. Aktiv promenad, uteträning, zumba-inspirerad dans och mediyoga. Vi äter en god lunch tillsammans som är inkluderad i priset. Infomejl skickas innan kursen. Transport till Kumlinge bokas på egen hand.

700024 HÄLSORETREAT ECKERÖ (F)

Eckerö - Käringsund resort

Hanna Sivén-Bell, Hanna Kivioja

Kursavgift 50,00 € lö 9.00-16.00

18.5.2024, 1 tillfälle

En dag fylld av rörelseglädje och hälsofrämjande aktiviteter för både kropp och själ. Aktiv promenad, uteträning, yoga, dans, mindfulness och återhämtning/kroppssunderhållning. Vi äter en god lunch tillsammans som är inkluderad i priset. Infomejl skickas innan kursen. Ta med tennisboll.

Motion & Träning



700001 STARKA SENIORER A (F)

Medis

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 € to 9.30-10.30

11.1-2.5.2024, 15 tillfällen

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

700002 STARKA SENIORER B (F)

Medis

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 € ti 12.30-13.30

9.1-30.4.2024, 16 tillfällen

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

700029 STARKA DAMER (F)

Medis

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 € må 9.30-10.30

8.1-6.5.2024, 16 tillfällen

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

700030 STARKA HERRAR (F)

Medis

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 € må 10.45-11.45

8.1-6.5.2024, 16 tillfällen

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

700005 STYRKETRÄNING I GYMMET (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 € ti 9.30-10.45

16.1-30.4.2024, 15 tillfällen

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



700006 TRÄNA HEMMA ONLINE * (F)

Online

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 €

Vecka 2-21, 20 tillfällen

Härlig, effektiv träning var du vill och när du vill – du får en ny video varje vecka via mejl. Övningarna går att anpassa, träningsnivån är medel-intensiv. Du behöver din egen kropp, ett träningsband och en smarttelefon/platta/dator samt internetuppkoppling. Vecka 2–21.

700008 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK (F)

Mariehamn - Idrottsgården

Elisabeth Westling

Kursavgift 50,00 € må 19.00-20.00

8.1-22.4.2024, 14 tillfällen

Rolig rörelse för dig som vill hålla dig i form.

Samling vid scenen vid stora hallen.

700009 MAGE, RYGG OCH RUMPA * (F)

Medis

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 45,00 € må 16.00-16.45

8.1-6.5.2024, 16 tillfällen

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

700010 BARRE* (F)

Medis

Mikaela Sandell

Kursavgift 35,00 € on 17.15-18.00

10.1-20.3.2024, 10 tillfällen

Barre är en blandning av balett, pilates och styrketräning. Vi jobbar dynamiskt stående vid en stång, koncentrerar oss på en muskelgrupp i taget. En rolig träningsform som passar alla, inga förkunskaper krävs.

700011 CIRKELTRÄNING (F)

Medis

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 50,00 € to 15.45-16.45

11.1-18.4.2024, 14 tillfällen

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

700026 CIRKELTRÄNING, ECKERÖ (F)

Eckerö - Eckerö skola

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 € ti 19.00-20.15

9.1-23.4.2024, 15 tillfällen

Fartfylld, härlig och tuff cirkelträning där vi tränar både styrka och kondition, med eller utan redskap. Träningen är anpassningsbar så alla kan vara med. Vi varierar cirkelträningen på olika sätt under terminen.

700012 GENOMKÖRARN (F)

Medis

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 40,00 € to 17.00-17.45

11.1-18.4.2024, 14 tillfällen

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

700013 CORESTARK* (F)

Medis

Janina Häger

Kursavgift 40,00 € ti 11.15-12.00

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

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

700013 CORESTARK* (F) PÅ DISTANS

Medis

Janina Häger

Kursavgift 40,00 €

Vecka 2–16, 14 tillfällen

Se kursbeskrivning ovan. Klassen spelas in och en länk till filmen skickas till dig via e-post och som meddelande på medis.ax. Du kan träna när och så ofta du vill.

700027 MOTIONSGYMNASTIK (F)

Eckerö - Eckerö skola

Chatrine Fällman

Kursavgift 45,00 € må 18.30-19.30

8.1-8.4.2024, 12 tillfällen

Varierad och skön träning för hela kroppen till musik. Här tränar vi både styrka och kondition. Övningar och intensitet anpassar du till din nivå. Ett pass som passar de flesta. Vi varierar träningen på olika sätt under terminen.

700028 FÖRMIDDAGSGYMPA * (F)

Medis

Poppe Mäkäräinen

Kursavgift 50,00 € ti 10.00-11.00

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

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

700015 MOTIONSGYMNASTIK MED SOFIE (F)

Geta - Idrottshallen, Geta skola

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 45,00 € ti 19.00-20.00

23.1-16.4.2024, 12 tillfällen

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

700018 GYMPA MED SOFIE (F)

Saltvik - Ödkarbyhallen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 45,00 € to 19.30-20.30

11.1-4.4.2024, 12 tillfällen

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

700016 PROVA PÅ UTEGYM, ÖDKARBY (F)

Saltvik - Utegygmet, Ödkarby

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 10,00 € lö 10.00-11.30

20.4.2024, 1 tillfälle

Är du nyfiken på hur du kan använda utegygmetts möjligheter till att få ett riktigt bra träningspass? Träningen passar alla oavsett träningsvana. Kläder efter väder och ta vattenflaskan med.

700017 PROVA PÅ UTEGYM, KVARNBO (F)

Saltvik - Utegygmet, Kvarnbo

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 10,00 € lö 10.00-11.30

27.4.2024, 1 tillfälle

Är du nyfiken på hur du kan använda utegygmetts möjligheter till att få ett riktigt bra träningspass? Träningen passar alla oavsett träningsvana. Kläder efter väder och ta vattenflaskan med.

700031 TRÄNING MED ELLER UTAN BARN* (F) (B)

Jomala - Södersunda skola

Emelie Laine

Kursavgift 40,00 € to 17.30-18.15

11.1-25.4.2024, 14 tillfällen

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

Anmäl endast den vuxna.

700020 ALLVÄDERSTRÄNING VINTER (F)

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,00 € to 19.30-20.30

11.1-15.2.2024, 6 tillfällen

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

700021 ALLVÄDERSTRÄNING VÅR (F)

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 35,00 € to 19.30-20.30

7.3-2.5.2024, 9 tillfällen

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

700022 TRÄNA I UTEGYM VÅR (F)

Mariehamn - Wiklöf Holding Arena, utegym

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,00 € ti 16.30-17.30

7.5-11.6.2024, 6 tillfällen

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

700003 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR (F)

Finström - samling Ålands Idrottscenter, Godby

Leif Höglund

Kursavgift 35,00 € on 18.00-20.30, lö 10.00-12.30, sö 10.00-13.15

17.1, 20.1 och 21.1.2024, 3 tillfällen

Du har stått på skridskor tidigare men behöver inte vara en van åkare. Vi går igenom vad man behöver tänka på innan man ger sig ut. Vi övar på att plurra i vak (ej obligatoriskt), hur man tar sig upp och skridskoteknik. Ta med varmt ombyte och varm dryck till plurr-tillfället.

700004 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR, FORTSÄTTNING (F)

Finström - kursplats bestäms enligt väder- och isförhållanden. Medis meddelar de anmälda

Leif Höglund

Kursavgift 30,00 € lö 10.00-16.00

3.2.2024, 1 tillfälle

Teknikkurs i långfärdsskridsko. Kursplats bestäms enligt väder- och isförhållanden. Vi övar på skridskoteknik, målet är att vi ska kunna åka effektivt och energisnålt. Du ska ha erfarenhet av långfärdsskridskoåkning. Ta med varmt ombyte packat i en tät plastkasse som du har i ryggsäcken, isdubbar samt varm dryck och lunch/fika.



600005 PADDLA KAJAK, NYBÖRJARKURS (F)

Samlingsplats: Paddelboden i Mariehamn
Leif Höglund
Kursavgift 35,00 €,
ev. hyra av kajak samt flytväst tillkommer
to 18.00-20.30, fr 18.00-20.30, lö 10.00-14.30
2.5-4.5.2024, 3 tillfällen

Paddling för nybörjare. Vi går igenom säkerhet och utrustning innan vi sätter oss i kajak-
en. Sedan korta paddelturer. Ta med flytväst,
oömma (vattentåliga) skor, bekväma kläder.
Kajak och flytväst finns att hyra, meddela
Medis om behov finns. Simkunnighet ett
måste.

600006 PADDLA KAJAK, FORTSÄTTNINGSKURS (F)

Samlingsplats: Paddelboden i Mariehamn
Leif Höglund
Kursavgift 35,00 €,
ev. hyra av kajak samt flytväst tillkommer
ti 18.00-20.30, on 18.00-20.30, lö 10.00-14.30
14.5, 15.5 och 18.5.2024, 3 tillfällen.

För dig som gått grundkursen eller har mot-
svarande kunskaper och vill utveckla din
paddlingsteknik. Vi möts utanför paddel-
boden i Lervik för genomgång av utrust-
ning och säkerhet och paddlar sedan i väg på
lagom långa turer. Under kursen kan du bli
våt så ta på dig lämpliga kläder. Packa även
med fullständigt ombyte och något varmt
att dricka. För den som inte har egen kajak
finns utrustning att hyra, där ingår flytväst.
Kursledaren meddelar hyrpris före kursstart.

Yoga, Pilates & Liknande

720001 PILATES MED INKA* (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra
gymnastiksalen
Inka Weckman
Kursavgift 45,00 € on 17.00-18.00
10.1-10.4.2024, 13 tillfällen

Pilatessträning handlar om koncentra-
tion, andningsteknik, muskelförlängning,
uthållighet, avspänning och balans.
Kroppen blir både smidig och stark,
framförallt musklerna kring mage och rygg.
Övningarna genomförs i långsamma och
mjuka rörelser.

720002 PILATES PÅ MATTA* (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra
gymnastiksalen
Hanna Kivioja
Kursavgift 50,00 € to 18.00-19.00
11.1-25.4.2024, 15 tillfällen

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

720003 TAI CHI CHUAN, NYBÖRJARE * (F)

Medis
Therese Österlund
Kursavgift 40,00 € må 17.00-18.00
8.1-25.3.2024, 11 tillfällen

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. Tai Chi förbättrar koordination, balans,
koncentration, med ett ökat inre lugn och
lättare att hantera stress.

720004 TAI CHI, FORTSÄTTNING (F)

Medis
Therese Österlund
Kursavgift 60,00 € må 18.15-20.15
8.1-25.3.2024, 11 tillfällen

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

720021 TAI CHI, KUMLINGE (F)

Kumlinge - Kumlinge skola

Therese Österlund

Kursavgift 40,00 € sö 9.00-14.15

10.3 och 24.3.2024, 2 tillfällen

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. Tai Chi förbättrar koordination, balans, koncentration, med ett ökat inre lugn och lättare att hantera stress.

720023 TAI CHI, LUMPARLAND (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Therese Österlund

Kursavgift 40,00 € to 18.30-19.45

18.1-21.3.2024, 8 tillfällen

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. Tai Chi förbättrar koordination, balans, koncentration, med ett ökat inre lugn och lättare att hantera stress.

720005 QIGONG * (F)

Medis

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € ti 15.30-16.15

9.1-26.3.2024, 11 tillfällen

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

720019 QIGONG, KÖKAR (F)

Kökar - Kökar grundskola

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € on 27.3, to 4.4-2.5.2024

19.00-20.30

6 tillfällen

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

720022 QIGONG, KUMLINGE (F)

Kumlinge - Kumlinge skola

Therese Österlund

Kursavgift 35,00 € lö 13.15-17.30

9.3 och 23.3.2024, 2 tillfällen

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

720020 YOGA (F)

Kökar - Kökar grundskola

Katariina Vuorinen

Kursavgift 50,00 € ti 18.00-19.30

9.1-19.3.2024, 10 tillfällen

Finn inre ro med yogans lugna rörelser, du arbetar i egen takt. Passar såväl nybörjare som erfarna. Tag med liggunderlag.

720006 YOGA MED LINA (F)

Geta - Idrotthallen, Geta skola

Lina Öhberg

Kursavgift 40,00 € varannan on 18.45-20.00

17.1-24.4.2024, 8 tillfällen

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

720009 MEDIYOGA NYBÖRJARE * (F)

Medis

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 60,00 € on 15.30-17.00

10.1-17.4.2024, 14 tillfällen

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt. Observera att kursen är en fortsättning på hösten men nybörjare är välkomna.

720010 MEDIYOGA FORTSÄTTNING (F)

Medis

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 60,00 € on 13.30-15.00

10.1-17.4.2024, 14 tillfällen

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt.

720027 MEDIYOGA NYBÖRJARE, HAMMARLAND * (F)

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 60,00 € ti 17.15-18.45

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt. Observera att kursen är en fortsättning på hösten men nybörjare är välkomna.

720028 MEDIYOGA

FORTSÄTTNING, HAMMARLAND (F)

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 60,00 € ti 19.15-20.45

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt.

720011 YOGA FÖR STELA NACKAR OCH AXLAR (F)

Medis

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 € fr 15.00-16.15

12.1-26.4.2024, 13 tillfällen

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

720012 LÄKANDE KUNDALINIYOGA (F)

Medis

Heidi Herlin

Kursavgift 60,00 € on 10.00-11.30

10.1-17.4.2024, 14 tillfällen

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

720013 FLOW YOGA LUGN (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 60,00 € ti 18.30-20.00

9.1-23.4.2024, 15 tillfällen

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

720024 FLOWYOGA UTMANANDE * (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra gymnastiksalen

Hanna Kivioja

Kursavgift 55,00 € to 16.30-17.45

11.1-2.5.2024, 16 tillfällen

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

720014 YOGA FÖR SENIORER * (F)

Medis

Emma Lundberg

Kursavgift 40,00 € fr 13.00-14.00

9.2-26.4.2024, 9 tillfällen

Yoga med avslappnande och uppmjukande rörelser. Vi gör rörelser i takt med andningen, stretchar lätt och avslutar med en avslappning. Alla övningar kan anpassas. Kursen passar utmärkt för dig som vill röra dig skonsamt och mjuka upp stela muskler. Ta med yogamatta och filt.

720015 YOGA I PARKEN, VÅR/SOMMAR (F)

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 35,00 € ti 18.00-19.15

7.5-11.6.2024, 6 tillfällen

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

720018 SENSING YOGA, ECKERÖ A (F)

Eckerö - Eckerö skola

Monica Storgård

Kursavgift 40,00 € on 18.30-19.45

17.1-20.3.2024, 9 tillfällen, 15 lekt

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsgäspar/pandikulationer, skakningar, vaggningar och lirkande spiralrörelser hjälper bindväven att bli mjuk och följsam igen samt stärker nervsystemets självreglering för hantering av stress. Ta med träningssmatta och filt.



720017 SENSING YOGA, ECKERÖ B (F)

Eckerö - Eckerö skola

Monica Storgård

Kursavgift 40,00 € on 20.00-21.15

17.1-20.3.2024, 9 tillfällen, 15 lekt

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsgäspar/pandikulationer, skakningar, vaggningar och lirkande spiralrörelser hjälper bindväven att bli mjuk och följsam igen samt stärker nervsystemets självreglering för hantering av stress. Ta med träningsmatta och filt.

720007 SENSING YOGA, SUND (F)

Sund - Klippan

Monica Storgård

Kursavgift 45,00 € ti 18.30-19.45

16.1-26.3.2024, 10 tillfällen, 17 lekt

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsrörelserna hjälper bindväven bli mjuk och följsam samt hjälper din stresshantering. Alla rörelser görs enligt den egna kroppens förutsättningar.

Sensing passar alla och kräver inga förkunskaper.

Ta med yogamatta och filt.

720008 SENSING YOGA, SALTVIK (F)

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Monica Storgård

Kursavgift 45,00 € må 18.00-19.30

15.1-18.3.2024, 9 tillfällen, 18 lekt

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

Ta med yogamatta och filt.

720026 SENSING YOGA, FINSTRÖM A (F)

Finström - Källbo skola

Monica Storgård

Kursavgift 40,00 € to 18.30-19.45

18.1-28.3.2024, 9 tillfällen, 15 lekt

En mjuk, kravlös rörelseform. De avstressande rörelserna hjälper bindväven att bli mjuk och följsam. Yogan passar alla, och du gör rörelserna efter dina egna förutsättningar och behov. Ta med träningsmatta och filt.

720016 SENSING YOGA, FINSTRÖM B (F)

Finström - Källbo skola

Monica Storgård

Kursavgift 40,00 € to 20.00-21.15

18.1-28.3.2024, 9 tillfällen, 15 lekt

En mjuk, kravlös rörelseform. De avstressande rörelserna hjälper bindväven att bli mjuk och följsam. Yogan passar alla, och du gör rörelserna efter dina egna förutsättningar och behov. Ta med träningsmatta och filt.

Vattenträning

730001 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL (F)

Mariehamn - Folkhälsans Allaktivitetshus

Elisabeth Westling

Kursavgift 115,00 € inkl. bassänghyra
ti 16.00-17.00

9.1-16.4.2024, 14 tillfällen

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

730002 VATTENPILATES (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 85,00 € inkl. bassänghyra
to 12.00-13.00

11.1-2.5.2024, 15 tillfällen

Vattenpilates aktiverar och stärker bålen samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Vattenpilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo.

730003 VATTENGYMPA A (F)

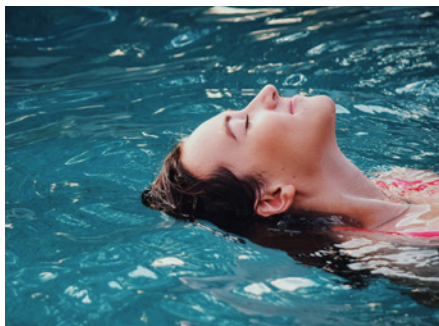
Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
on 14.00-14.45

10.1-24.4.2024, 15 tillfällen

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



730004 VATTENGYMPA B (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
to 13.00-13.45

11.1-2.5.2024, 15 tillfällen

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

730005 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA (F)

Mariehamn - Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
to 7.15-8.00

11.1-18.4.2024, 15 tillfällen

Vattengymna är ett härligt sätt att komma i gång på morgonen med skonsam och effektiv motion. Vi gympar med och utan olika redskap.

730006 VATTENGYMPA FÖR SENIORER A (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
on 13.00-13.45

10.1-24.4.2024, 15 tillfällen

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

730007 VATTENGYMPA FÖR SENIORER B (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
to 14.00-14.45

11.1-2.5.2024, 15 tillfällen

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

730008 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
on 12.00-12.45

10.1-24.4.2024, 15 tillfällen

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

730009 AQUAPULS (F)

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 75,00 € inkl. bassänghyra
on 18.00-18.45

10.1-24.4.2024, 15 tillfällen

Fartfylld och variationsrik vattengympa på kvällstid för dig som vill ta i lite mer. Medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

Träning i vatten är skonsamt och kan anpassas efter förmåga.

730010 DJUPVATTENGYMPA / AQUABIKE (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 70,00 € inkl. bassänghyra
on 19.00-19.45

10.1-3.4.2024, 12 tillfällen

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

730011 VATTENGYMPA, FINSTRÖM (F)

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 90,00 € inkl. bassänghyra
on 20.00-20.45

10.1-10.4.2024, 13 tillfällen

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

730012 VATTENPILATES, FINSTRÖM (F)

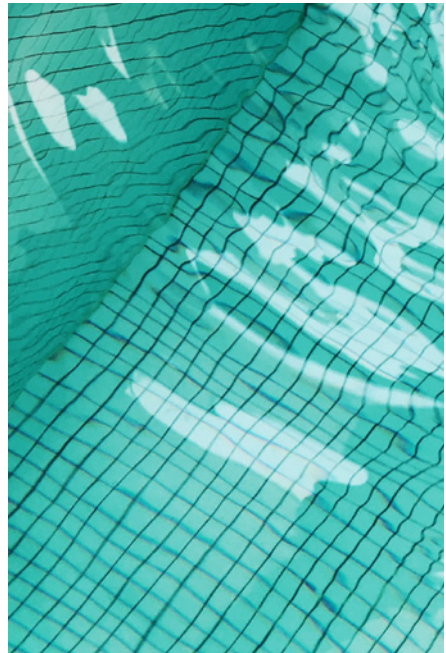
Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 85,00 € inkl. bassänghyra
ti 19.45-20.30

9.1-2.4.2024, 12 tillfällen

Vattenpilates stärker bålstabiliteten och bygger upp styrka, rörlighet och den muskulära balansen.





Dans

700025 ZUMBA (F)

Finström - Breidablick föreningslokal
Ramona Jägerström

Kursavgift 40,00 € on 18.00-19.00

7.2-17.4.2024, 10 tillfällen

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

750001 LINEDANCE LÄTT NIVÅ, FORTSÄTTNING FRÅN HÖSTEN* (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium
Charlotte Sundin

Kursavgift 40,00 € må 18.15-19.15

15.1-25.3.2024, 10 tillfällen

Kursen är en fortsättning på höstens kurs i linedance. Vi kommer att fortsätta lära oss enkla danser till olika musikstilar. Även nybörjare är välkomna men observera att kursen inte är en ren nybörjarkurs.

750002 LINEDANCE FORTSÄTTNINGSKURS (F)

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium
Charlotte Sundin

Kursavgift 50,00 € må 19.30-21.00

15.1-25.3.2024, 10 tillfällen

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

750003 GAMLA KÖKARDANSER (F)

Kökar - Höglid Kökars ungdomsförening
Eivor Wallinwirta

Kursavgift 45,00 € lö 10.00-17.45, sö 10.00-16.15

13.4-14.4.2024, 2 tillfällen

På Kökar har man traditionellt dansat under mångan tid. Detta är en helgkurs där Kökarengelskan och många andra danser lärs ut.

750004 LINDY HOP (F)

Mariehamn - Strandnäs skola,
norra gymnastiksalen

Linnea Jacobson, Viktor Falk

Kursavgift 35,00 € må 19.00-20.30

22.1-4.3.2024, 6 tillfällen

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

750005 SOLO JAZZ (F)

Hammarland - Hammarbo

Anna Freiman

Kursavgift 30,00 € on 20.00-21.00

6.3-10.4.2024, 6 tillfällen

Jazza loss! Dansa och lär dig solodanssteg från afroamerikanska rörelser och traditioner som Charleston, Cake Walk och Suzie Q. Ledord är kroppskontroll, rytm, improvisation, asymmetri och dynamik. Fokus är att dansa, snarare än att lära sig långa koreografier.

750006 LATINDANS (F)

Medis

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 20,00 € lö 10.00-11.00

20.1, 27.1 och 10.2.2024, 3 tillfällen

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





Bildkonst

200001 MÅLA AKVARELL, KVÄLL (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 70,00 € må 18.30-21.00

8.1-8.4.2024, 12 tillfällen, 36 lekt.

Kursen lämpar sig för alla nivåer. Vi målar med akvarellfärg utifrån gemensamma teman. Vi prövar andra material som flytande tusch, olika kriterier och enkla tryckmetoder. Inspiration hämtar vi från vår omgivning och klassisk konst. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200002 MÅLA AKVARELL, DAG (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 70,00 € on 11.30-14.00

10.1-3.4.2024, 12 tillfällen, 36 lekt.

Kursen lämpar sig för alla nivåer. Vi målar med akvarellfärg utifrån gemensamma teman. Vi prövar andra material som flytande tusch, olika kriterier och enkla tryckmetoder. Inspiration hämtar vi från vår omgivning och klassisk konst. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200003 (PROVA PÅ OLIKA TEKNIKER) VILL DU HITTA DITT KREATIVA UTTRYCKSSÄTT? (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 135,00 €, inkl. Material
on 18.00-21.15

10.1-13.3.2024, 9 tillfällen, 36 lekt.

Det här är kursen för dig som vill hitta ditt

uttryckssätt. Vi provar på akvarell, akryl, vattenlöslig olja och mixed media. Kursen passar alla. Du får testa olika måleritekniker, där färgen spelar roll för att hitta den teknik som passar dig bäst. Material (65€) finns på plats och ingår i priset.

200004 TECKNA MED TORRPASTELLKRITA (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 35,00 € ti 11.30-14.00

9-30.1.2024, 4 tillfällen, 12 lekt.

Du får lära dig pastellmåleriets grunder och utveckla ditt kunnande. Vi arbetar med olika teknikövningar, studier av ljus och skugga utgående från uppställda stilleben och egna fotografier. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200005 NYFIKEN PÅ MIXED MEDIA? (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 65,00 € inkl. Material lö-sö
10.30-15.30

10-11.2.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Du får prova på nya uttryckssätt genom att kombinera material och tekniker. Målet är att ge dig lust att se nya vägar i ditt skapande och arbeta experimentellt. Ta med lunch.

OBS. Material (30€) finns på plats och ingår i kurspriset.



200006 MÅLA MODELL MED MÅNGA OLIKA TEKNIKER (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 55,00 € ti 18.00-21.15

9.1-13.2.2024, 6 tillfällen, 24 lekt.

Kursen passar alla nivåer. Du kan välja mellan att måla renodlat med akryl, vattenlöslig olja eller mixed media. I mixed media kombinerar du måleri med andra medier såsom collage-teknik, enkla tryckmetoder, olika kriterior och pennor mm. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200007 TECKNA MODELL MED TORRPASTELLKRITA (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 45,00 € ti 18.00-21.15

27.2-19.3.2024, 4 tillfällen, 16 lekt.

Vi tecknar efter levande modell och utforskar torrpastellkritans olika uttryck. Kursen passar både för nybörjare och för dig som har målat modell tidigare. I kursen ingår både croquis och långa ställningar. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200008 TECKNA OCH MÅLA STADSMILJÖER (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 30,00 € ti 11.30-14.00

27.2-12.3.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Vi tecknar stadsmiljöer med tuschpenna och akvarellfärg sk. "Urban scetching" fast inne i klassrummet. Som förlaga använder vi bilder och fotografier, där det gärna får ingå människor. Kursen passar dig som har tecknat mera eller mindre tidigare. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200010 MÅLA AKRYL OCH OLJA, DAG (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 80,00 € to 11.15-14.30

11.1-4.4.2024, 11 tillfällen, 44 lekt.

Måla med akryl eller vattenlöslig oljefärg. En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla. Vi arbetar tematiskt och inspirationen hämtar vi från vår omgivning och andra konstnärers arbeten. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200011 MÅLA AKRYL OCH OLJA, KVÄLL (F)

Medis

Lin Simons

Kursavgift 80,00 € to 18.00-21.15

11.1-4.4.2024, 11 tillfällen, 44 lekt.

Måla med akryl eller vattenlöslig oljefärg. En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla. Vi arbetar tematiskt och inspirationen hämtar vi från vår omgivning och andra konstnärers arbeten. Materiallista skickas per mejl före kursstart.

200015 TECKNA OCH MÅLA UTE I MAJ (F)

Önningeby

Lin Simons

Kursavgift 35,00 € må-ti 10.00-15.00

20-21.5.2024, 2 tillfällen, 13 lekt.

Vi tecknar och målar åländska landskap och bebyggelse i majmånad när naturen är som vackrast. Du kan välja mellan att kombinera tuschteckning och akvarell eller bara akvarell. Ta med dig målarverktyg, varma kläder, situnderlag och lunch. Samäkning vid behov.

200012 PORTRÄTTFOTOGRAFERING

Medis

Emelie Eriksson

Kursavgift 35,00 € må 18.30-21.00

15-29.1.2024, 3 tillfällen, 9 lekt.

Du får lära dig om bland annat ljussättning, komposition, bildredigering och kamerans olika funktioner. Kursen passar för nybörjare. Du behöver ha med en egen systemkamera och en bärbar dator med ett bildredigeringsprogram.

200016 CAMERA OBSCURA: MÖRKT RUM – GRUNDKURS I HISTORISKT FOTOGRAFI

Medis

Alexandra Backman

Kursavgift 30,00 € lö 10.00-16.00

2.3.2024, 1 tillfälle

Kursens mål är att introducera dig till den allra första fotografiska metoden. Vi fördjupar oss i både historien och tekniken bakom detta "mörka rum" och kommer även att skapa vår egen camera obscura i Medis utrymnen.

200014 KALLIGRAFI (F)

Brändö - Brändö grundskola

Linda Karlström

Kursavgift 30,00 € lö-sö 12.00-15.15

2-3.3.2024, 2 tillfällen, 8 lekt.

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

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

Keramik och glashantverk

240001 KERAMIK A (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 225,00 €, inkl. Material
ti 10.00-14.15

9.1-12.3.2024, 9 tillfällen, 45 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att kavla, bygga och forma lera för hand, dreja och glasera med individuell handledning. Är du nybörjare börjar vi med att gå igenom grunderna för hur man formar och dekorerar leran för hand. Grundprincip: endast en längre kurs per läsår.

240002 KERAMIK B (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 230,00 €, inkl. Material
ti 18.00-21.15

9.1-2.4.2024, 12 tillfällen, 48 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att kavla, bygga och forma lera för hand, dreja och glasera med individuell handledning. Är du nybörjare börjar vi med att gå igenom grunderna för hur man formar och dekorerar leran för hand. Grundprincip: endast en längre kurs per läsår.



240003 KERAMIK C (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 230,00 €, inkl. Material
to 18.00-21.15

11.1-4.4.2024, 12 tillfällen, 48 lekt.

Keramik för alla. Du får lära dig att kavla, bygga och forma lera för hand, dreja och glasera med individuell handledning. Är du nybörjare börjar vi med att gå igenom grunderna för hur man formar och dekorerar leran för hand. Grundprincip: endast en längre kurs per läsår.

240017 KERAMIK D, FORTSÄTTNING (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 230 €, inkl. Material
on 18.00-21.15

10.1-27.3.2024, 12 tillfällen, 48 lekt.

Fortsättningskurs för dig som kan grunderna och som vill utvecklas vidare. Grundprincip: endast en längre kurs per läsår.

240014 DREJKURS, NYBÖRJARE (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 110,00 €, inkl. Material
lö-sö 10.00-15.00 och lö 10-12.30

20-21.1 och 17.2.2024, 3 tillfällen, 15 lekt.

En kurs för dig som aldrig provat dreja tidigare, vi lär oss grunderna i drejning och efterarbete av de drejade alstren, sista tillfället är glaseringsstillfälle.

240013 DREJKURS, FORTSÄTTNING (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 110,00 €, inkl. Material
lö-sö 10.00-15.00 och lö 14.00-16.30
27-28.1 och 17.2.2024, 3 tillfällen, 15 lekt.

En kurs för dig som drejat tidigare och vill dreja mera. Vi går även igenom beskickning och handtag. Sista tillfället glasering.

240007 EN HELG I KERAMIKVERKSTADEN, FÖRMIDDAG (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 110 €, inkl. Material
lö-sö 10.00-15.00 och lö 10.00-12.30
3-4.2 och 2.3.2024, 3 tillfällen, 15 lekt.

Ett veckoslut i keramikverkstaden för dig som har gått kurs tidigare och vet vad du vill men saknar en verkstad att göra det i. Här finns möjlighet att jobba fritt med handledning. Sista tillfället glasering.

240011 EN HELG I KERAMIKVERKSTADEN, EFTERMIDDAG (F)

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 110 €, inkl. Material
lö-sö 15.30-20.30 och lö 13.30-16.00
3-4.2 och 2.3.2024, 3 tillfällen, 15 lekt.

Ett veckoslut i keramikverkstaden för dig som har gått kurs tidigare och vet vad du vill men saknar en verkstad att göra det i. Här finns möjlighet att jobba fritt med handledning. Sista tillfället glasering.



240012 KERAMIKHELG I KASTELHOLM (F)

Sund - Smakbyn, Kastelholm, Mias verkstad
Mia Englund

Kursavgift 55,00 €, Materialkostnad tillkommer lö och sö 10.00-14.00, må 18.00-21.15
27-28.4 och 6.5.2024, 3 tillfällen, 13 lekt.

Kursens tema är fat och skålar. Vi går först igenom sådant som är bra att tänka på när man arbetar med lera och börjar sedan skapa. Vid det sista kurstillfället glaserar vi våra alster. Materialkostnad och betalas direkt till läraren.

240008 RAKUBRÄNNING (F)

Mariehamn - Norra Medis,
keramikverkstaden och Sund - Smakbyn,
Kastelholm Mias verkstad
Mia Englund

Kursavgift 80,00 €, Materialkostnad tillkommer lö-sö 10.00-12.30 och lö-sö 10.00-16.00
4-5.5 och 18-19.5.2024, 4 tillfällen, 20 lekt.

Raku är en gammal brännteknik från tidigt 1500-tal. Den spännande delen i processen är under själva bränningen som sker utomhus. Rök, sot och eld ger föremålen deras karaktäristiska utseende. Första gången skapar vi föremål i rakulera. Andra helgen glaserar och bränner vi föremålen. Materialkostnad tillkommer.

240016 GLASFLASKOR MED MOSAIK (F)

Eckerö - Eckerö skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,00 €, Materialkostnad tillkommer lö 10.00-15.00, sö 10.00-13.15
10-11.2.2024, 2 tillfällen, 10 lekt.

Med hjälp av återbrukade flaskor skapar vi vacker trädgårdskonst, vaser eller dekoration med ljusslinga. Det finns massor av glasbitar att välja mellan. Dag ett limmas mosaiken, dag två fogar vi. Ta med två flaskor i klarglas samt lunch och fikakorg.

Materialkostnad ca 20 € betalas direkt till läraren.

240015 FUSING (F)

Geta - Bildsalen, Geta skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 20,00 €,

Materialkostnad tillkommer

lö 10.00-15.00 20.1.2024, 1 tillfälle, 6 lekt.

Fusing är en rolig teknik för att med hjälp av värme smälta samman och forma glas i en fusingugn. Du kan göra smycken, glasfat eller kanske en detalj till ditt Tiffanyarbete.

Ta med lunch och kaffe. Materialkostnad betalas till kursledaren på plats.

240004 TIFFANYKURS (F)

Geta - Bildsalen, Geta skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 30,00 €

Materialkostnad tillkommer sö 10.00-16.00 28.1.2024, 1 tillfälle, 7 lekt.

Tiffany- eller kopparfolioteknik är en glasteknik där man först skär och slipar glasbitar till önskad form för att sedan löda ihop dem med tenn. Du kan till exempel göra en fönsterdekoration. Det finns många färdiga mallar. Ta med lunch och kaffe. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

240005 PÅSKMOSAIK (F)

Vårdö - Vårdö Skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 40,00 €

Materialkostnad tillkommer

lö 10.00-16 sö 10.00-15.00

23-24.3.2024, 2 tillfällen, 12 lekt.

Gör en fin påskprydnad av olika mosaikbitar i färgat glas. Första dagen limmar vi och andra dagen sätter vi på fogmassa. Materialkostnaden varierar beroende på vad man väljer att göra och betalas direkt till läraren. Ta med fika.

240006 GLASKURS (F) (B)

Kumlinge - Kumlinge skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,00 €

Materialkostnad tillkommer sö 11.15-15.30 21.1 och 4.2.2024, 2 tillfällen, 10 lekt.

Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Du får prova på olika tekniker såsom fusing, tiffany eller mosaik. Barn kan delta med vuxen. Den vuxna anmäler sig till kursen och lägger till barn i familjekonto.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

240009 GLASKURS, DAG (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 65,00 €,

Materialkostnad tillkommer to 10.00-13.15 11.1-7.3.2024, 8 tillfällen, 32 lekt.

Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Du får prova på många olika tekniker såsom fusing, tiffany, sandblästring eller mosaik. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

240010 GLASKURS, KVÄLL (F)

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 65,00 €,

Materialkostnad tillkommer on 17.30-20.45 10.1-6.3.2024, 8 tillfällen, 32 lekt.

Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Vi arbetar med olika tekniker: tiffany, fusing, sandblästring och mosaik. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

240018 SMYCKEN AV GLAS (B)

Finström - Godby högstadieskola,

ingång från baksidan av skolbyggnaden

Ritva Saloranta

Kursavgift 20,00 €,

Materialkostnad tillkommer

lö 10.00-13.15, ti 18.00-19.30

27.1 och 30.1.2024, 2 tillfällen, 6 lekt.

Skapa dina egna smycken. Vi använder oss av buliseye samt dichroic glas (skiftar färg beroende på ljusinsläpp). Smyckena bränns sedan i en fusingugn.

Materialet betalas på plats till kursledaren.



Textil

220006 SY MED LENA (F)

Mariehamn - Övernäs högstadieskola

Lena Andersson

Kursavgift 60,00 € varannan ti 18.00-21.15

16.1-9.4.2024, 7 tillfällen

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.

220011 SY MED LENA, HELGKURS (F)

Lumparland - Lumparlands skola

Lena Andersson

Kursavgift 35,00 €

lö och sö 11.00-15.15 3-4.2.2024, 2 tillfällen

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

220012 SYHELG MED LENA (F)

Geta - Textilsalen, Geta skola

Lena Andersson

Kursavgift 50,00 €

fr 19.00-20.30, lö och sö 10.00-17.45

9.2 och 17-18.2.2024, 3 tillfällen

Sy efter egna önskemål. Vi planerar, anpassar ditt mönster och går igenom hur man syr

olika moment som dragkedjor, fickor och knappar. Vi träffas på fredagen, en vecka innan kurshelg, för att titta på mönster och material och planerar vad du behöver köpa. Ta gärna med egen symaskin, sytillbehör och fika.

220010 LAPPA DINA BYXOR (F)

Medis

Lena Andersson

Kursavgift 20,00 €

on 18.00-21.15 14.2.2024, 1 tillfälle

Vårda och laga dina favoritjeans/byxor, det är både ekonomiskt och miljövänligt. Vi lappar och lagar både hål och rivna sömmar. Vi lagar jeans på maskin, gör förstärkningar och lägger upp byxben.

Ta med ett par trasiga byxor, om du har något speciellt tyg du vill lappa med och sytillbehör. Ta med symaskin om du har.

220007 SYHELG MED LENA (F)

Mariehamn - Övernäs högstadieskola

Lena Andersson

Kursavgift 50,00 €

fr 19.00-20.30, lö och sö 10.00-17.45

15.3 och 23-24.3.2024, 3 tillfällen

Sy efter egna önskemål. Vi planerar, anpassar ditt mönster och går igenom hur man syr olika moment som dragkedjor, fickor och knappar. Vi träffas på fredagen, en vecka innan kurshelg, för att titta på mönster och material och planerar vad du behöver köpa. Ta med egen symaskin, sytillbehör och fika.

220008 STICKA MED PHILIPPA (F)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 40,00 € varannan on 18.30-20.00

17.1-10.4.2024, 7 tillfällen

Har du ett halvfärdigt stickprojekt som du behöver hjälp med? Har du hittat ett mönster som är svårt att komma igång med? Du får hjälp med både små och stora projekt, kursledaren anpassar innehållet efter deltagarnas önskemål.

220009 STICKA SOCKOR (F)

Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 35,00 €

ti 18.15-19.45 16.1-13.2.2024, 5 tillfällen

Sticka sockor, steg för steg. Ta med garn, till exempel Sju bröder eller Nalle, och strumpstickor som passar garnet (det står förslag på sticknr. på garnbanderollen).

220016 STICKA TILLSAMMANS (F)

Brändö - Brändö grundskola

Mathilda Öström

Kursavgift 45,00 €

varannan ti 18.45-20.45

16.1-9.4.2024, 7 tillfällen

Kom och sticka i trevlig samvaro, både för nybörjare och mer erfarna. Vi sticker enligt egna önskemål och mönster.

220020 TOVNING (F)

Saltvik, Boogården, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,00 €

fr 18.30-21.00, lö 10.00-16.00

15-16.3.2024, 2 tillfällen

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

220001 VÄVNING FÖR NYBÖRJARE, FORTSÄTTNING (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 90,00 €

må 18.00-21.15 8.1-15.4.2024, 13 tillfällen

Kursen är en fortsättning på höstens nybörjarkurs. Du planerar och sätter upp en egen väv i en enkel bindning. En halsduk eller sjal är ett bra första projekt. Teori varvas med praktik. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare.

220002 VÄVNING, TISDAG EFTERMIDDAG (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 90,00 €

ti 12.00-15.15 9.1-9.4.2024, 13 tillfällen

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare.

220003 VÄVNING, ONSDAG FÖRMIDDAG (F)

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 90,00 €

on 10.30-13.45 10.1-10.4.2024, 13 tillfällen

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen kräver eget arbete mellan tillfällena för att man skall hinna. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare.

220004 VÄVNING PÅ KLINTEN (F)

Mariehamn - Västra Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 90,00 € on 18.00-21.15

10.1-10.4.2024, 13 tillfällen

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare.



220005 VÄVNING I GODBY (F)

Finström - Godby center

Saara Karrenpalo

Kursavgift 90,00 €

to 10.30-13.45 11.1-11.4.2024, 13 tillfällen

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare.

220014 VÄVNING, FÖGLÖ (F)

Föglö - Vävsalen i Degerby

Maja Sundblom

Kursavgift 90,00 €

ti 18.00-21.15 9.1-9.4.2024, 13 tillfällen

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

220015 VÄV MED ERICA I ÅVA (F)

Brändö - Åva Bygård

Erica Törnroth

Kursavgift 75,00 €

on 18.00-21.15 10.1-20.3.2024, 10 tillfällen

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

220013 VÄXTFÄRGNING

Saltvik - Vikingaby

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40,00 € fr 17.30-21.45, lö 10.00-16.45 17-18.5.2024, 2 tillfällen

Färga garn och tyg med växter. Vi samlar färgmaterial tillsammans. Garn finns att köpa på plats. Klä dig lämpligt för uteaktiviteter,

tag med lunch och fika. Kursledaren ger mer information innan kursstart. Materialkostnad 10€ tillkommer, betalas till kursledaren.

220017 FÄRGNING (F)

Finström - Ålands folkhögskola

Saara Karrenpalo

Kursavgift 55,00 € inkl. material

lö och sö 10.00-16.45 27-28.4.2024, 2 tillfällen

Vi färgar tyger och garn av cellulosa- och proteinfibrer, med reaktiv- och syrafärger. Passar för nybörjare, det blir teori varvat med färgning. Du behöver ha med dig garn och tyger. Ta med lunch och fika.

220018 BINDMÖSSA TILL FOLKDRÄKTEN (F)

Jomala - Marthornas föreningslokal,

Jomala gård

Elisabeth Dahlén

Kursavgift 55,00 €

lö 10.00-15.00 27.1, 17.2, 23.3, 13.4.2024

4 tillfällen

Vi gör bindmössor till åländska folkdräkter. Vi tillverkar stommen, broderar både tyg och tyll och monterar mössan. Ta med fika.

220019 TYGTRYCK

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Saara Karrenpalo

Kursavgift 50,00 €

varannan ti 18.00-21.15

27.2-23.4.2024, 5 tillfällen

Tryck egna mönster och motiv på tyg. Vi går igenom grunderna i textiltryck. Vi trycker med plastschablon och gör mönsteröverföring till tryckram (silkscreen). Ta med skissmaterial, skalpell och provbitar av ljusa tyger i bomull eller linne till första tillfället.

Trä- och metallslöjd

250001 KARVSNITT - SKÄR MÖNSTER I TRÄ (F)

Saltvik - Rangby skola

Anna Hägglom

Kursavgift 35,00 €

lö och sö 10.00-14.15 3-4.2.2024, 2 tillfällen

Lär dig grunderna för mönsterskäring i trä.

Läraren visar olika knivgrepp och hur du bygger mönster av streck, trekantar och bågar

och hur du kombinerar dem till bokstäver. Ta med dig ett mindre föremål att dekorera.

Material betalar man direkt till kursledaren.



230002 TÄLJ OCH DEKORERA EN KRYMPBURK (F)

Mariehamn - Strandnäs skola, norra

Anna Hägglom

Kursavgift 45,00 €,

Materialkostnad tillkommer

lö 10.00-16.45 2.3 och 9.3.2024, 2 tillfällen

En krympburk dekorerad med karvsnitt och kolrosing, tekniker där man skär in mönster med kniv i träet. Vi går igenom täljtekniker, knivgrepp, klyvning, kapning, materialkännedom och formens betydelse för föremålet. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

230003 TRÄSLÖJD FÖR ALLA (F)

Geta - Träslöjdssalen, Geta skola

Ain Okas

Kursavgift 50,00 €

fr 18.30-20.00 19.1-5.4.2024, 10 tillfällen

Tillsammans med träslöjdläraren Ain Okas kan dina snickeridrömmar gå i uppfyllelse. Inga förkunskaper krävs. OBS! Ta med eget material redan till första kurstillfället.

230004 TRÄSLÖJD MED JÖRGEN (F)

Mariehamn - Övernäs skola

Jörgen Dahlvik

Kursavgift 75,00 €

ti 18.00-20.30 9.1-9.4.2024, 13 tillfällen

Reparera, renovera eller bygg nytt efter eget behov. Kursdeltagarna får infobrev före kursstart där det framgår hur man kan förbereda sig.

250005 SILVERSMYCKEN

Medis - Paletten

Linda Rantanen

Kursavgift 80,00 €,

Materialkostnad tillkommer

fr 18.00-21.15, lö 10.00-16.45, sö 10.00-15.00

22-24.3.2024, 3 tillfällen

Silver Smycken för nybörjare eller mera erfarna. På kursen får du lära dig att tillverka egna silver Smycken. Infomejl skickas till deltagarna före kursstarten.

230001 JÄRNSMIDE (F)

Finström - Ålands folkhögskola

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 45,00€,

Materialkostnad tillkommer

lö och sö 10.00-16.45

16-17.3.2024, 2 tillfällen

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

230005 SVETSNING, NYBÖRJARE

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden

Henrik Clemes

Kursavgift 137,00 € inkl. Material
to 18.00-21.15

25.1-15.2.2024, 4 tillfällen

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

210013 SVETSNING, AVANCERAD KURS

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden

Henrik Clemes

Kursavgift 182,00 € inkl. Material
lö och sö 10.00-16.45

13-14.4.2024, 2 tillfällen

På kursen får man fördjupade kunskaper i MMA svetsning, Mig/Mag svetsning samt Tig svetsning. Man kan även göra ett eget mindre projekt med valbar svetsmetod.

Hantverk - övriga material

250003 LÄDERARBETEN (F)

Föglö - Föglö grundskola

Sajja Saarela

Kursavgift 35,00 €,
Materialkostnad tillkommer
lö 11.30-17.15, sö 11.30-15.45

2-3.3.2024, 2 tillfällen

Vi tillverkar små läderprodukter för vardagsbruk, till exempel ett bälte, korthållare, armband eller örhängen. Du har även möjlighet att skapa något eget litet, om ej alltför avancerat. Allting sys för hand. Materialkostnad betalas på plats. Ta med fika/lunch.

250004 PILFLÄTNING MED LEIF (F)

Kökar - Kökar grundskola

Leif Lindén

Kursavgift 45,00 €,
Materialkostnad tillkommer
lö 10.00-17.45, sö 10.00-16.15

20-21.4.2024, 2 tillfällen

Korgflätning, ett av världens äldsta hantverk, har blivit populärt igen. Du lär dig grunderna i hur man flätar korgar och andra nyttoföremål i pil. Ta med lunch och fika. Materialkostnad betalas till kursledaren.



250006 GÖR EGNA ANTECKNINGSHÄFTEN (F)


Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 40,00 €,
Materialkostnad tillkommer
lö och sö 10.00-16.00

16-17.3.2024, 2 tillfällen

Vi binder enklare böcker och häften med inspiration från japansk bokbindning. Tekniken passar perfekt för att binda anteckningsblock, små journaler, recept- eller gästböcker. Info om vad du behöver ta med dig skickas per mejl innan kursstart. Materialkostnad ca 5-10 € betalas direkt till kursledaren.



Kurser per region

TÄTORT Jomala

- 200013 Kreativt skrivande och levande akvarell, sid 18
- 130013 Polkan går, nybörjare (F), sid 37
- 130023 Polkan går, fortsättning (F), sid 37
- 700031 Träning med eller utan barn* (F) (B), sid 42
- 200015 Teckna och måla ute i maj, sid 55
- 220018 Bindmössa till folkdräkten (F), sid 61

VÄSTRA ÅLAND

Eckerö/Hammarland

- 400009 Flugfiskekurs, sid 21
- 120014 Sånglust* (F), sid 32
- 700024 Hälsoretreat Eckerö, sid 39
- 700026 Cirkelträning, Eckerö (F), sid 41
- 700027 Motionsgymnastik (F), sid 42
- 720027 Mediyoga Nybörjare, Hammarland* (F), sid 46
- 720028 Mediyoga Fortsättning, Hammarland (F), sid 46
- 720018 Sensing yoga, Eckerö A (F), sid 47
- 720017 Sensing yoga, Eckerö B (F), sid 48
- 750005 Solo jazz (F), sid 52
- 240016 Glasflaskor med mosaik, sid 57

NORRA ÅLAND

Geta/Finström/ Saltvik/Sund/Vårdö

- 200013 Kreativt skrivande och levande akvarell, sid 18
- 050004 Arkeologikurs - Upptäck stenåldern på Åland 1 (B), sid 19
- 050005 Arkeologikurs - Upptäck stenåldern på Åland 2 (B), sid 19
- 400001 Skapa en äng!, sid 20
- 400004 Fågelskådning med Kjell (B), sid 20
- 400007 Skogsäventyr för vuxna och barn (B), sid 20
- 400008 Skogsbad och kreativitet, sid 21
- 400010 Söndagspromenad med din hund, sid 21
- 150027 Engelska A2, Konversation* sid 24
- 150031 Spanska A1, Praktisk spanska på resan, sid 27
- 150026 Tyska, Deutsch draußen, sid 28
- 120013 Cantilena* (F), sid 32
- 600001 Återhämtning och avslappning sid 39
- 700015 Motionsgymnastik med Sofie (F) sid 42
- 700018 Gympa med Sofie (F), sid 42
- 700016 Prova på utegym, Ödkarby (F) sid 42

- 700017 Prova på utegym, Kvarnbo (F)
sid 42
- 700003 Långfärdsskridskor (F), sid 43
- 700004 Långfärdsskridskor, Fortsättning
(F), sid 43
- 720006 Yoga med Lina (F), sid 45
- 720007 Sensing yoga, Sund (F), sid 48
- 720008 Sensing Yoga, Saltvik (F), sid 48
- 720026 Sensing yoga, Finström A (F)
sid 48
- 720016 Sensing yoga, Finström B (F)
sid 48
- 730010 Djupvattengympa / Aquabike (F)
sid 50
- 730011 Vattengympa, Finström (F), sid 50
- 730012 Vattenpilates, Finström (F), sid 50
- 700025 Zumba (F), sid 51
- 240012 Keramikhelg i Kastelholm (F)
sid 57
- 240015 Fusing, sid 58
- 240004 Tiffanykurs, sid 58
- 240005 Påskmosaik, sid 58
- 240018 Smycken av glas, sid 58
- 220012 Syhelg med Lena (F), sid 59
- 220020 Tovning (F), sid 60
- 220005 Vävning i Godby (F), sid 61
- 220013 Växtfärgning, sid 61
- 220017 Färgning (F), sid 61
- 250001 Karvsnitt - skär mönster i trä (F)
sid 62
- 230003 Träslöjd för alla (F), sid 62
- 230001 Järnsmide (F), sid 62

ÖSTRA ÅLAND Föglö/Lemland/ Lumparland

- 050003 Spara och placera smart, sid 16
- 400003 Ätbart i naturen, sid 20

- 150029 Svenska A1 Nybörjare/Swedish
for Beginners, sid 29
- 600008 Kick Off inom livsstil och
personlig utveckling, sid 39
- 720023 Tai chi, Lumparland (F), sid 45
- 220011 Sy med Lena, helgkurs (F), sid 59
- 220014 Vävning, Föglö (F), sid 61
- 250003 Läderarbeten (F), sid 63

YTTERSKÄRGÅRDEN

Brändö

- 150030 Svenska A1-A2, Swedish for
Beginners sid 29
- 200014 Kalligrafi, sid 55
- 220016 Sticka tillsammans (F), sid 60
- 220015 Väv med Erica i Åva (F)
sid 61

Kökar

- 300001 IT-Kliniken, Kökar, sid 23
- 720019 Qigong, Kökar (F), sid 45
- 720020 Yoga (F), sid 45
- 750003 Gamla Kökardanser (F), sid 51
- 250004 Pilflätning med Leif (F), sid 63

Kumlinge

- 400005 Fågelskädnig i din närmiljö (B)
sid 20
- 700023 Hälsoretreat Kumlinge, sid 39
- 720021 Tai chi, Kumlinge (F), sid 45
- 720022 Qigong, Kumlinge (F), sid 45
- 240006 Glaskurs (F) (B), sid 58

Sottunga

- 150028 Finska A1, Nybörjarkurs*, sid 25

Kurser för vuxen och barn

050004 Arkeologikurs NAU 2024 - Upptäck stenåldern på Åland 1, sid 19

050005 Arkeologikurs NAU 2024 - Upptäck stenåldern på Åland 2, sid 19

400004 Fågelskådning med Kjell, sid 20

400005 Fågelskådning i din närmiljö, sid 20

400007 Skogsäventyr för vuxna och barn, sid 20

120012 Sportlovskör för vuxen och barn, sid 32

700031 Träning med eller utan barn, sid 42

240006 Glaskurs, sid 58

240018 Smycken av glas, sid 58



Navigationsskurserna från hösten

Skärgårdsskeppar- och Kustskepparkurserna från hösten fortsätter på våren.



Sjömansservicebyråns kurser

120002 Folkkören Sjung och må bra, sid 31

700023 Hälsoretreat Kumlinge, sid 39

700024 Hälsoretreat Eckerö, sid 39

720003 Tai Chi Chuan, Nybörjare, sid 44

720005 Qigong, sid 45

730002 Vattenpilates, sid 49

730003 Vattengympa A, sid 49

220006 Sy med Lena, sid 59

220008 Sticka med Philippa, sid 59

250006 Gör egna anteckningshäften, sid 63

Du som är SSB-medlem!

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

Anmäl dig till kursen via Medis kansli

Foton i katalogen

Blick, Fredrik Douhan, Slavoljub Jeremic, Anna Häggblom, Ester Laurell
Visit Åland, Unsplash free, Pexels free



Medis

Medborgarinstitutet

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

MARIEHAMNS
STAD



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

Telefon: 018-531 620 (växel)

E-post: medis@mariehamn.ax

Webbsida: www.medis.ax

Facebook: www.facebook.com/medis.ax

