



FÖR ALLA • UTVECKLA DIG SJÄLV • KOM I FORM • ÖVERRASKA

Kurskatalog våren 2022

KURSKATALOGEN

postas till alla
hushåll på Åland

FOTO

Pärbilder

Slavoljub Jeremic

Vinjettbilder

Medis/
Mia Johansson
sid. 4

Slavoljub Jeremic
sid. 9, 18, 21, 26, 29,
35, 36, 41, 47, 53
och 55.

Gott Nytt År!

Nytt år betyder nya kurser i ny katalog. Vilket smörgåsbord vi på Medis med gemensamma krafter har lyckats knåpa ihop igen! Här finns kurser för alla smaker.

Under året som gick fick jag uppleva Medis ur tre olika perspektiv: som rektor, lärare och kursdeltagare. Rektorsjobbet är vardagsmat förstås, och lärare hinner man inte vara särskilt mycket på den posten.

Ända sedan jag började jobba på Medis för drygt tjugo år sedan, har jag hållit kursen Polkan gå. Det är en nybörjarkurs i fiolspelning för vuxna på onsdagar mellan 18 och 21. Ett tjugotal namn finns på deltagarlistan och vi har det väldigt trevligt tillsammans. Är jag trött efter arbetsdagen på Medis är tröttheten som bortblåst när vi sätter i gång kl 18 med att stämma fioler och börjar spela tillsammans. Vi jobbar utan noter, alla låtar lärs ut på gehör. Första timmen är vigd åt nybörjare och senare kommer de som var nybörjare för flera år sedan. Man blir nämligen aldrig fullärd, det gäller att upprätthålla spelandet och utvidga repertoaren.

I somras fick jag vara kursdeltagare i den arkeologiska utgrävningsskurs som var årets stora nyhet i kursutbudet. Det var en upplevelse utöver det vanliga. Under en hel vecka fick vi gräva och sålla på riktigt — vi gjorde intressanta fynd i Getaskogen på ett ställe där människor bodde och verkade under stenåldern för ungefär 4 500 år sedan. Under våren kommer resultaten från förra sommaren att presenteras. Fynden ska arkiveras i Ålands museum och finnas tillgängliga för forskning. Och mera kommer det, för i sommar är det utgrävningsskurs i två veckor!

Förhoppningsvis hittar du som läser det här också någon intressant kurs i katalogen. Kanske något som du länge drömt om att få göra — eller något som du råkar snubbla över när du bläddrar i katalogen och får lust att prova på.

Välkommen med på kurs!

Siv Ekström
Rektor, Medis



Foto: Slavoljub Jeremic

Anmälningar

Du kan anmäla dig från och med måndagen den 3 januari under kansliets öppettider, vardagar kl. 10:00-15:00. Även webbanmälan öppnar kl. 10:00.

Obs! Anmälningar tas emot till alla ämnen redan från första anmälningdagen.

Anmälningsstart kl. 10:00-15:00
måndag 3 januari
Webbanmälan öppnar kl 10:00

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

Du kan anmäla dig på följande sätt:

- Personligt besök på Medis kansli, ingång från Torggatan.
- Per telefon **531 640** (3-5 januari och 7 januari, därefter telefon 531 620).
- Via Medis webbanmälan på www.medis.ax (ej vanlig e-post). Webbanmälningar registreras och besvaras automatiskt. **Du får genast besked om du har fått plats på kursen eller om du är på väntelista. Observera att vi inte skickar ut någon bekräftelse på att kurser startar, endast om kurser ställs in.** Om du får besked att du inte kan logga in beror det på att maxantalet anslutningar har överskridits. Vänta en stund och försök igen.

Kurser i skärgården

Anmälningar till kurser i skärgården tas emot av kontaktpersonen i kommunen. Se information vid respektive kommun, från sidan 55.

Bindande anmälan

Bindande anmälan gäller för alla kurser på fasta Åland. Om du inte senast en vecka före kursstarten annullerat din anmälan måste du betala kursavgiften, dock högst 70 euro. Detta gäller inte för den händelse att du blivit sjuk och kan uppvisa läkarintyg.

Pröva på-möjlighet

Du kan delta på prov de två första gångerna för att se om kursen passar dig. Gäller kurser markerade med en stjärna (*) efter kursavgiften. Notera att detta endast gäller vissa utvalda kurser som har minst 17 lektioner. Meddela alltid kansliet om du hoppar av kursen efter första på-gångerna, tel. 531 620 eller 531 621.



Välkommen till Medis! Här hittar du oss:

Medis kansli	Öppet vardagar kl. 10:00-15:00 under terminerna även må-to kl. 17:45-20:00
Postadress	Styrmansgatan 1, 22100 MARIEHAMN
Telefon	(018) 531 620 (växel)
E-post	medis@mariehamn.ax
Personalen	fornamn.efternamn@mariehamn.ax
Medis hemsida	www.medis.ax
Rektor	Siv Ekström 531 620 (Medis växel) mobil 0457 048 7206
Biträdande rektor	Pia Engblom 531 620 (Medis växel) mobil 0457 539 2050
Biträdande rektor	Helena Westling 531 620 (Medis växel)
Vaktmästare/gårdskar	Casper Velander 531 635 mobil 0457 099 2095
Administratör	Mona Cepeha 531 621
Kanslist	Camilla Bock 531 620
Kanslist	Mia Johansson.....531 625
Lokalvårdare	Natalia Bykova och Lila Malit 531 620
Medis vävsal, Norrböle	Norrbölevägen 2 17 510
Västra Medis vävsal	Snickerivägen 7..... 17 728
Godby vävsal	Godby Center 0457 539 2159
Norra Medis, keramik	Godbyvägen 5.....

Heltidslärarnas kontaktuppgifter hittar du på sid. 6.

Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

Varje kommun har en kontaktperson som ger information om kurserna och annat som gäller Medis verksamhet. Anmälningar till kurser i faståländska kommuner tas emot av Medis kansli. Anmälningar till kurser i skärgården tas emot av respektive kommuns kontaktperson. Mer detaljerade kontaktuppgifter hittar du på sid. 53 och framåt.

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	49 351 (biblioteket: tisdag och torsdag)
HAMMARLAND	Inte utsedd, vänligen kontakta Medis kansli	531 620
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	531 620
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm	359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Anna-Lena Nordberg-Dahlén	48 534 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund	040 189 0700
SUND	Inte utsedd, vänligen kontakta Medis kansli	531 620
VÅRDÖ	Lisbeth Lindfors	0457 053 7066

Lärare

Medis heltidsanställda lärare finns till hands för att du ska få hjälp när det gäller att välja rätt kurs. Ta gärna kontakt! Du når dem via deras e-postadress eller per telefon under deras mottagningstid.

IT, vik.	Nicolae Cepeha, nicolae.cepeha@mariehamn.ax Mottagningstid torsdagar kl. 10:00–12:00.....	531 636
Språk, vik.	Åsa Grönlund (språklärare), asa.gronlund@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 13:00–15:00	531 638
Musik	Åsa Isaksson (cellopedagog), asa.isaksson@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 8:15–10:15	531 633
Hälsa och friskvård, vik.	Sofie Hansson-Sjöblom, sofie.hansson-sjoblom@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 11:00–13:00	531 623
Konst	Lin Simons (konstmagister), lin.simons@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 12:00–14:00	531 631, 0400 661 934
Textil	Saara Karrenpalo (textilformgivare), saara.karrenpalo@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 14:00–16:00	531 634, 0457 539 2175

Bildningsnämnden 2020-2023

Medis ingår i Mariehamns stads bildningsnämnd:

Ordförande: Henrik Boström.

Vice ordförande: Annelie Karlberg.

Ledamöter: Jonny Landström, Kimmo Mattsson, Joanna Isaksson, Kristine Dzene, Andreas Westmark, Pia Lundén och Lotta Jakobsson.

Landsbygden utser tre representanter i bildningsnämnden, två för fasta Åland och en för skärgården. Dessa personer deltar i behandlingen av ärenden som gäller Medis.

Representant för norra Åland: Rolf Karlsson

Representant för södra Åland: Marie Stenlund.

Skärgårdens representant: Niklas Eriksson.

Medis erbjuder flera vägar till studier i svenska

Sfi – svenska för inflyttade

Medis ordnar sysselsättningsfrämjande kurser i svenska för inflyttade på heltid. Kurserna finansieras av Ålands landskapsregering. Sökande ska vara inskriven hos AMS (Arbetsmarknads- och studieservicemyndigheten på Åland) och införsäkrad hos FPA (Folkpensionsanstalten). Ansökan görs hos AMS. Kurserna på CEFR-nivå A1-B1.1. startar i april, augusti och oktober om tillräckligt antal sökande finns.

Sia – svenska i arbete

På uppdrag av Ålands landskapsregering har Medis i ett antal år förverkligat denna kursform – en utbildning i svenska för inflyttade som är i arbete. Kursmoduler på 28-36 lektioner har skräddarsyttts i samarbete med åländska arbetsplatser. Nuvarande avtal går ut den 31.12.2021 och för fortsättningen pågår för närvarande en ny upphandling. Om uppdraget igen tilldelas Medis startar den nya omgången den 1.2.2022.

För mer information: Kontakta Pia Engblom.

E-post pia.engblom@mariehamn.ax, tel. (018) 531 637.

Mediskurserna i svenska

Vi erbjuder ett stort antal kurser på olika nivåer. Dessa hålls för det mesta på kvällstid, en eller två gånger per vecka. I denna katalog finns information om vårens svenska kurser på sidorna 23-24. Samma information finns på vår hemsida www.medis.ax.

För mer information: Kontakta Medis kansli som är öppet vardagar kl. 10:00-15:00, tel. 531 620 eller e-post medis@mariehamn.ax.

Kompassen

Informationskontor för inflyttade

Öppet tisdag-torsdag kl. 13:00-16:00.

Styrmansgatan 1, tel. 531 641 eller e-post info@kompassen.ax.



Medis upprätthåller 'Kompassen' på uppdrag av Ålands landskapsregering. På 'Kompassen' kan man få hjälp med till exempel anhållan om uppehållstillstånd, finskt medborgarskap eller andra ansökningar. Kompassen informerar också om Migris besök på Åland och hjälper till med att boka tider och göra ansökningar.

Kursavgifter

Kursavgiften betalas med en faktura som du får av kursledaren eller per post. Om du har frågor, kontakta administratören på tel. 531 621. Du kan vägras tillträde till en kurs om du trots påminnelse lämnat någon tidigare kursavgift obetald.

Material- eller ingredienskostnader tillkommer för vissa kurser.

Frånvaro och kursintyg

Om du inte kan närvara vid kursstarten bör du meddela det till kansliet (stadens kurser) eller till kursledaren (landsbygdsens kurser). Om du uteblivit vid de två första kurstillfällena utan att ha anmält frånvaro ger vi din plats till personen i tur på eventuell väntelista. Meddela gärna om frånvaro också under kursens gång.

Kursintyg får du på begäran om du varit närvarande minst 75 procent av kurstiden och betalat kursavgiften. Vi debiterar 10 euro för intyg som gäller kursdeltagande för mer än fem år sedan. För kursdeltagande för mer än tio år sedan skrivs ej längre intyg.

Påminnelse inför kursstart

Vi skickar påminnelser via sms för alla nya kurser som startar efter vecka 8. För kurser som startar tidigare skickar vi inga påminnelser.

Även brådskande kursändringar meddelas via sms. Kontrollera vid anmälan att dina kontaktuppgifter stämmer!

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Sportlov vecka 8

Kursuppehåll under sportlovet, om inte annat överenskommit.

Uthyrning

Klassrum och specialsalar i Böndernas hus kan hyras ut till externa hyresgäster om lokalerna är lediga. Detta gäller speciellt sommartid, veckoslut och andra tider då lokalerna inte används för Medis egen verksamhet.

Kontakta kansliet, tel. 531 620, för mer information.

Behandling av personuppgifter

När du anmäler dig till en kurs på Medis får du uppge de personuppgifter som behövs för att vi ska kunna administrera kurserna. Uppgifterna sparas i Medis datasystem. Allt i enlighet med Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679 av den 27 april 2016 om skydd för fysiska personer med avseende på behandling av personuppgifter och om det fria flödet av sådana uppgifter.

Läs mer om stadens behandling av personuppgifter på www.mariehamn.ax/gdpr. För frågor om eller ändring av personuppgifter i datasystemet, läs mer på www.mariehamn.ax/register.



Allmänna ämnen

1051 TONI MORRISON, PLATSEN OCH SKAPANDET

tisdag 18:30-20:00
8.3.2022 (1 tillf. 2 lekt.)
Medis
Alice Sundman
Kursavgift 15,75 €

Toni Morrisons författarskap är älskat världen över. Från debuten 1970 och fram till sin död 2019 skildrade hon afrikansk-amerikanska erfarenheter på ett sätt som fånglar och fascinerar såväl litteraturkritiker som en läsande allmänhet. Vad är det i hennes texter som fångar oss? Hur skapar hon sina mångfacetterade världar? Vi pratar om Toni Morrisons författarskap och läser och samtalar om utvalda stycken ur hennes texter.

Alice Sundman har skrivit en avhandling och disputerat om Toni Morrison och kommer under våren 2022 ut med en bok baserad på sin forskning om författaren.

Anmälningar till kurserna

Vid anmälningstillfället får du genast besked om du har fått plats på kursen eller om du är på väntelista.

Observera att vi inte skickar ut någon bekräftelse på att kurser startar, med undantag för kursstarter efter sportlovet. Vi meddelar alltid om kurser ställs in.

1052 ORDKONST OCH KREATIVT SKRIVANDE

lördag-söndag 10:00-14:30
12-13.2 samt lördag 5.3 och 19.3.2022
(1 veckoslut samt 2 lördagar, 20 lekt.)
Medis
Helena von Schoultz
Kursavgift 35,90 €

Bär du på en längtan efter att få uttrycka dig och din fantasi genom ord och berättelser? Här får du tillfälle att njuta av skaparglädjen genom olika inspirerande skriv- och ordkonstövningar. Kursen vill ge dig möjlighet att kravlöst leka och pröva på och samtidigt får du stöd i din utveckling som skribent och ordkonstnär. Både nybörjare och vana skribenter är välkomna. Kursledaren är certifierad ordkonstledare. Ta med lunch och fika samt skrivblock, penna och dator om du vill.

1053 PENNAN TILL PAPPRET, FINSTRÖM

fredag 19:00-20:30, lördag-söndag 12:00-16:15
4-6.3.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)
Björkkö, Stornäsvägen 40 B 2, Godby
Carina Karlsson
Kursavgift 26,55 €

En speciell skrivarkurs med fokus på kopplingen mellan handen och hjärnan. Processen är viktigare än resultatet. Genom att öppna upp för den process orden genomgår för att ta vägen från hjärnan ut på pappret lägger vi grunden för utveckling av skrivandet och därigenom för nya och oväntade resultat.

Övning: skrivande, närvaro, perspektiv.

Ta med din favoritpenna och häfte. Ta även med fika till lördag och söndag.

1054 ÅLÄNDSKA DIALEKTER, FÖGLÖ

torsdag 14:00-15:30

3-17.2.2022 (3 tillf. 6 lekt.)

Annagården, Föglövägen 88

Eva Sundberg

Kursavgift 23,95 €

En resa i de åländska dialekterna genom tid och rum: från 1700-talets bröllopsdikt från Föglö till dagens åländska i sociala medier, från Eckerö till Brändö och från Kökar till Geta. Under kursen behandlas ord och uttryck, uttal och böjningsformer. Fokus sätts på Föglödialekten och deltagarna får dela med sig av sina kunskaper. Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 56.

1055 SLÄKTFORSKARVERKSTAD

tisdag 18:00-20:30

25.1-22.3.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Bonn

Kursavgift 35,90 €

Kursdeltagarna jobbar på egen hand och får handledning vid problem.

Mindre specialområden, t.ex. var man kan hitta uppgifter om sjömän, lotsar och annat smått och gott, tas upp under kvällarna.

Förkunskaper: Grundläggande kunskaper i släktforskning.

1056 EMIGRANTSLÄKTFORSKNING

onsdag 18:00-20:30

9-16.3.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis

Eva Meyer

Kursavgift 23,95 €

Internet har betydligt underlättat emigrantforskningen och möjligheterna att hitta sina släktingar "over there". Ta gärna med ett namn och födelsedatum på en försvunnen emigrant, antingen i äldre eller senare tider, så söker vi och hoppas på napp.

Eva Meyer är verksamhetsledare på Ålands Emigrantinstitut.

1057 DNA-CAFÉ

lördag 10:00-12:30

29.1 och 5.3.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis

Teresa Westmark

Kursavgift 5 €/tillfälle

Mötesplats för ålänningar som redan har dna-testat sig i släktforsksyfte, eller planerar att göra det. Vi utbyter kunskaper och hjälper varandra att utforska våra dna-anor och verktygen som finns för detta.

Trådlöst nätverk och datorer finns i huset men det går också bra att ta med egen utrustning. Medis café har öppet i pausen.

1058 SAMHÄLLSKUNSKAP FÖR VARDAGEN, JOMALA

tisdag 19:00-20:30

8.3-12.4.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Vikingahallen, Önningebyvägen 5

Jana Ekeboom

Kursavgift 26,55 €

Känner du dig osäker på vad som gäller i olika situationer? Då kan den här kursen passa dig. Vi går igenom dina viktigaste rättigheter och skyldigheter som hyresgäst, anställd, konsument och privat köpare/säljare. Dessutom diskuterar vi något av följande; ekonomisk planering (användningen olika typer av budgetar) investeringar, skulder, beskattning eller vilka juridiska skillnader det finns på att vara sambo eller gift. Under den första lektionen kartläggs vad gruppen är mest intresserad av.

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

1059 INRED MED VÄXTER

torsdag 18:30-21:00
10.3.2022 (1 tillf. 3 lekt.)
Medis
Lukas Aaltonen
Kursavgift 15,75 €

Lukas berättar och visar bilder om hur du kan liva upp ditt hem eller olika offentliga utrymmen med växter av olika slag. Främst handlar det om inneväxter. Du får också veta vilka växter som passar i olika rum, hur man sköter dem (ljus, skugga, bevattning) och vad som är trendigt just nu.

1060 MIDSOMMARKRONOR

måndag och torsdag 19:00-21:30
25.4 och 28.4.2022 (2 tillf. 6 lekt.)
Medis
Ing-Mari Heikfolk
Kursavgift 23,95 €

Vi lär oss binda midsommarkronor från grunden för att hålla de åländska traditionerna vid liv. Varje deltagare köper i förväg egen kronsa. Ta med sax och tejp.

1061 MIDSOMMARKRONOR MED SILKESPAPPER

lördag 10:00-15:15
26.3.2022 (1 tillf. 6 lekt.)
Medis
Siv Ekström
Kursavgift 23,95 €

Det finns flera olika sätt att göra midsommarkronor. Förr i världen färgade man ulltassar som man knöt fast i kronan, senare kom silkespapper- och kreppapper till användning. Här får du lära dig en teknik med silkespapper som finns i en mängd olika färger och nyanser. Ta med egen sax, en bordskniv med rakt knivblad och eget silkespapper i några trevliga färger som du gillar.

1062 UPPLEV LÄTTNADEN AV ETT ORDNAT HEM

tisdag 18:30-20:00
18.1, 15.2, 15.3, 12.4 och 10.5.2022
(5 tillf. 10 lekt.)
Medis

Stefan Söderlund
Kursavgift 26,55 €
Upplev lättnaden av ett ordnat hem. Ett rörigt hem skapar onödig stress i vardagen. På denna kurs får du lära dig hur man kan rensa ut, organisera och upprätthålla ordningen hemma. Även närallgande teman och perspektiv tas upp, allt med syftet att bredda synen på vad det innebär att bo och leva. Kursen varvar föreläsningar med diskussioner och andra roliga inslag. Kursens mål är vara inspirerande och motiverande så du på egen hand kan skapa ordning hemma mellan kurstillfällena. Utrymme finns sedan att tillsammans med övriga deltagare diskutera eventuella insikter och utmaningar som dykt upp.

1063 MOTIVATION TILL LIVSSTILSFÖRÄNDRING

lördag 12:00-14:00
12.2.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)
Medis

Tommy Sjöblom
Kursavgift 15,75 €
Ett tillfälle för dig som vill hänga med på en resa om livsstilsförändring. Vilka faktorer påverkar dina möjligheter till en livsstilsförändring, vad är viktigt att tänka på och hur lyckas du med konststycket att få en hållbar förändring på sikt?

BINDANDE ANMÄLAN

Läs mer på sid. 3

Helårskurser med lediga platser

Vissa kurser som startade i höstas har lediga platser inom hälsa och friskvård, musik och språk.

För mer information, se sista sidan.

1064 SVÅRA SAMTAL

tisdag 18:00-21:00

25.1-15.2.2022 (4 tillf. 14 lekt.)

Medis

Jonna Granberg

Kursavgift 26,55 €

Varför reagerar du som du gör i konfliktsituationer och andra svåra samtal, vad kan du göra för att lära dig hantera sådana samtal. Hur påverkar dina egna tankar, känslor och impulser ditt sätt att kommunicera. Vi ser på vilka tekniker som är hjälpsamma för att hantera konflikter och andra svåra samtal.

Innehåll: vad gör ett samtal svårt, vad beror konflikter på, när du är i vägen för dig själv, vem är det du möter, koppling mellan tankar, känslor och beteenden, vad är stress, stresshantering genom medveten närvaro och självmedkänsla, vikten av empati, feedbacktrappan, kommunikationstekniker som hjälpmedel för att hantera konflikter och andra svåra samtal.

1065 LIVRÄDDANDE FÖRSTA HJÄLP

lördag 9:00-16:30

2.4.2022 (1 tillf. 8 lekt.)

Medis, Stora salen

Martina Andersson

Kursavgift 75,80 €

På kursen lär du dig att handla rätt i en olycksituation, vid ett sjukdomsanfall samt vid mindre olycksfall i hemmet och på fritiden. Vi övar på hur man hjälper en person som är medvetslös, hur man gör hjärt- och lungräddning samt hur man använder en hjärtstartare. Ytterligare övar vi på hur man avlägsnar främmande föremål i luftvägarna för vuxna, barn och spädbarn, hur man binder sår och brännskador samt agerar vid de vanligaste sjukdomsanfallen.

Klä dig så att du kan genomföra praktiska övningar även på golv. Ta med egen fika och lunch.

Utbildare, Röda korset/Ålands distrikt. Kursintyg, Livräddande FHJ 8 t, ingår.

Vårsalong

Utställning av eleverbeten 5-13 maj på Medis. Kom och inspireras av allt det fina som gjorts under året!

Vernissage torsdag 5 maj.

Välkommen!

1066 VÅRENS STYLINGTIPS MED EMELIE, ONLINE

onsdag 19:00-20:30

2.3.2022 (1 tillf. 2 lekt.)

Online

Emelie Eriksson

Kursavgift 15,75 €

En inspirerande kurs där du får lära dig hur du med enkla tips kan piffa upp din vardagsfrisyr och sminkning. Du får också lära dig vårens trender inom hår och smink. Kursen sker via mötesplattformen Zoom, där Emelie kommer att föreläsa och diskutera tillsammans med deltagarna.

1067 LÄR DIG SPELA ROLLSPEL, LEMLAND

tisdag 18:00-20:30

1-22.3.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Leamlands bibliotek, Skolvägen 3

Matilda Johansson

Kursavgift 26,55 €

På den här kursen lär man sig grunderna i rollspelet Dungeons and Dragons. Med hjälp av tärningar får man utforska världar och uppleva äventyr. Kursen ger dig grundläggande kunskap om spelets regler, hur man skapar sin egen rollfigur, men också hur det är att leda ett rollspel. Om du vill låta fantasin flöda på ett nytt sätt är den här kursen något för dig.

STENÅLDERSMYSTERIER 14 ÅR-VUXEN, GETA, 1068-1070

Kom med och lär dig arkeologisk utgrävningsteknik i praktiken. Vi gör en utgrävning av en fyndrik 4 500 år gammal stenåldersboplats i det natursköna.

Kursen inleds redan den 26 april 2022 med en föreläsning om arkeologiska utgrävningar och stenåldern på Åland. Föreläsningen blir online på Zoom.

Kursen fortsätter sedan med utgrävningar i två pass. Båda passen varar fem dygn. Om du är riktigt sugen på arkeologi kan du anmäla dig till båda passen, se kurs 1068.

Ingen förhandskunskap om arkeologi krävs och all grävutrustning finns tillhanda på utgrävningsplatsen. Barn under 14 år kan delta i sällskap av en myndig person. Man får mest ut av kursen genom att delta alla dagar, men det är också möjligt att vara med ett färre antal dagar. Kursavgiften för utgrävningsspassen är densamma även om man är borta någon dag. Mer information skickas till deltagarna före kursstart.



Fynd från utgrävningsplatsen 2021

Foto: Jan Fast

1068 STENÅLDERSMYSTERIER 1, 14 ÅR-VUXEN, GETA

måndag-fredag 10:00-16:00
25.7-5.8.2022 (10 tillf. 60 lekt.)

Geta

Jan Fast och Janne Soisalo

Kursavgift 150 €

Kursen inleds 26.4 med en föreläsning på Zoom. Mer information skickas till deltagarna före kursstart.

Se kursbeskrivning till vänster.

1069 STENÅLDERSMYSTERIER 2, 14 ÅR-VUXEN, GETA

måndag-fredag 10:00-16:00
25-29.7.2022 (5 tillf. 30 lekt.)

Geta

Jan Fast och Janne Soisalo

Kursavgift 75 €

Kursen inleds 26.4 med en föreläsning på Zoom. Mer information skickas till deltagarna före kursstart.

Se kursbeskrivning till vänster.

1070 STENÅLDERSMYSTERIER 3, 14 ÅR-VUXEN, GETA

måndag-fredag 10:00-16:00
1-5.8.2022 (5 tillf. 30 lekt.)

Geta

Jan Fast och Janne Soisalo

Kursavgift 75 €

Kursen inleds 26.4 med en föreläsning på Zoom. Mer information skickas till deltagarna före kursstart.

Se kursbeskrivning till vänster.

1071 VANDRING I KATRINAS FOTSPÅR, VÄRDÖ

lördag 12:45-16:00

2.4.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Vargata torg

Marie Johansson

Kursavgift 15,75 €

Kom med på en vandring i historiska Vargata. Barn från 10 år kan vara med, så ta med hela familjen på ett litet äventyr. Kläder efter väder, vandringskängor och ryggsäck med fika samt sittunderlag och vatten behövs.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

1072 VÅRVANDRING

söndag 16:00-17:30

30.1-29.5.2022 (5 tillf. 10 lekt.)

Samling vid Medis

Hanna Kivioja

Kursavgift 26,55 €

Kom med på en trevlig promenad tillsammans i naturens läkande miljö för att lugna ner sinnet och motionera kroppen. Vi samåker från Medis i Mariehamn. Meddela kansliet vid anmälingen om du behöver skjuts eller kan ta passagerare. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstart.

30.1 Dalkarby träsk, samling vid Vikingahallen

27.2 Ingbybergen

27.3 Järsö

24.4 Prästgårdsnäset

29.5 Plats bestäms senare

1073 FÅGELSKÅDNING MED ANKI, SUND

onsdag 18:00-21:15

11.5.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Ann-Kristin Johansson

Kursavgift 15,75 €

Vi ska spana efter återflyttade fåglar. Efter fågel-skådningen samlas vi en stund för genomgång av arterna som vi sett och dricker lite medhavt kaffe. Ta med fågelbok, kikare, sittunderlag, anteckningsmaterial och mellanmål. Om det regnar har vi en reservdag den 12.5, samma plats och samma tid.

1074 FÅGELSKÅDNING MED KJELL, GETA

lördag 9:00-14:00

28.5.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Geta församlingshem, Getavägen 2107

Kjell Andersen

Kursavgift 26,55 €

Vi träffas och går en liten promenad. I en glänta sätter vi oss ner för en "lektion" där vi lär oss några av de vanligaste fåglarnas läten med hjälp av roliga minnesramsor. Vi lär oss också vilken art det är utgående från platsen, årstiden, de bästa igenkänningstecken, på vilken höjd fåglarna rör sig etc. Sedan vandrar vi i vackra varierande naturlandskap med lätt terräng som passar även dig som är lite äldre.

Ta med kikare, sittunderlag, anteckningsblock och penna, matsäck samt stövlar.

1075 SOMMARNATURKLUBB I BOMARSUND, 6-12 ÅR, SUND

måndag-torsdag 10:00-16:45

13-16.6.2022 (4 tillf. 32 lekt.)

Bomarsunds gård, Lagmansvägen 3

Juliane Igelmund

Kursavgift 45,15 €

Vi ska vistas en hel del vid stränderna i Bomarsund och Prästö, vandra genom skog och över berg, utforska ruinerna, laga mat på brasan och sköta om får på Bomarsunds gård. Genom gemensamma upplevelser i naturen väcker vi och fördjupar intresset för naturen, och får tillbringa tid här och nu utan skärm och internet. Lämpliga kläder efter väderförhållanden.

Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstart.

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

1076 NATURKLUBB MED ÖVERNATTNING FÖR UNGDOMAR, 12-15 ÅR, SUND

onsdag 12:00-torsdag 12:00

29-30.6.2022 (1 dygn)

Prästö/Bomarsund, utomhus

Juliane Igelmund

Kursavgift 35,90 €

Vi tillbringar ett helt dygn i skogen och lär känna skogen, varandra och oss själva helt utan mobiler och skärmar. Tillsammans sätter vi upp våra medhavda tält i en skogsglänta, lagar mat på brasan och badar i havet. Genom "land art"/konst i naturen och olika naturupplevelselekar väcker och fördjupar vi intresset för naturen. Kvällen tillbringar vi vid lägerelden med berättelser och musik. Ett tillfälle med övernattnin, ta med tält. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstart.

1077 PROMENERA MED HUND, JOMALA

måndag 21.3 18:00-20:00,

måndag 28.3 och 4.4 18:00-19:15 samt

måndag 11.4 och 18.4 18:00-19:30

21.3-18.4.2022 (5 tillf. 9,7 lekt.)

Vikingahallen, Önningebyvägen 5

Linda Bergendahl

Kursavgift 26,55 €

Vi fokuserar vi på relation och samarbete för att skapa lekfulla och trevliga hundpromenader. I kursen ingår fördjupning i hundens språk och under ett tillfälle jobbar vi med hundmöten i teori och praktik. Kursen passar hundar i alla åldrar, från valp till senior. För dig som vill skapa goda vanor och/eller promenaden blivit en dragkamp eller för dig som bara behöver lite motivation och vill träna i grupp med andra. Sista tillfället är i stadsmiljö.

1078 AGILITY, JOMALA

söndag 18:00-19:30

27.3-8.5.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Agility.ax, Sundblomsvägen 31

Maria Åbonde

Kursavgift 26,55 €

Är du sugen på att testa agility med din hund? Agility är en sport för dig som gillar fart och fläkt, men det kräver även teknik, timing och kroppskontroll hos både hund och förare. Vi kommer att gå igenom grunderna för inlärning av de olika hindren. Hunden ska helst vara minst ett år gammal och ha en viss allmänlydnad som är en god förutsättning för att hunden ska kunna ta till sig kursen på bästa sätt.

1079 PERMAKULTUR, KUMLINGE

lördag 13:15-17:30 och söndag 9:00-15:00

7-8.5.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alexandra Sjöblom

Kursavgift 35,90 €

Ordet permakultur är skapat av begreppet permanent agrikultur och betyder i princip hållbart jordbruk.

Permakultur handlar om att använda naturen som modell för att designa system som gör att människor och natur mår bra. Man utgår ifrån en plats specifika förutsättningar och funderar till exempel på hur man kan fånga och lagra den energi som flödar genom systemet i form av sol, vind och vatten.

Kursen startar med en teoretisk introduktion till permakultur och därefter jobbar vi vidare praktiskt i en trädgård. Vi kommer troligtvis att bygga en kompost och anlägga ett nytt land utan att gräva. Inga förkunskaper krävs.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 57.

Betalning av kursavgift

Kursavgiften betalas med en faktura som skickas per post, efter att kursen startat.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

KOM IHÅG ATT ANMÅLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

1080 SOLENERGI, GRUNDKURS

tisdag 18:30-21:00

15.3.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

Kursavgift 15,75 € + kurskompendium

Vi går igenom grunderna inom solenergi i form av solceller. Vi börjar med mindre system på 12 V, och går vidare till stora system för egna hemshuset. Vi tar upp de olika begreppen och vad de betyder. Kursen passar dig som har intresse att skaffa solceller till fritidshuset eller bostaden.

1081 SKOGSSKÖTSEL, FÖGLÖ

onsdag 17:30-20:45 och lördag 11:30-14:45

6.4 och 9.4.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Kristian Holmström

Kursavgift 15,75 €

Det åländska skogsbruket och organisationerna. Grunderna i skogsvård; plantering, röjning och gallring. Inventering av skog, hur mäter man volymen i ett bestånd. Ett tillfälle för teori och ett tillfälle ute i skogen.

Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 56.

1082 JÄGAREXAMEN, BRÄNDÖ

varannan torsdag 18:30-20:00

10.3-5.5.2022 (5 tillf. 9 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Hans-Olof Gustafsson

Kursavgift 23,95 €

Vi går igenom och förbereder inför jägarexamensprovet. Sista tillfället 5.5 är provtillfälle på 45 min.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid 55.

1083 JÄGAREXAMEN, ECKERÖ

måndag 18:00-21:15

28.2-21.3.2022 (4 tillf. 16 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Kim Egenfelt

Kursavgift 45,15 €

Kursen följer Landskapsregeringens nya jägarexamenspärm,Handledning för jägarexamen. Vi rekommenderar att man skaffar den före kursstart. Pärmen finns att köpa i bokhandlarna, men kan även köpas på plats på kursen. Möjlighet till provtillfälle överenskommes med jägarkortsexaminatorn.

1084 JÄGAREXAMEN, FÖGLÖ

måndag 17:30-20:00

7.3-4.4.2022 (5 tillf. 15 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Erik Raitanen

Kursavgift 35,90 €

Kursbeskrivning, se kurs 1083.

Vi tar bl.a. upp jaktformer, jaktetik, lagstiftning, artkännedom, viltvård och vapenhantering. Vid ett tillfälle kommer vi även att besöka skjutbanan. Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 56.

1085 MARIN VHF, VÅRDÖ

tisdag, torsdag och måndag 18:00-21:00 samt

lördag 9:00-15:45

29.3, 2.4, 7.4 och 11.4.2022 (4 tillf. 19 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Stephan Remmer

Kursavgift 35,90

Kursen blandar teoretiska lektioner med praktiska övningar i simulatormiljö. Efter avklarad godkänt teoretiskt prov får du rätten att använda VHF-apparat på sjön både nationellt och internationellt. Certifikatet funkar med andra ord även för den som vill hyra båt utomlands. I sista kurstillfället ingår ett prov där alla som deltar i provet bör ha med sig ett passfoto.

Tillkommer avgift ca 90 € för certifikat och prov, samt eventuellt avgift för simulatorhyra.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid 61.

Sofie Hansson-Sjöblom och Åsa Grönlund

I år har vi glädjen att presentera två nya lärare på Medis och det är Sofie Hansson-Sjöblom, lärare i hälsa och friskvård samt Åsa Grönlund som är språklärare.



Den första kontakten som Åsa hade med Medis var under gymnasietiden då hon deltog i en grundkurs i spanska på 1980-talet. Hon har också studerat sång och andra språk på Medis under årens gång. Sofie har inte gått någon Mediskurs men hon har alltid ivrigt tittat i Mediskatalogen, tyvärr har kurser inte rymts in i hennes liv efter att hon fick barn för snart 19 år sedan.

Sofie undervisar detta läsår bl.a. i olika seniorgymnastgrupper, styrketräning i gymmet samt vattengymnastik. Hon är en pigg och aktiv tjej som kommer från en familj där idrotten har följt med henne genom livet. Sofie kom från Lovisa till Åland som 16-åring för att gå på Ålands husmodersskola. Hon studerade också till servitör och arbetade under studietiden på Minimarket.

De senaste femton åren har hon arbetat inom skolvärlden och har idag sex barn i åldern 3-19 år. På grund av detta arbetar hon detta läsår endast halvtid. Sofie har planer på att studera till något inom hälsa och friskvårdsområdet. Om Sofie fritt skulle få välja en Mediskurs så skulle hon välja att gå på en konversationskurs i tyska eller finska samt väva igen.

Åsa har vuxit upp på Åland. Hon studerade engelska och kommunikation i Örebro och bosatte sig sedan på Åland med sin familj efter några års utlandsvistelser i bland annat Bolivia. De senaste tjugo åren har hon arbetat som planerare vid utbildnings- och kulturavdelningen på Ålands landskapsregning. Åsa har hållit Mediskurser i spanska från och till under tjugo års tid och under många år studerade hon till lärare vid sidan av sitt ordinarie jobb.

Nu arbetar hon heltid på Medis som språklärare och stortrivs med att få undervisa i engelska, tyska, spanska och svenska. Om Åsa skulle få välja en Mediskurs så skulle hon välja att ta upp sången igen eller lära sig dansa latinska danser.

På frågan om vad Medis betyder för samhället svarar båda två att Medis definitivt fyller en samhällsfunktion - att erbjuda förmånliga och bra kurser till alla. Att ha roligt och kravlöst få lära sig nya saker inom olika områden är kännetecknande för Medis menar Sofie och Åsa. Det är fantastiskt roligt och givande att få träffa alla olika människor säger båda två och det tror jag att alla som arbetar på Medis håller med om.

Text och foto: Lin Simons



Data

2051 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT 90 MIN

Tidpunkt enligt överenskommelse. Läraren kontaktar dig för bokning av lektionstid.

(1 tillf. 2 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 65 €

Kurstid 90 minuter. Behöver du hjälp med din smarttelefon, surfplatta eller dator? Vill du lära dig hantera den, eller någon speciell app? Eller känner du bara att du vill ha bättre koll, eller lära dig någonting väldigt specifikt? Individuell undervisning innebär att du bokar tid med IT-läraren och det är totalt fokus på dig och dina teknikbehov under två lektioner. Därefter kan du boka fler tillfällen om du vill. Läraren kontaktar dem som fått plats på kursen, för bokning av lektionstid.

2052 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT 45 MIN

Tidpunkt enligt överenskommelse. Läraren kontaktar dig för bokning av lektionstid.

(1 tillf. 1 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 40 €

Kurstid 45 minuter.

Kursbeskrivning, se kurs 2051.

2053 DATOR, SMARTTELEFON ELLER SURFPLATTA, DAGTID

varannan tisdag 13:00-15:30

25.1-5.4.2022 (6 tillf. 18 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 35,90 € *

Det finns oändliga möjligheter med den teknik vi har idag men det kan vara svårt att se, och framför allt ta vara på dessa möjligheter på egen hand. Det kan vara en tillräcklig utmaning att bara komma i gång. Det här är en terminskurs där vi jobbar individuellt med vår elektronik och i egen takt lär oss både se och ta vara på de möjligheter som är intressanta. Det kan beskrivas som privat undervisning i grupp. Du kan vara nybörjare eller erfaren användare, du får den hjälp och lärdom du behöver på din egen nivå. Ta med dig din bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon, märke eller operativsystem spelar ingen roll.

2054 DATORHANTERING

torsdag 12:00-13:30

10.2-17.3.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 26,55 €

En kurs i datorhantering med Windows 10 för nybörjare. Vi lär oss grundläggande datorhantering, filhantering (t.ex. flytta på, sortera eller kopiera bilder, filmer eller andra filer) och hur man surfar på internet. Det finns utrymme för egna önskemål.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 3 januari

2055 ONENOTE

tisdag 12:00-13:30

15.3 och 29.3.2022 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 15,75 €

OneNote är din egen digitala anteckningsbok. Oavsett om du har en miljon idéer, en miljon saker att göra eller en miljon saker att komma ihåg, är OneNote den perfekta appen för att hålla reda på allt.

2056 POWERPOINT

måndag 18:00-20:30

21.3-4.4.2022 (3 tillf. 9 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

Powerpoint är ett presentationsprogram som passar utmärkt för utbildare av alla slag, från lärare i grundskolan till kursledare och föredrags-hållare. Vi tittar på hur man hanterar programmet och hur man får till sina presentationer.

Viss datorvana behövs.

2057 SOCIALA MEDIER, NYBÖRJARE

torsdag 13:00-14:30

24.3-28.4.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 26,55 €

Kom med och lär dig mer om sociala medier: Facebook, Twitter, Instagram och LinkedIn. Under kursen kommer vi att få lära oss om vilka sociala medier det finns och hur man använder dem. Vi tittar på vilka som passar för olika syften och hur man skapar grupper, sidor, evenemang och profiler. Till kursen kan du gärna ta med din egen surfplatta eller bärbar dator. Kursen passar dig som vill kunna använda sociala medier bättre och mer medvetet. Både för nybörjare och redan vana.

Betalning av kursavgift

Kursavgiften betalas med en faktura som skickas per post, efter att kursen startat.

2058 TRÄFFAS DIGITALT - TEAMS, ZOOM OCH GOOGLE MEET

måndag 12:00-14:30

7-14.3.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

Den senaste tiden har det inte varit så lätt att träffa alla sina nära och kära. Ett alternativ är att träffas digitalt. Det lär vi oss på den här kursen. Med Teams, Zoom och Google meet kan du träffa alla du vill, på säkert avstånd. Ta med egen telefon, surfplatta eller bärbar dator.

2059 ANVÄNDNING AV SMART-/AKTIVITETSKLOCKOR

tisdag 13:00-14:30

3-10.5.2022 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 15,75 €

Denna kurs hjälper oss att använda smartklockor. Du kan använda smartklocka som träningskompis, nytta av GPS-funktionen när du är ute och springer eller lyssnar på musik när du promenerar. Ta med dig egen klocka och telefon så ställer vi in dem.

2060 FÖRTULLNING PÅ NÄTET

tisdag 13:00-15:30

26.4.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 15,75 €

Idag kan vi handla allt vi kan tänka oss på internet. Vid varornas ankomst, måste man göra tulldeklaration. På den här kursen lär vi oss hur vi tryggt, säkert och bekvämt kan handla det vi behöver utan att gå till tullen.

Viss datorvana behövs.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

2061 GPS-ANVÄNDNING - GOOGLE MAPS

tisdag 12:00-14:30

12-19.4.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

En kort grundkurs i Google maps. Vi går igenom hur man hittar adresser och resealternativ samt olika inställningar man kan göra.

2062 ORDNING I DATORN, KUMLINGE

lördag 14:15-17:30 och söndag 9:15-12:30

9-10.4.2022 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Olof Englund

Kursavgift 23,95 €

Hur använder vi datorn för att klara vardagen, och vilka möjligheter finns det som vi inte tänkt på? Vi ser till att få ordning på mappar och bokmärken men går också igenom Googles gratistjänster som kalender, fotoalbum, molnlagring, kontorsverktyg och e-post.

Vi lär oss dela bilder med våra nära och kära och lär oss något om hur vi håller vår tekniska utrustning i fungerande skick. Kursen anpassas i mån av möjlighet efter deltagarnas önskemål och behov. Företrädare ges till deltagare som kan ta med sin dator men vi försöker hjälpa också dem som bara har en surfplatta. Inga förkunskaper krävs. Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 57.

2063 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE, BRÄNDÖ

onsdag 15:15-17:45

9.2-9.3.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 26,55 €

Kurs för dig som är osäker på hanteringen av smarttelefoner, surfplattor och datorer. Vi lär oss surfa på nätet, betala räkningar, och använda olika appar enligt deltagarnas önskemål. Nybörjare välkomna. Ta med den telefon, dator eller platta du vill lära dig på.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid 55.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

2064 WORD, SOTTUNGA

lördag 11:00-17:00

7.5.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

Word är ett av de mer avancerade ordbehandlingsprogrammen som finns. Det behöver dock inte vara så svårt. Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av.

Förkunskaper: Viss datorvana

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 60.

2065 EXCEL, SOTTUNGA

lördag 11:00-17:00

14.5.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

Excel är ett kalkylprogram med många möjligheter. Det går att bland annat hantera formler, skapa tabeller, skapa diagram och kombinera information från flera blad med mycket mera. Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av.

Förkunskaper: Viss datorvana.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 60.

Helårskurser med lediga platser

Vissa kurser som startade i höstas har lediga platser inom hälsa och friskvård, musik och språk.

För mer information, se sista sidan.

Språk



Engelska

3051 ENGELSKA A2

torsdag 14:30-16:00

20.1-14.4.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,90 € *

Kurs för dig som har möjlighet att delta dagtid och som har läst engelska tidigare men kanske glömt en del. Vi har en lärobok som grund men det är att tala och samtala på engelska som är i fokus. Vi tränar på att tala i vardagliga situationer men också att uttrycka åsikter och att beskriva platser och fenomen.

3052 ENGELSK KONVERSATION B1

onsdag 14:15-15:45

19.1-16.3.2022 (8 tillf. 16 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 35,90 €

Vi behandlar många olika teman till exempel natur, filmer, traditioner och kultur, men också teman utifrån deltagarnas intressen. Vi lägger vikt vid uttalet och att tala, förklara och hålla ett samtal igång. Kursledaren kommer från Australien och har engelska som modersmål. Även nya deltagare är välkomna.
Förkunskaper: A2 eller motsvarande.

Finska

3053 FINSKA A1, BRÄNDÖ

tisdag 18:30-20:00

1.2-26.4.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mikaela Berg

Kursavgift 35,90 € *

Detta är en kurs för dig som vill lära dig prata finska. Vi kommer bland annat att öva på språkmelodin, öka ordförrådet och öva på att få flyt i språket.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

3054 REPETERA DIN SKOLFINSKA A2-B1, ONLINE

måndag 18:30-20:00

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Online

Pia Engblom

Kursavgift 35,90 € *

Kursen vänder sig till dig som läst finska i skolan, men inte använt språket sen dess. På kursen ska vi fräscha upp dina kunskaper i finska i lite snabbare takt. Under kursen är fokus på att tala och förstå finska. Vi repeterar grammatik och bygger upp ordförrådet på nytt. Med en lärobok som grund läser vi texter, lyssnar, skriver och konverserar. Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

Kurser i svenska, se sid. 23-24.

Läs mer om språknivåerna,
A1-C2, på sid. 25.

3055 FINSKA B1-B2 PUHUTAAN SUOMEA

torsdag 18:00-19:30

3.3-7.4.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 26,55 €

Det här är en kurs för dig som vill träna på att tala finska. Vi samlas sex gånger under våren för att prata om dagsaktuella och vardagliga ämnen. Förkunskaper: Du bör ha tillräckliga kunskaper för att kunna delta i ett samtal på finska.

3056 FINSKA INDIVIDUELLT

Kurstider dagtid enligt överenskommelse.

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 234,40 €

En fin möjlighet för dig som vill lära dig finska utifrån dina egna behov. Du vill kanske koncentrera dig på att tala eller skriva eller på något som du behöver i ditt arbete. Innehållet anpassas på så vis efter dina förkunskaper och behov. Förkunskaper: Du har åtminstone grundläggande kunskaper i finska.

Franska

3057 FRANSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Boubakar Sangaré

Kursavgift 234,40 €

En ny termin och ett nytt tillfälle för dig att komma på en intensiv, effektiv, livlig, saklig och spännande kurs i franska. Tillsammans ska vi kartlägga dina kunskaper och planera en speciell kursplan för dig.

Italienska

3058 ITALIENSKA A2.2

onsdag 18:30-20:00

19.1-13.4.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 35,90 € *

Kursen är en fortsättningskurs för dig som redan har en del grunder, vardagliga fraser och vardagligt ordförråd på italienska. Med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter lär vi oss ännu mer av språket. Kursledaren kommer från Italien och kan berika undervisningen med kulturella inslag. Nya deltagare är välkomna.

Förkunskaper: Italienska A2 eller motsvarande kunskaper.

Ryska

3059 RYSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse.

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 234,40 €

En fin möjlighet för dig som vill lära dig ryska utifrån dina egna behov. Du vill kanske koncentrera dig på att tala eller skriva eller på något som du behöver i ditt arbete. Innehållet anpassas därmed efter dina förkunskaper och behov. Relevanta och roliga övningar inkluderas med hjälp av digitalt material med kulturella inslag. Även nybörjare är välkomna.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör
om en kurs kan starta.

Spanska

3060 SPANSK KONVERSATION B1

tisdag 19:00-20:30

25.1-22.3.2022 (8 tillf. 16 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,90 €

Vi diskuterar om dagsaktualiteter och vardagliga ämnen såsom kultur, traditioner, musik, film och miljö. Vi aktiverar vårt ordförråd och tränar att samtala på spanska med hjälp av texter, filmklipp, korta tal och bilder som utgångspunkt. Förkunskaper: Ca 2-3 års studier på Medis eller motsvarande.

3061 SPANSKA INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 234,40 €

En perfekt möjlighet för dig som vill lära dig spanska i din egen takt. Vi tränar på de områden som just du behöver, för att skaffa eller förbättra dina språkkunskaper oavsett nivå. Innehållet anpassas efter dina förkunskaper och behov.

Tyska

3062 TYSKA A1 NYBÖRJARE

måndag 19:00-20:30

24.1-18.4.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,90 € *

För dig som är nybörjare. Vi lär oss grunderna i tyska språket, allt från uttal, ordförråd och grammatik. Stor vikt läggs vid att tala och förstå tyska, Vi följer en bok och lär oss hälsnings- och artighetsfraser, att presentera oss själva, att beställa mat, tala om vädret och fråga efter vägen. Inslag om tyska språket och kulturen ingår.

Svenska

3063 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS

måndag och onsdag 18:30-20:00

24.1-20.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 61,10 € *

En introduktion till de olika grundfärdigheterna i svenskan. Målet är att få ett ordförråd, förstå, skriva och tala enkla meningar om sig själv, familjen, platser, jobb och fritid. Förkunskaper: Kunna läsa och skriva det latinska alfabetet.

We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life. You must know the Latin alphabet from before.

3064 SVENSKA A2.2

måndag och onsdag 17:00-18:30

17.1-13.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € *

Du har redan grunderna i svenska språket och förstår enklare texter och prat och kan uttrycka dig om vardagliga saker. På kursen utökar du ditt ordförråd, läser, skriver och diskuterar olika texter om arbete, fritid, miljö och kultur. Vi lär oss också mer om verb, bisatser, ordföljd och adjektiv.

Förkunskaper: Ca 3 terminer på Medis eller motsvarande kunskaper.

Språkkurser

Du behöver inte skaffa **kursbok** på förhand. De första två kurstillfällena är s.k. "pröva på-tillfällen".

Kom alltså gärna och pröva på! Då får du reda på vilket kursmaterial som ska användas. Det går snabbt att skaffa boken sen.

3065 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

tisdag 16:30-18:00

8.2-19.4.2022 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 35,90 € *

Kursen förbereder för den allmänna språkexamen i svenska, mellannivån. Det nationella provet ordnas den 23 april. För att få finländskt medborgarskap krävs färdigheter på minst mellannivå i svenska. Vi går igenom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text- och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion.

Allmänna språkexamina i svenska

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

Anmälningstid: 1-28.2.2022

Examensdag: 23.4.2022

Anmälan görs via webben:

<https://yki.opintopolku.fi/yki>

Testa gärna exempeluppgifter på:

<http://ykitesti.solki.jyu.fi/sv/tutustu-testiin/svenska>



Språkexamina för statsförvaltningen ordnas enligt överenskomelse med den lokala examinatorn.

Mer information:

pia.engblom@mariehamn.ax eller

www.oph.fi/sv/allmanna-sprakexamina-yki

3066 SKRIVA PÅ SVENSKA B1.2

torsdag 17:00-18:30

20.1-3.3.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 26,55 €

Den här kursen förbereder för den allmänna språkexamen. Vi kommer att fokusera på att skriva olika slags texter så som brev, meddelanden, insändare och argumenterande text. Du övar på att skriva enhetliga texter om vanliga ämnen, skriftligt framföra din ståndpunkt och betona centrala punkter i din text samt lära dig göra en åtskillnad mellan formellt och informellt språkbruk.

Förkunskaper B1.1

3067 SAMTALA PÅ SVENSKA B1.2

torsdag 17:00-18:30

17.3-21.4.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 26,55 €

Den här kursen förbereder för den allmänna språkexamen. Vi kommer att fokusera på samtal kring teman såsom arbete, kultur, resor, hälsa och välbefinnande och miljö. Du övar på att kommunicera och redogöra genom att beskriva, specificera och jämföra. Dessutom kommer du att träna på att framföra och motivera dina åsikter samt öva på uttalet så att mottagaren lättare förstår vad du vill säga.

Förkunskaper: B1.1.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena.

Mer information på sid. 3.

Kom ihåg att meddela kansliet om du hoppar av kursen efter pröva på-tillfällena.

Nivåskala ur Europarådets referensram för språk

A1 - ord och fraser

Förkunskaper: ca 0-2 år samt det latinska alfabetet.

Mål: Kan förstå och använda välkända ord och grundläggande fraser för konkreta behov. Kan presentera sig och svara på frågor om personliga förhållanden. Kan samtala på ett enkelt sätt, om partnern talar långsamt och hjälper till.

A2 - enkla satser

Förkunskaper: ca 1-3 år.

Mål: Kan förstå enkla meningar och uttryck samt i enkla termer beskriva delar av sin bakgrund, närmaste omgivning och de förhållanden som rör grundläggande behov. Kan kommunicera i enkla och rutinmässiga sammanhang.

B1 - vardagsspråk

Förkunskaper: ca 2-4 år.

Mål: Kan förstå huvudinnehållet i vad man läst och hört om välkända förhållanden i arbete, skola och fritid när det presenteras på ett klart standardspråk. Kan hantera situationer på språket under resor. Kan producera texter om välkända ämnen av personligt intresse.

B2 - fackspråk

Förkunskaper: ca 3-6 år.

Mål: Kan förstå huvudinnehållet i texter om abstrakta ämnen och inom det egna fackområdet. Kan delta i samtal spontant utan ansträngning för någondera partnern. Kan producera detaljerad text inom ett brett fält och förklara ståndpunkt.

C1 - obehindrat

Förkunskaper: ca 4-7 år.

Mål: Kan förstå ett brett urval av krävande texter och urskilja det underförstådda. Kan uttrycka sig spontant utan att söka efter uttryck. Kan producera välstrukturerade texter om komplexa ämnen och binda samman en text till en sammanhållen helhet.

C2 - helt flytande

Förkunskaper: ca 5-8 år.

Mål: Kan med lätthet förstå allt man läser och skriver. Kan sammanfatta information och återge argument i en sammanhängande presentation. Kan uttrycka sig flytande och precis samt urskilja nyanser i komplexa situationer.

Observera att nivåerna kan förgrenas i smalare nivåer som A1.1 och A1.2. Det tar lång tid att lära sig ett språk och studievana, modersmål och ålder spelar in. Likaså om man studerar språket i en miljö där det talas i omgivningen, eller om man inte använder det utanför klassrummet. De olika nivåerna kan ta olika lång tid på olika språk. För personer med annat alfabet, samt ingen eller kort skolbakgrund ordnas särskilda kurser före nivå A1.



Musik

4051 NÄR DET DANSADES PÅ MIRAN, SOCIS OCH BÖNDERNAS

tisdag-onsdag 13:00-14:30

1-2.3.2022 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis, Stora salen

Lars Sundblom

Kursavgift 15,75 €

Presentation av olika orkestrar och deras musik, orkesterlivet och soundet på den tiden. Diskussion om gamla minnen med er som var med som musiker eller gäster, och med dig som inte var med på den tiden. Här får vi en spännande och intressant inblick i stadens musikliv. Låt det bli en nostalgisk tripp att minnas.

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

4052 SÅNGIDENTITET

lördag 10:00-12:30

5.3 och 12.3.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 23,95 €

Kursen presenterar hur vår identitet som sångare har bildats och hur den är närvarande då vi sjunger. Den visar vad vi kan göra för få de delar på rätt som kanske tidigare jobbat emot oss och gjort vårt sjungande till en mindre naturlig och njutbar process.

Deltagarna får göra övningar för att bli medvetna om hur externa faktorer i deras historia som sångare påverkat interna mentala faktorer i sångögonblicket, och hur de faktorerna förhåller sig till röstfysiologi och sångteknik för att bilda vår sångröst. En ögonöppnande resa kan utlovas. Det är deltagarens egen upplevelse av att sjunga som är i fokus.

Kursen är teoretisk och fokuserar på vår identitet som sångare. Deltagarna behöver inte sjunga på kurstillfällena.

Förkunskaper: Erfarenhet av att sjunga sen tidigare är en fördel, men ingen specifik nivå krävs. Avgift för kopior tillkommer.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 3 januari

Sjung tillsammans

4053 ALLSÅNG, DAGTID

fredag 12:30-13:30

21.1-25.3.2022 (9 tillf. 12 lekt.)

Medis

Miina Fagerlund

Kursavgift 26,55 €

För dig som är hemma dagtid, ung som gammal, finns nu dessa tillfällen där vi sjunger allsånger tillsammans av hjärtats fröjd och lust. Inga förkunskaper behövs. Ta gärna med en vattenflaska för att fukta strupen mellan sångerna. Assistenten och följeslagaren deltar utan kostnad. Hiss finns på baksidan för dig som använder rullstol eller rollator. Avgift för kopior kan tillkomma.

4054 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA

tisdag 20:00-21:00

18.1, 25.1, 8.2, 15.2, 1.3, 8.3, 22.3, 29.3 och 12.4.2022 (9 tillf. 12 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 35,90 €

Vi fortsätter att sjunga och må bra tillsammans. Folkkören Sjung och må bra är öppen för alla. Det spelar ingen roll om man kan sjunga lite, mycket eller inget alls. Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och för att vi mår bra av det. Vi leker med sånger och toner med glädjen som förtecken och sjunger sånger mest på svenska men också på andra språk. Ta med vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma.

4055 SÅNGLUST, ECKERÖ

måndag 18:30-20:30

31.1, 14.2, 28.2, 14.3 och 28.3.2022

(5 tillf. 13,3 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 26,55 €

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. I år riktar vi in oss mer på stämsång. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Här och där i sångerna slinker det in lite röstteknik.

Ta gärna med en vattenflaska. Avgift för kopior tillkommer.

Spela individuellt

4056 PIANO ELLER FIOLO, INDIVIDUELLT, GETA

Kurstid enligt överenskommelse

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 8 lekt.)

Hemma hos kursledaren

Tamara Himmelstrand

Kursavgift 170 €

30 min/vecka. Både piano och fiol passar för alla nivåer, både nybörjare och de som har mer vana.

Kursledaren kontaktar dem som har fått plats för bokning av lektionstid.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

Anmälningar till kurserna

Vid anmälningstillfället får du genast besked om du har fått plats på kursen eller om du är på väntelista.

Observera att vi inte skickar ut någon bekräftelse på att kurser startar, med undantag för kursstarter efter sportlovet. Vi meddelar alltid om kurser ställs in.

Åland 100



ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, 4057-4061

Som en del av Åland 100 år öppnar vi en skattkista av sånger med såväl lokal som övergripande förankring till vårt örike som vi vill dela med hela Åland. Du väljer själv om du vill delta i ett, några eller alla tillfällen. Kom och var en del av ett allsångssjungande Åland, oavsett om du är van sångare eller bara brukar sjunga i bilen. För den som vill finns det sedan möjlighet till ett gemensamt sångtillfälle i juni 2022 för att hylla Åland 100 år.

Ta med vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma.

4057 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, SUND, SALTVIK, VÅRDÖ

måndag 18:30-20:45
24.1.2022 (1 tillf. 3 lekt.)
Sunds församlingshem,
Norra Sundsvägen 235
Miina Fagerlund och Åsa Isaksson
Kursavgift 23,95 €
Se kursbeskrivning ovan.

4058 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100 LEMLAND-LUMPARLAND

måndag 18:30-20:45
7.2.2022 (1 tillf. 3 lekt.)
Lemböte lägergård, Bolviksvägen 55
Miina Fagerlund och Åsa Isaksson
Kursavgift 23,95 €
Se kursbeskrivning ovan.

4059 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, FÖGLÖ

torsdag 18:30-20:45
3.3.2022 (1 tillf. 3 lekt.)
Föglö grundskola, Föglövägen 45
Miina Fagerlund och Åsa Isaksson
Kursavgift 23,95 €
Se kursbeskrivning ovan.
Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista.
Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

4060 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, SOTTUNGA

fredag 19:30-21:45
22.4.2022 (1 tillf. 3 lekt.)
Sunnanberg
Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis
Kursavgift 23,95 €
Se kursbeskrivning till vänster.
Anmälan till Sottungas kontaktperson,
se sid. 60.

4061 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, KÖKÄR

lördag 14:30-16:45
7.5.2022 (1 tillf. 3 lekt.)
Kökärs grundskola, Karlby
Miina Fagerlund och Åsa Isaksson
Kursavgift 23,95 €
Se kursbeskrivning till vänster.
Anmälan till Kökärs kontaktperson, se sid. 59.

Kursnyheter!

Som vanligt har vi många nya, spännande kurser i olika ämnen. Vi hoppas att du blir inspirerad att prova något nytt!

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Lär dig spela rollspel, Lemland (1067)
- GPS-användning - Google maps (2061)
- Allsång dagtid (4053)
- Åka supbräda (5119)
- Skriva med bilder - Serieteckningsworkshop (7057)
- Gör din egen tjära, Lumparland (8561)



Hälsa och friskvård

5101 TAI CHI - INTRODUKTION

måndag 19:30-20:30

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 16 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 41,05 €

I Tai Chi förenas motion, meditation och kampfärdighet. Undervisningen sker i den första delen av den långa yangstilen. Det är en obruten serie mjuka, men ändå kraftfulla rörelser. Rörelserna främjar hälsan genom att balansera kropp och själ. Tai Chi förbättrar koordination, koncentration, kroppshållning och balans. Övningarna kan motverka stress, ångest och spänningar. Vi kommer också att arbeta två och två i olika parövningar, samt med tekniken bakom Tai Chi som självförsvar.

5102 QIGONG

måndag 16:30-17:15

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 30,35 €

Qigong är en kinesisk motionsform som främst tränas för sina goda hälsoeffekter. Qigong sägs motverka stress, stärka immunförsvaret och förbättra blodcirkulationen. Undervisningen sker i Qigongsättet Shibashi - de 18 rörelserna. Alla övningar utförs stående, men de kan också utföras sittande. I Qigong tränas balans, smidighet, koordination och koncentration. Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet.

5103 AIKIDO HELGKURS, FINSTRÖM

lördag-söndag 10:00-12:00

29-30.1.2022 (1 veckoslut, 5,3 lekt.)

Breidablick, Markusbölevägen 55

Gudrun Littmann-Hilmer

Kursavgift 27,35 €

I Aikido tränar vi på att skapa harmoni i självförsvarssituationer. På kursen kommer deltagarna att få träna på att falla och rulla och lära sig enklare övningar med och utan stav. En viktig del av träningen är även olika övningar på att vara närvarande och uppmärksam (Ki-träning). Läs mer på www.facebook.com/AikidoÅland. Kom i lösa och bekväma kläder. Träningen sker barfota.

5104 STÄRKANDE RÖRLIGHET, DAGTID, ECKERÖ

onsdag 13:00-14:00

26.1-13.4.2022 (11 tillf. 14,6 lekt.)

Ekergården, Kyrkobö

Monica Storgård

Kursavgift 41,05 €

För dig som är pensionär eller annars är hemma dagtid. Vi använder lugna och inklämmande rörelser för att mjuka upp och upprätthålla rörligheten i leder och kropp, med inslag av mer värmande övningar för muskelstyrka. Ett mildt sätt att öka flöde och rörlighet vid stelhet. Avslutas med guidad djupavslappning, som även kan bidra till att öka närvaro och påfyllning av energi. Passar alla, kräver ingen förkunskap och kan vid behov göras sittande på stol.

Ta med yogamatta/liggunderlag, filt samt gärna även kudde.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

5105 MOTIONSGYMNASTIK FÖR ALLA, SALTVIK

torsdag 19:00-20:00

20.1-28.4.2022 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Ödkarbyhallen, Ödkarbyvägen 97

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 41,05 € *

Allmän motionsgymnastik för både den yngre som äldre deltagaren. Vi varierar träningen på olika sätt med puls, styrka, koordination samt olika träningsupplägg. Alla övningar går att anpassa individuellt. Ta med liggunderlag. För mer information kontakta kursledaren, se sid. 6.

5106 BOXERCISE MED HELENA, GETA

måndag 19:00-20:00

17.1-11.4.2022 (12 tillf. 16 lekt.)

Idrottshallen, Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 41,05 €

Variationer i träning med styrka och kondition. Man jobbar parvis, men behöver inte komma i par. Man delas in på plats så alla får en partner. Handskar och mitzar finns att låna.

Förkunskaper: Inga förkunskaper. Man jobbar på sin egen nivå.

Vårsalong

Utställning av elevarbeten 5-13 maj på Medis. Kom och inspireras av allt det fina som gjorts under året!

Vernissage torsdag 5 maj.

Välkommen!

Träna utomhus

5107 ALLVÄDERSTRÄNING, VINTER 1

tisdag 17:00-18:00

18.1-29.3.2022 (9 tillf. 12 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Utmana din inre soffpotatis och boosta ditt immunförsvar med allvädersträning full av rörelseglädje på Lilla holmen. Kursen blandar olika metoder för ett varierande och effektivt träningspass. Instruktören är yrkesdansare som låter baletten möta Kung-Fu och blandar in även yoga och pilates. Bättre hållning, positiv självkänsla och skrott utlovas samt ökad styrka och rörlighet i hela kroppen. Träningen sker i ur och skur, passar alla oberoende av konditionsnivå och övningarna går att anpassa till individuella behov.

5108 ALLVÄDERSTRÄNING, VINTER 2

torsdag 19:30-20:30

20.1-31.3.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5107.

5109 ALLVÄDERSTRÄNING, VÅR 1

tisdag 17:00-18:00

5.4-21.6.2022 (12 tillf. 16 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

Kursbeskrivning, se kurs 5107.

5110 ALLVÄDERSTRÄNING, VÅR 2

torsdag 19:30-20:30

7.4-16.6.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

Kursbeskrivning, se kurs 5107.

5111 LÖPKLINIK 1

måndag 18:00-19:15

7.3-25.4.2022 (7 tillf. 11,6 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Den här kursen är för alla löpare: nybörjare och erfarna. Vi koncentrerar oss på övningar som stöder löpning så att man kan springa med en stark och skadefri kropp. Vi ska t.ex. stärka musklerna vi behöver för en bra kroppshållning och rullande löpsteg samt få en förståelse för effektiv muskelvård. Allt för att få en bättre fungerande kropp och ett mera ekonomiskt sätt att springa. Deltagare får individuellt fokus och analys, övningarna går att anpassa efter särskilda behov.

5112 LÖPKLINIK 2

måndag 18:00-19:15

2.5-20.6.2022 (8 tillf. 13,3 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5111.

5113 LÖPKLINIK FORTSÄTTNING

måndag 19:15-20:30

4.4-9.5.2022 (6 tillf. 10 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Kurs för dem som har deltagit i Löpklirik tidigare. På kursen kontrollerar vi hur tekniken och kroppen har hållit. Snabbare takt, mera spring och individuell analys utlovas.

5114 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR, FINSTRÖM

onsdag 12.1 och 19.1 18:00-20:30 samt

lördag 22.1 10:00-15:00

12.1-22.1.2022 (3 tillf. 12 lekt.)

Ålands Idrottscenter, Bärvägen 5

Leif Höglund

Kursavgift 30,35 €

Långfärdsskridskor för nybörjare. Målet med kursen är att deltagaren ska kunna fungera som en aktiv deltagare på en skridskotur tillsammans med andra. Man ska också ha fått förståelse för hypotermi och kunna genomföra en räddning av plurrad kamrat.

Dag 1, föreläsning: Genomgång av nödvändig utrustning och hur den används, samt skötsel av utrustning och turplanering.

Dag 2: Övar vi på att plurra (frivilligt) på ett säkert sätt samt att genomföra räddningar.

Dag 3: Tillbringar vi på isen och åker skridskor.

Möjlighet att hyra långfärdsskridskor finns, meddela om detta vid kursanmälan (ange skostorlek). Ta med ombyte till andra tillfället och matsäck till det sista kurstillfället.

5115 SIMNING PÅ ÖPPET VATTEN, FINSTRÖM

onsdag 18:00-19:00

8-29.6.2022 (4 tillf. 5,3 lekt.)

Ålands idrottscenter, simhallen, Bärvägen 5 och utomhus vid Färjsundet

Tuire Granesäter

Kursavgift 27,35 €

Första kurstillfället är vi i Ålands Idrottscenter, i simhallen, och går igenom olika simtekniker samt skillnader mellan att simma i bassängen eller i öppet vatten. Vill du så ta med vådräkt och testa den i bassängen. Resterande tillfällen är vi vid Godby simstrand i Färjsundet och övar både på teknik och att simma en lite längre sträcka.

Förkunskaper: Simkunnighet är ett måste

Ta med vådräkt (även till första tillfället) samt badmössa och simglasögon. Ta även med en "flytboj" om du har.

5116 PADDLA KAJAK, NYBÖRJARE

lördag-söndag 10:00-16:00

7-8.5.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden,

Västra Ytternäsvägen

Leif Höglund

Kursavgift 30,35 €

Två dagars kurs med paddelteknik och säkerhet.

Vi går bl.a. genom de vanligaste styrtagen, hur en kajak ska packas och hur man gör om olyckan är framme.

Förkunskaper: Simkunnighet är ett måste.

Kajakhyra 100 € (ta gärna med egen kajak).

Våtdräkt finns att hyra vid räddningsövningarna, kostnad 15 €, meddela vid anmälan.

Ta med ombyte som du har packat vattentätt.

Ta även med lunch och fika.

För mer information, kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 53.

5117 PADDLA KAJAK, FORTSÄTTNING

lördag-söndag 10:00-16:00

14-15.5.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden,

Västra Ytternäsvägen

Leif Höglund

Kursavgift 30,35 €

Kajakkurs för dem som har gått kurs 5116 eller har motsvarande kunskaper. På denna kurs går vi mer på djupet med tekniker och styrtag, övar praktisk navigering, olika räddningstekniker, turplanering och mycket mer.

Ta gärna med din egen kajak och paddel samt flytväst och lämpliga kläder. Kajak finns att hyra för 100 € (kapell, paddel och flytväst ingår i hyran). Meddela vid anmälan om du behöver hyra kajak. Ta med lunch och fika.

För mer information, kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 53.

5118 KAJAKKURS - LÅNGFÄRD

tisdag och torsdag 18:00-21:15

samt lördag 9:00 - söndag 18:00

24.5, 2.6 och 4-5.6.2022 (3 tillf. 32 lekt.)

Dag 1: På Medis

Dag 2: Samling i Lervik, Paddelboden,

Västra Ytternäsvägen

Leif Höglund

Kursavgift 60,70 €

Dag 1: Teori gällande utrustning, mat och turplanering.

Dag 2: Teori gällande packning av kajak för långfärd, meteorologi, planering av säker färdväg.

Dag 3-4: Turpaddling med övernattnin (vi repeterar vad allemansrätten innebär). Även nattpaddling ingår, och vi får uppleva riktigt lägerliv. Vi går även igenom Första hjälp samt t.ex. vad vi ska tänka på om och när vi kommer till ett fågelskyddsområde. Vi testar att bogsera kajak och lär oss hur vi bäst tar hand om utrustning

Förkunskaper: Simkunnighet är ett måste.

För mer information, kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 53.

5119 ÅKA SUPBRÄDA

måndag-tisdag 18:00-19:30

30-31.5.2022 (2 tillf. 4 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden,

Västra Ytternäsvägen

Leif Höglund

Kursavgift 18 €

Ståpaddling utförs på en paddelbräda som påminner om surfbräda men är både längre och bredare och därmed stabilare än en surfbräda. För att ta sig fram använder man en lång paddel. Kom och lär dig grunderna och få tips om teknik och vad du behöver tänka på om du ska ge dig ut på längre turer.

Förkunskaper: Simkunnighet nödvändig.

Ta med din egen supbräda om du har, annars finns det att hyra hos paddelboden. Även våtdräkt behövs.

För mer information, kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 53.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 3 januari

5120 SENIORTRÄNING UTE

tisdag 11:00-12:00

1.3-19.4.2022 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Idrottsgården, samling på parkeringen,

Neptunigatan 23

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 27,85 €

Vi tränar utomhus och bekantar oss med utegymmet vid Wiklöf Holding Arena (WHA).

Yoga och meditation

5121 FLOW YOGA

tisdag 18:30-20:00

18.1-3.5.2022 (14 tillf. 28 lekt.)

Folkhälsans allaktivitetshus, gymnastiksalen,

Skeppargatan 1

Hanna Kivioja

Kursavgift 51,60 €*

Flow yoga är en dynamisk yogalektion som utmanar hela kroppen. Övningarna stärker kroppen och kroppsmedvetenheten samt utvidgar rörelsebanor. Vi sätter också fokus på anatomisk förståelse för övningarna. Vi ska öva med öm disciplin, röra på oss med njutning och skapa nya kontakter mellan kropp och sinne. Ta med eget liggunderlag, inget redskap behövs.

5122 PILATES PÅ MATTA

torsdag 18:00-19:00

20.1-26.5.2022 (18 tillf. 24 lekt.)

Folkhälsans allaktivitetshus, gymnastiksalen,

Skeppargatan 1

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 € *

Lektionen utmanar hela kroppen, men mellankroppen och korsetten ligger främst i fokus. Övningarna inkluderar kontrollerade rörelser med en tydlig avsikt som förbättrar din styrka, flexibilitet och kroppsmedvetenhet. Räkna med bättre hållning, koordination och kropps kontroll. Kursen passar alla, övningarna kan modifieras vid behov. Ta med eget liggunderlag.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

Helårskurser med lediga platser

Vissa kurser som startade i höstas har lediga platser inom hälsa och friskvård, musik och språk.

För mer information, se sista sidan.

5123 YOGA I PARKEN

tisdag 18:15-19:30

10.5-28.6.2022 (8 tillf. 13,3 lekt.)

Lilla holmen, samling vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

På den här yogakursen dikterar naturen takten: i kallare väder rör vi på oss med kontinuerligt flow och i varmare väder njuter vi av ett lugnare tempo. Vi ska hälsa på solen, lyssna på ljuden naturen för med sig och ljuden inom oss själva. Vi ska öva med öm disciplin, röra på oss med njutning och skapa nya kontakter mellan kropp och sinne. Passar både nybörjare och erfarna yogautövare, övningarna går att anpassa enligt individuella behov.

5124 MIMY - MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

torsdag 15:30-16:30

20.1-7.4.2022 (11 tillf. 14,6 lekt.)

Medis, Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 30,35 €

MIMY - Mindfulness och MediYoga är en svensk träningsmetod utvecklad av Sara Emelione. Träningen består av övningar och meditationer, men även ett förhållningssätt i vardagen. Målet är att skapa helhetsbalans och att i vardagen medvetet kunna rikta uppmärksamhet på det som sker ögonblick för ögonblick i oss (tankar, känslor, kropp och sinnen) och i vår omgivning. Den bästa träningen är den du utför dagligen och därför bygger denna kurs på korta sekvenser som består av yogisk andning, två yogaövningar och en meditation. Varje vecka får du nya uppgifter och reflektioner att träna hemma.

5125 YOGA MED LINA, GETA

onsdag 19:00-20:15

19.1-27.4.2022 (8 tillf. 13,3 lekt.)

Geta skola, Idrottshallen, Getavägen 2115

Lina Öhberg

Kursavgift 30,35 €

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 matta och filt.

5126 VINYASA FLOW YOGA, ECKERÖ

onsdag 19:00-20:15

19.1-6.4.2022 (11 tillf. 18,3 lekt.)

Eckerö skola, Kåringsundsvägen 16

Mikaela Sandell

Kursavgift 41,05 € *

Vinyasa flow är en dynamisk och flödande yogaform. Vi rör oss i takt med våra andetag. Vi arbetar med styrka, rörlighet och balans. Varje klass avslutas med vila och meditation.

Förkunskaper: Passar för både nybörjare och längre hunna.

Ta med vattenflaska, filt samt yogamatta/liggunderlag. Vid behov har kursledaren yogamattor att låna ut.

5127 HATHAYOGA, LUMPARLAND

torsdag 19:15-20:45

20.1-7.4.2022 (11 tillf. 22 lekt.)

Furuborg, Ängöundsvägen 97

Boryana Ivanova

Kursavgift 41,05 € *

Denna kurs är för dig som vill ha lite utmaning. Stilen är hathayoga, den vanligaste formen av yoga. Vi lär oss balansera och kontrollera kropp och sinne. Vi övar på kroppsställningar och andningsövningar som löser spänningar och gör kroppen rörligare och smidigare.

Ta med matta och filt.

5128 YOGAHELG, LUMPARLAND

lördag-söndag 10:00-14:15

5-6.3.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Furuborg, Ängöundsvägen 97

Boryana Ivanova

Kursavgift 30,35 €

Kom med och upplev en avslappnade och inspirerande yogahelg. Dagen inleds med en kort presentation om yoga och meditation varefter vi tränar olika yogatekniker och andningsövningar och avslutar dagen med en skön avslappning.

Ta med matta, filt, vattenflaska och eventuellt frukt för pauserna.

5129 YINYOGA, HAMMARLAND

onsdag 18:00-19:15

26.1-20.4.2022 (12 tillf. 20 lekt.)

HIK:s klubbрум, Skarpnätövägen 21

Monica Storgård

Kursavgift 41,05 € *

Yinyoga är en av de lugnaste yogaformerna där vi släpper fokus på utsidan och landar inuti kroppen, i andning, tankar och känslor. Genom passiva och avslappnande positioner under längre tid uppnås en mjuk stretch som stärker kroppens egen förmåga till återhämtning och nedvarning, ökar rörligheten och är ett utmärkt komplement till mer aktiv och fysisk träning/livssituation. Positionerna anpassas efter eget behov, kräver inga förkunskaper, och passar därför alla som önskar sig ett stillsammare pass.

Ta med egen ull- eller yogamatta och andra personliga props (filtar, klossar och kuddar), gärna också sockor och tröja (man blir lätt frusen då man varvar ner).

Yogamatta

Ta med egen yogamatta.



EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena.

Mer information på sid. 3.



Dans

5551 ZUMBA, HAMMARLAND

söndag 18:30-19:30
16.1-27.3.2022 (11 tillf. 14,6 lekt.)
Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703
Ramona Jägerström
Kursavgift 30,35 €

Zumba är ett roligt gruppträningspass där vi dansar till olika dansstilar. Alla kan dansa Zumba och du behöver inte ha dansat tidigare eftersom du blir guidad igenom koreografierna. Det är så kul att du inte märker att du tränar.

5552 LINEDANCE - FORTSÄTTNING 1

måndag 18:15-19:15
17.1-28.3.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)
Ålands Yrkesgymnasium, gymnastiksalen,
Neptunigatan 19
Charlotte Sundin
Kursavgift 30,35 €
Kursen passar dig som har dansat linedance (eller annan dans) förut och vill fortsätta dansa på lätt nivå.

5553 LINEDANCE - FORTSÄTTNING 2

måndag 19:30-21:00
17.1-28.3.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)
Ålands Yrkesgymnasium, gymnastiksalen,
Neptunigatan 19
Charlotte Sundin
Kursavgift 30,35 €
Kursen passar dig som har dansat linedance förut och är bekant med stegterminologin. Improver-nivå.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

5554 DANSÅ BUGG, JOMALA

onsdag 20:00-22:00
12.1-16.2.2022 (6 tillf. 16 lekt.)
Vikingagården (nya sporthallen)
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 51,60 €
Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och de som vill utveckla sin dans från grunden. Singelanmälningar plockas ihop till par vartefter så meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla.

Ta med vattenflaska och låga bekväma skor. Kontrollera att dina skor inte ger märken på golvet.

5555 DANSÅ BUGG, GETA

lördag och söndag 5-6.2 12:00-15:15 samt
19-20.2.2022 12:00-15:45 (2 veckoslut, 18 lekt.)
Furulund, Gamlabyvägen 50
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 51,60 €
Kursbeskrivning, se kurs 5554.

5556 MODERN BUGG, ECKERÖ

onsdag 19:30-21:45
16.2-23.3.2022 (5 tillf. 15 lekt.)
Ekeborg, Ekeborgsvägen
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 51,60 €
Kursbeskrivning, se kurs 5554.



Matlagning

Bakning

6051 VÅRT DAGLIGA BRÖD - BAKKURS FÖR HEMMABAGARE, FÖGLÖ

lördag-söndag 11:30-14:45

5-6.2.2022 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Soile Wartainen

Kursavgift 23,95 €

Bröd är gott och roligt att baka. När du väl har fått upp vanan tar det inte speciellt långt tid att baka ditt eget bröd. På kursen får du praktiska tips för att förenkla bakningen i vardagen. Vi bakar olika typer av bröd av våra lokala spannmål, både med vanlig bagerijäst och med surdeg. Recept, råd och brödet vi bakar får du med dig hem. Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med askar eller påsar för att ta hem brödet. Förkläde, inneskor, kaffetermos och/eller litet mellanmål är också bra att ta med.

Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 56.

6052 HEMVETEBAKNING I VEDELDA UGN, LEMLAND

lördag 9:00-14:00

19.2.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Freya Darby

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Lär dig elda i en vedeldad ugn, laga hemvete-deg, baka ut och grädda bröden. Som avslutning får du njuta av smörgås med riktigt smör till kaffet och sedan fara hem med några hemvetekakor. Ta med påsar för att ta hem brödet i.

6053 BAKA SURDEGSBRÖD, SALTVIK

lördag 11:00-16:00

23.4.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Högtomt, Långbergsödavägen 120

Joanna Salmén

Kursavgift 26,55 €

Få bröd är så goda som surdegsbröd. De tar sin tid att baka men är väl mödan värda. För att förkorta baktiden får vi färdig degrot av kursledaren. Eventuellt hinner vi också baka något sött till kaffet.

Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

Ta med lunch/fika. Ta med pappers- eller plast-påsar för att ta hem brödet i.

För mer information kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 53.

6054 BAKA PIROGER I VEDELDA UGN, LEMLAND

lördag 9:00-14:00

5.3.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Tiina Tahvanainen

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Lär dig baka karelska piroger i en härlig miljö i Bagarstugan på Pellas. Du lär dig kavla ut degen tunt och fylla pirogen med gröt och sedan försluta den med små nyp. Vi gräddar i vedeldad ugn och avnjuter med äggsmör och kaffe.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 3 januari

Matlagning och bakning

Kursavgift och ingredienskostnad betalas med faktura som skickas hem efter kursens slut, om inte annat anges. Meddela kansliet **senast två arbetsdagar före** ett kurstillfälle om du är förhindrad att delta, så slipper du betala ingredienser för det tillfället.

Meddela eventuella allergier i god tid.

Om du vill avanmäla dig **innan en kurs startar**, måste du kontakta kansliet senast en vecka innan kursstart.

Matlagning

6055 MAT MED MAI, KUMLINGE

söndag 14:00-16:30

16-23.1.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Juthamat Thinnakorn Na Ayutthaya

Kursavgift 23,95 €

Första tillfället lagar vi olika sorters sushi tillsammans. Andra tillfället lagar vi en jordnötssås och använder den på två olika vis; till kyckling satay och till en thai curry.

Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Infobrev skickas till deltagarna före kursstart där det framgår vad man behöver ha med sig.

Kursen hålls på engelska med tolkning till svenska.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 57.

6056 LÄR DIG LAGA SÅSER, SALTVIK

lördag 10:00-14:15

22.1.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Högtomt, Långbergsödavägen 120

Viktor Eriksson

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Kom med och lär dig några enkla knep för att göra riktigt goda såser till dina maträtter. Vi går bland annat igenom emulsioner, olika redningar och buljongkok som gör det lätt att lyckas Ta med fika.

6057 VEGETARISK KORVSTOPPNING

lördag 10:00-16:45

26.3.2022 (1 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Med hjälp av cellulosaafjälster och en korvstoppare får du lära dig att stoppa vegetariska korvar med egen grön korvsmet på olika typer av basråvaror och kryddningar.

6058 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR, LUMPARLAND

lördag-söndag 12:00-15:00

15-16.1.2022 (1 veckoslut 8 lekt.)

Furuborg, Ängösvägen 97

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Under två dagar lär vi oss hur man lagar varierande, god, näringsrik och mättande vegetarisk mat. Vi lagar maten från grunden med fokus på nordiska råvaror enligt säsong. Vi låter grönsakerna spela huvudrollen och går igenom alternativa proteinkällor. Vi provar på både vardagsmat och festmat och avslutar båda dagarna med att gemensamt smaka av det vi lagat.

Kursnyheter!

Som vanligt har vi många nya, spännande kurser i olika ämnen. Vi hoppas att du blir inspirerad att prova något nytt!

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Lär dig spela rollspel, Lemland (1067)
- GPS-användning - Google maps (2061)
- Allsång dagtid (4053)
- Åka supbräda (5119)
- Skriva med bilder - Serieteckningsworkshop (7057)
- Gör din egen tjära, Lumparland (8561)

6059 NATURKRAFT - PLOCKA MAT I SKOGENS SKAFFERI OCH TILLAGA DEN, SOTTUNGA

onsdag 17:00-21:00
18.5.2022 (1 tillf. 5 lekt.)
Sottunga skola
Soile Warttainen
Kursavgift 15,75 €

Att ta vara på det som växer i naturen ger en alldeles särskild känsla. Att dessutom laga till maten i naturen och äta den ute är oslagbart. Under kursdagen får du tips på vilka vilda växter du kan plocka och använda under våren och förslag på hur du kan tillaga mat över öppen eld och i trångiakök. Du får vara med och tillaga en hel måltid som vi äter tillsammans ute i det fria och höra mycket mer om vilka positiva effekter naturen har på oss. Både egna erfarenheter och vetenskapliga rön diskuteras.

Råvaru- och materialkostnad (max. 20 €) betalas direkt till kursledaren. Kursdeltagarna får infobrev före kursstart.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid. 60

6060 RAWFOODEFTERRÄTT MED AVOCADO OCH KOKOS

lördag 15:00-17:00
15.1.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)
Medis, Köket
Åsa Darby
Kursavgift 15,75 €

Lär dig laga rawfoodefterrätt med avocado och kokos. Ta med en tårtform med löstagbar botten, två muffinsformar samt inneskor och förkläde. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren

6061 RAWFOODGODIS MED NÖTTER, TORKAD FRUKT OCH KRYDDOR

lördag 15:00-17:00
12.2.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)
Medis, Köket
Åsa Darby
Kursavgift 15,75 €

Lär dig laga rawfoodgodis med nötter, torkad frukt och kryddor. Ta med två byttor att ta hem ca 10 st godisbitar av varje sort samt inneskor och förkläde. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

6062 RAWFOODESSERT MED FRYSTA OCH TORKADE BÄR

lördag 15:00-17:00
9.4.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)
Medis, Köket
Åsa Darby
Kursavgift 15,75 €

RawfoodeSSERT med frysta och torkade bär, honung och andra sötningemedel samt gräddade av olika slag. Ta med två mindre (ca 2,5 dl) glasburkar med lock och inneskor samt förkläde. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

6063 MATIG SOPPA PÅ ROTSAKER

fredag 18:00-20:00

14.1.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis, Köket

Åsa Darby

Kursavgift 15,75 €

Lär dig laga soppa på rotsaker. Vi ansar, skär och fräser i olja med kryddor samt kokar och smakar av. Vi pratar om smaksättning, konsistens och näringsvärde.

Vi lagar två olika soppor: en slät och en helt vanlig. Ta med något att ta med hem soppan i (2x0,5 l) samt inneskor och förkläde. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

6064 MATIG SOPPA PÅ BALJVÄXTER

fredag 18:00-20:00

11.2.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis, Köket

Åsa Darby

Kursavgift 15,75 €

Lär dig laga soppa på baljväxter. Vi går igenom olika smaksättningar med diverse kryddor och vi pratar om olika baljväxters proteinhalt. Vi lagar en soppa på ärter, en soppa på linser och en soppa på bönor. Ta med något att ta med hem soppan i (2x0,5 l) samt inneskor och förkläde. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

6065 MATIG NÄSSELSOPPA

fredag 18:00-20:00

8.4.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis, Köket

Åsa Darby

Kursavgift 15,75 €

Lär dig laga nasselsoppa med pocherat ägg. Vi provar också att laga soppa på maskrosens rot och spåda blad. Ta med något att ta med hem soppan i (2x0,5 l) samt inneskor och förkläde. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

För de lite yngre

6066 MATLAGNING FÖR BARN, 8-12 ÅR

måndag 16:00-19:00

31.1 och 14.2.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Vid första tillfället får alla deltagare en varsin pizzadeg att själva baka ut och toppa med valfria ingredienser. Vi lagar också lite olika tillbehör till pizzan. Till dessert gör vi glass med hjälp av en glassmaskin. Avslutningsvis sitter vi ner och äter och diskuterar maten vi lagat. Till tillfälle två bestämmer vi gemensamt en trerättersmeny.

6067 LÄR DIG LAGA EGEN PASTA, 8-12 ÅR

onsdag 16:00-19:00

6.4.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Vi lär oss laga egen pastadeg och sedan får var och en med hjälp av en pastamaskin laga sin egen favoritpasta och en passande pastasås. Till sist sitter vi ner tillsammans och smakar det vi lagat.

6068 CUPCAKES PÅ SPORTLOVET, 8-12 ÅR

tisdag 12:00-15:00

22.2.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Marie-Louise Jansson

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Passa på att baka lite gott till pulkabacken under sportlovet. Vi bakar saftiga cupcakes med färgglad frosting. Dekorera efter tycke och smak. Bara din fantasi sätter gränser. Häng med!

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

KOM IHÅG ATT ANMÅLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

6069 BAKA FASTLAGSBULLAR, 8-12 ÅR

måndag 16:00-19:00

28.2.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Ta chansen att lära dig laga fastlagsbullar precis som du själv vill ha dem. Vi bakar ut bullarna tillsammans innan vi fyller dem själva efter eget tycke och smak. Efteråt sitter vi ner och smakar på våra bullar.

Ta med askar eller påsar för att ta hem det som blir över.

6070 PÅSKBAKELSER, 8-12 ÅR

torsdag 17:00-20:00

14.4.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Marie-Louise Jansson

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Nu är påsken på intågande. Vi bakar olika påskbakelser inför lovet. Välj mellan olika bakverk och dekorera valfritt med äggtema.

6071 PÅSKCUPCAKES, 8 ÅR-VUXNA, KUMLINGE

onsdag 15:30-18:00

13.4.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alexandra Blomqvist

Kursavgift 15,75 €

Vi hjälps åt att baka cupcakes tillsammans och smaksätter dem på olika vis. Därefter dekorerar vi dem med bland annat frosting och gör egna påskiga marsipanfigurer. Alla får givetvis ta med sig sina cupcakes hem till påskfikat. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Yngre barn är varmt välkomna om förälder eller annan vuxen också deltar.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 57.

6072 BAKA EGET HUNDGODIS, 8-12 ÅR

torsdag 12:00-15:00

24.2.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Marie-Louise Jansson

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Nu har du chansen att skämma bort din bästa vän, hunden. Vi bakar goda kex/godis till hundarna och experimenterar lite med ingredienser de gillar. Rådjurskött, lever, morötter, banan är bara några exempel på ingredienser att välja mellan.

Kurser för barn

Anmäl endast **den som ska gå kursen**, om inget annat anges. Målsmän behöver uppge sitt mobilnummer och gärna även e-postadress.

Läs även rutan **Matlagning och bakning** på sid. 37.

Anmälningar till kurserna

Vid anmälningstillfället får du genast besked om du har fått plats på kursen eller om du är på väntelista.

Observera att vi inte skickar ut någon bekräftelse på att kurser startar, med undantag för kursstarter efter sportlovet. Vi meddelar alltid om kurser ställs in.



Konst och keramik

Bildkonst

7051 TECKNA OCH MÅLA PÅ LILLA HOLMEN I MAJ

måndag-tisdag 10:00-15:00

23-24.5.2022 (2 tillf. 12 lekt.)

Lin Simons

Kursavgift 26,55 €

Kom med till Lilla holmen i Mariehamn för att teckna och måla när naturen är som vackrast. Vi tecknar med blyerts den första dagen och målar med akvarell den andra dagen. Gemensam genomgång av allas alster i slutet av båda dagarna. Ta med något att sitta på, varma kläder, målarverktyg och lunch. Läraren kontaktar samtliga deltagare med info om samäkning i god tid före kursstart.

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

7052 MÅLARRESA TILL SÖDRA ITALIEN

14-21.9.2022

Lin Simons

Kom med på en inspirerande målarresa till den lilla medeltida staden Pisciotta i södra Italien. Vi flyger till Neapel och tar oss sedan vidare med egen buss ca 120 km söderut längs med kusten. Du målar i akvarell eller akryl med dagliga teman, demonstrationer (i akvarell), individuell handledning och genomgångar av allas arbeten varje dag. Kursen passar både nybörjare och fortsättare. Hotellet ligger i centrum av staden Pisciotta med utsikt över havet i en inbjudande miljö. Resan kostar minst 1 400 euro med tillägg för rumstyp (enkel- eller dubbelrum.) Vi reser bekvämt utan extra övernattningar och i priset ingår flyg, busstransporter, boende med frukost och sju middagar samt kursavgift. Kostnader för lunch, utflykter samt någon transfer tillkommer. Försäkra dig om en plats och anmäl dig bums. Läs mer om hotellet på <http://www.marulivohotel.it>.

7053 AKVARELLER MED ISA, FINSTRÖM

lördag-söndag 11:00-16:00

12-13.3 och 26-27.3.2022 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Ålands folkhögskola, Folkhögskolevägen 41

Isa Hällström

Kursavgift 35,90 €

Vi använder olika tekniker och hjälpmedel som bäst kan återskapa motivet, och vi målar även abstrakta bilder. Kanske använder du svamp, tandborste eller plastkort istället för pensel? Kom med och pröva på, både nybörjare och fortsättare är välkomna. Ta med lunch och fika.

7054 AKVARELL MED GUNILLA, GETA

lördag-söndag 11:00-16:00
7-8.5.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)
Geta skola, Getavägen 2115
Gunilla Olsson
Kursavgift 26,55 €

En kurs för dig som vill få en introduktion i akvarellmåleri. Avsikten är i första hand att lära känna färgerna, penslarna och pappret och prova några tekniker där vi skapar bilder utgående från olika motiv. Lekfullhet och nyfikenhet är bra redskap när vi utforskar teknikerna. Vi målar både gemensamma och egna motiv där motiven kan vara föreställande eller abstrakta. Bildkomposition ingår. Inga förkunskaper behövs.

Infobrev skickas till deltagarna före kursstart. Ta med lunch.

7055 VÅTT-I-VÅTT FÖR UNGDOMAR, 8-16 ÅR, BRÄNDÖ

tisdag 15:00-16:00
11.1-5.4.2022 (12 tillf. 16 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Kirsi Sundholm
Kursavgift 35,90 €

Du som är 8-16 år, kom med och måla akvareller med vått-i-vått-teknik. Det blir en spännande upplevelse med färger eftersom det inte finns något rätt eller fel sätt att göra, utan du får njuta av att skapa fritt.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

7056 KALLIGRAFI

lördag 10:00-16:00 och söndag 10:00-12:30
12-13.2.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)
Medis, Paletten
Linda Karlström
Kursavgift 26,55 €

Lär dig texta fina bokstäver med hjälp av kalligrafimetoden. Vi börjar från grunden och lär oss några olika stilar och avslutar med att skriva kort av olika slag. Ta med dig kalligrafipennor (en smal och en bred penna), linjal, vitt kopieringspapper och papper att göra kort av enligt eget önskemål. Ta också med fikakorg.

Materialkostnad tillkommer på de flesta konstkurser

7057 SKRIVA MED BILDER – SERIETECKNINGSWORKSHOP

torsdag 18:30-21:00
10-17.2.2022 (2 tillf. 6 lekt.)
Medis

Tomas Enqvist
Kursavgift 23,95 €

Kom med och gör dina egna serier. Under kursen gång tar vi en titt på serieformens stil och berättartekniker. Vi tittar också på hur rutor och komposition samspelar, strippar och skämtteckning, olika sätt att hitta på intressanta karaktärer och att få idéer samt många andra användbara tips och tricks. Att teckna serier handlar inte om hur bra du kan teckna utan vad du klarar av att berätta med bild och ord och ibland helt utan ord.

Kursen passar dig som är helt ny på serie-skapande och även dig som redan har provat på att göra serier. Teori varvas med roliga övningar och eget serieskapande, när teori omsätts i praktik lär man sig bäst. Ta med dig blyertspenna och sudd, svart tuschpenna med rund eller spetsig spets - två eller flera olika tjocklekar om du vill, linjal samt skissblock.

Glas

7058 GLAS, KORTKURS PÅ DAGTID

tisdag 10:00-13:15
1-22.3.2022 (4 tillf. 16 lekt.)
Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4
Ritva Saloranta
Kursavgift 35,90 €

Nu erbjuder vi en kurs på dagtid där du får prova på olika intressanta glastekniker som fusing, tiffany, sandblåstring eller mosaik.

Materialet betalas enligt egen förbrukning direkt till kursledaren.

7059 KLOT AV GLASMOSAİK TILL TRÄDGÅRDEN

lördag 10:00-16:00 och söndag 10:00-15:00
12-13.3.2022 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4
Ritva Saloranta
Kursavgift 26,55 €

Kom med och skapa spännande trädgårdskonst av glasmosaik. Första dagen limmar vi glasbitar på en styrox- eller plastboll och andra dagen sätter vi på fogmassa och putsar. Det finns massor av glasbitar i olika färger att välja mellan. Materialet betalas enligt egen förbrukning direkt till kursledaren.

7060 GLASKURS, FREDAG

fredag 18:00-21:15
21.1-18.3.2022 (8 tillf. 32 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4
Ritva Saloranta
Kursavgift 45,15 €

Kursen är ämnad för nybörjare och längre hunna. Du får lära dig att bearbeta glas, att skära, slipa och löda. Du har möjlighet att arbeta med flera olika intressanta tekniker såsom tiffany, fusing, blyinfattning och mosaik. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

7061 GLASFUSION, ECKERÖ

lördag 10:00-16:00 samt ett kurstillfälle som bestäms under kursen
5.3.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16
Ritva Saloranta
Kursavgift 23,95 €

Vi använder Bullseye-glas som bränns i glasugnen. Du kan göra t.ex. ett glasfat, smycken eller en tavla att hänga i fönstret. Om vi hinner, får du prova på ett litet tiffanyarbete också.

Vid andra tillfället träffas vi för att bearbeta och hämta färdiga alster. Datum för det andra tillfället bestäms på plats tillsammans med kursledaren.

Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch/fikakorg.

7062 GLASTAVLA MED TIFFANY-TEKNIK, FINSTRÖM

lördag-söndag 10:00-15:00
12-13.2.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4
Ritva Saloranta
Kursavgift 26,55 €

Vi skapar en tavla av glas med olika färger och strukturer för att hänga i fönstret. Vi skär glas, slipar och folierar och till slut löder vi ihop det hela med tenn. Vill du ha mallar så finns det färdiga sådana att arbeta efter. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

7063 GLASKURS, GETA

lördag 10:00-15:45 och söndag 10:00-15:15
samt ett kurstillfälle som bestäms under kursen

29-30.1.2022 (1 veckoslut samt 1 tillf. 14 lekt.)
Geta skola, Getavägen 2115,
Ritva Saloranta
Kursavgift 26,55 €

Kom med och lär dig jobba med ett spännande material. Vi arbetar både med tiffany- och fusingtekniker och inga förkunskaper behövs. Det finns färdiga mallar att gå efter men du får också hjälp med att rita din egen. Vid tredje tillfället träffas vi för att bearbeta och hämta färdiga alster. Datum för det tredje tillfället bestäms på plats tillsammans med kursledaren.

Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

7064 GLASKLART TILL PÅSK, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-15:00
9-10.4.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27
Ritva Saloranta
Kursavgift 26,55 €

Kursen är ämnad för nybörjare och längre hunna. Du får lära dig att bearbeta glas, skära, slipa och löda. Du kan göra en glastavla att hänga i fönstret med Tiffanytekniken eller glasmosaik som en tavla eller en tredimensionell mosaik på en form med t.ex. påsktema.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.



Makramé

Foto: Malin Ehn



Glas

Foto: Slavoljub Jeremic

Keramik och skulptur

7065 LÄR DIG DREJA, FÖRMIDDAG

lördag-söndag 10:00-15:00

samt lördag 10:00-13:15

22-23.1, 29-30.1 och 19.2.2022

(2 veckoslut samt en lördag, 28 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 53,15 € + materialavgift

Vi går igenom grunderna för drejning och provar några olika tillvägagångssätt samt får tid att öva på egenhand. Sista lördagen glaserar vi alla sakerna.

7066 LÄR DIG DREJA, EFTERMIDDAG

lördag-söndag 15:30-20:30

samt lördag 13:30-16:45

22-23.1, 29-30.1 och 19.2.2022

(2 veckoslut samt en lördag, 28 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 53,15 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7065.

7067 KERAMIK MED MIA, FORTSÄTTNING, FÖRMIDDAG

lördag-söndag 10:00-15:00

samt söndag 10:00-13:15

5-6.2 och 20.2.2022

(1 veckoslut samt en söndag, 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

Ett veckoslut i keramikverkstaden för dig som har gått på kurs tidigare och kan jobba självständigt. Du vet vad du vill göra men saknar en verkstad att göra det i. Här finns det möjlighet att jobba fritt med handledning om frågor uppstår. Under sista tillfället glaserar vi våra alster.

Kursbilder hösten 2021

7068 KERAMIK MED MIA, FORTSÄTTNING, EFTERMIDDAG

lördag-söndag 15:30-20:30

samt söndag 13:30-16:45

5-6.2 och 20.2.2022

(1 veckoslut samt en söndag, 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7067.

7069 KERAMIK, KÖKAR

lördag-söndag 11:00-14:15

29-30.1.2022, följande tillfällen bestäms under kursen

(1 veckoslut och 3 tillfällen, 20 lekt.)

Keramikboden på Kökar

Susanne Backéus

Kursavgift 45,15 €

Prova på att dreja, kavla, tumma och ringla av stengodslera. Nybörjare och fortsättare är välkomna. Materialkostnad tillkommer.

Anmälan till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

7070 RAKUBRÄNNING

lördag-söndag 2-3.4 10:00-12:30

och lördag-söndag 16-17.4 10:00-16:00

2-3.4 och 16-17.4.2022 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5 och Mias verkstad i Smakbyn i Kastelholm

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

Raku är en gammal bränningsteknik som funnits sedan tidigt 1500-tal. Den spännande delen av processen sker under själva bränningen som sker utomhus och innebär rök, sot och eld vilket ger föremålen deras karakteristiska utseende. Första helgen kommer vi att skapa föremål i rakulera. Andra helgen glaserar och bränner vi alla sakerna. Detta är väderberoende så vid regn/snö eller brandförbud behöver vi flytta fram glasyrbränningshelgen. Ta med oömma kläder och lunch.

7071 MINIATYRFIGURER AV POLYMERLERA

torsdag 18:00-21:15

27.1-24.3.2022 (8 tillf. 32 lekt.)

Medis

Sofia Enros

Kursavgift 53,15 € + materialavgift 10 €

Lär dig skapa miniatyrer av polymerlera. Vi gör små bakverk, frukter, grönsaker med mera för lek, tittskåp, presenter eller som smycken.

Du väljer själv vilken skala du vill arbeta i; 1:18, 1:12, 1:10 eller 1:6. Vi arbetar utgående från verkliga förlagor och bilder, använder oss av olika tekniker, verktyg och material. Se kursledarens instagramkonto@husligfornojsamhet för inspiration. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten, där det framgår vad man bör ha med sig.

7072 MINIATYRER AV POLYMERLERA, KUMLINGE

lördag 13:15-17:30 och söndag 9:00-13:15

5-6.2.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sofia Enros

Kursavgift 45,15 €

Lär dig skapa miniatyrer av polymerlera. Vi gör små bakverk, frukter, grönsaker med mera för lek, tittskåp, presenter eller som smycken. Kanske du vill göra något inför alla hjärtans dag eller påsk?

Du väljer själv vilken skala du vill arbeta i; 1:18, 1:12, 1:10 eller 1:6. Vi arbetar utgående från verkliga förlagor och bilder, använder oss av olika tekniker, verktyg och material. Se kursledarens instagramkonto@husligfornojsamhet för inspiration.

Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten, där det framgår vad man bör ha med sig.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 57.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 3 januari

Övriga tekniker

7073 EXPERIMENTELL COLLOGRAFI

fredag 18:30-21:00,

lördag-söndag 10:00-15:00

11-13.2.2022 (1 veckoslut, 15 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Kristiina Barck

Kursavgift 26,55 €

Collografi eller limtryck är en grafisk metod som är enkel och experimentell. Collografi kommer från grekiskans "kolla" som betyder lim och "grafi" betyder teckna. Vi gör tryckplåten både i aluminium och i kartong med lite annorlunda resultat där man kan rista i plåten och behandla den på olika sätt. Vi kommer också att skapa olika ytstrukturer. Collografi kan göras både enkelt och avancerat. Infobrev skickas till alla anmälda före kursstart. Ta med lunch.

7074 TA BÄTTRE BILDER MED KOMPOSITION OCH FÄRGLÄRA

onsdag 18:00-19:30

2-16.3.2022 (3 tillf. 6 lekt.)

Medis

Cecilia von Weymarn

Kursavgift 23,95 €

Vi tittar på både foton och annan konst för att förstå hur konstnärer bygger upp bilder som berör. När du kan se och förstå klassiska grepp kan du också använda dem själv. En viktig del av kursen är att lära sig analysera bilder, att bygga upp en vokabulär, samt att ge feedback som är konstruktiv och konkret. För att gå kursen behöver du en kamera (en smartphone är ok, men en "riktig kamera" är bättre). Du ska vara beredd att visa och diskutera bilder som du får som hemuppgift att fotografera mellan kurstillfällena.

7075 FOTOGRAFERA MED SYSTEMKAMERA, KUMLINGE

lördag 13:15-17:30 och söndag 9:00-13:15

21-22.5.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Stefan Lomner

Kursavgift 35,90 €

Vi går igenom grunderna för hur en kamera fungerar med slutartid, bländare, ISO-tal och fokusering. Sedan testar vi utomhus och diskuterar vad som gör en bild till en bra bild. Vi provar även på att bearbeta bilden i ett redigeringsprogram.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 57.

Kursnyheter!

Som vanligt har vi många nya, spännande kurser i olika ämnen. Vi hoppas att du blir inspirerad att prova något nytt!

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Lär dig spela rollspel, Lemland (1067)
- Skogsskötsel, Föglö (1081)
- Marin VHF, Vårdö (1085)
- GPS-användning - Google maps (2061)
- Allsång dagtid (4053)
- Åka supbräda (5119)
- Baka eget hundgodis, 8-12 år (6072)
- Skriva med bilder - Serieteckningsworkshop (7057)
- Gör din egen tjära, Lumparland (8561)



Hantverk

Textil

8051 VÄVNING MED MERA, KUMLINGE

måndag 18:00-20:30

17.1-14.3.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursplats bestäms inför kursstart

Laila Kankare-Holm

Kursavgift 35,90 €

Fortsättning på höstens vävkurs men med en twist. Vävning är det centrala i kursen men inget måste, man kan också passa på att få hjälp med annan sorts handarbete. Träffas, umgås och handarbete tillsammans, med Laila på plats som hjälp när det behövs. Det går förstås bra att delta även om man inte var med på höstens kurs. Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 57.

8052 SY- OCH MÖNSTER-KONSTRUKTIONSKURS, FÖGLÖ

onsdag 18:30-21:00

12.1-9.3.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursledarens syateljé, Tingsvägen 7, Degerby

Boja Lehrmark

Kursavgift 35,90 €

Kursen är både för dig som är nybörjare och dig som har mera sömnadserfarenhet. Du lär dig om material, sytillbehör, verktyg, måttagning och tillverkning av mönster. Det finns provdockor för den som vill lära sig grunder i drapering. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan också sy om eller göra nytt av gamla plagg. Det finns några symaskiner men du kan ta med egen symaskin som du är van med. Ta med fika. Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

8053 SYHELG

fredag 19:00-20:30

och lördag-söndag 10:00-17:45

1.4 och 9-10.4.2022

(1 tillf. samt 1 veckoslut, 20 lekt.)

Övernäs högstadieskola, syslödssalen, Västra skolgatan 4

Lena Andersson

Kursavgift 35,90 €

Sy shorts, kjol, klänning eller kanske en skjorta i just den färgen eller det mönstret som du vill. Vi planerar, anpassar mönster och syr. Hur man syr fickor, dragkedjor och knappar går vi igenom efter önskemål. Vi samlas på fredag en vecka före syhelgen för att se på material och mönster och vad som behöver skaffas till arbetet. Ta med syting och symaskin. Ta med lunch och fika.

Har du frågor kan du ringa kursledaren på tel. 0457 342 2657.

8066 OLIKA DELAR TILL FOLKDRÄKTEN, JOMALA

lördag 10:00-15:00

22.1, 12.2, 12.3 och 9.4.2022 (4 tillf. 24 lekt.)

Marthornas föreningslokal, Jomala gård,

Jomalagårdsvägen 16

Elisabeth Dahlén

Kursavgift 35,90 €

Tillverka olika delar till folkdräkten, t.ex. väst, kjol, förkläde eller kjolsäck. Kontakta kursledaren om du har frågor.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 3 januari

8054 SYHELG MED LENA, GETA

fredag 19:00-20:30

och lördag-söndag 10:00-17:45

4.2 och 12-13.2.2022

(1 tillf. samt 1 veckoslut, 20 lekt.)

Geta skola, textilsalen, Getavägen 2115

Lena Andersson

Kursavgift 35,90 €

Sy efter egna önskemål. Vi planerar, anpassar mönster och syr. Hur man syr fickor, dragkedjor och knappar går vi igenom efter önskemål. Vi samlas på fredag en vecka före syhelgen för att se på material och mönster och vad som behöver skaffas till arbetet.

Ta med lunchkorg och gärna symaskin (fem finns på plats).

Har du frågor kan du ringa kursledaren på tel. 0457 342 2657.

8055 LAPPTEKNIK, SALTVIK

fredag 18:30-21:15, lördag-söndag 10:00-17:15

4-6.3.2022 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Ödkarby skola, Ödkarbyvägen 97

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,90 €

Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna.

Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

8056 LAPPTEKNIK MED KRISTINA, GETA

fredag 18:30-20:00

och lördag-söndag 10:00-17:45

8-10.4.2022 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Geta skola, slöjdsalen, Getavägen 2115

Kristina Wigren

Kursavgift 35,90 €

Lär dig olika lapptekniker. Ta med eget material, eller köp på plats av kursledaren. Det finns fem symaskiner men ta gärna med en egen som du är van med. Ta med lunchkorg.

8057 STICKA SOCKOR, NYBÖRJARSTICKNING

varannan måndag 18:00-19:30

17.1-28.2.2022 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 23,95 €

Stickning för nybörjare. Vi går igenom sockstickning från grunden, att lägga upp maskor, att sticka räta och aviga maskor, hur man sticker en häl och avslutning på sockan samt andra användbara tips.

Ta med garn, t.ex. Sju bröder eller Nalle, och strumpstickor som passar garnet (det står förslag på sticknummer på garnbanderollen).

8058 STICKA EN ISLANDSTRÖJA

onsdag 18:00-19:30

26.1, 2.2, 9.2, 16.2, 2.3, 16.3 och 30.3.2022

(7 tillf. 14 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 26,55 €

Det blir genomgång av material, sticktermer, mönsterläsning, mönsterstickning/flerfärgsstickning och stickfasthet. För att få rätt storlek på tröjan stickas en provlapp innan det stora arbetet börjar. Ett moment av tröjstickningen går igenom per kurstillfälle och sen får man arbeta på egen hand fram till nästa tillfälle.

Har du ett mönster du vill sticka så tar du med det till första tillfället annars tittar vi på mönster på plats.

Förkunskaper: Du bör kunna lägga upp maskor samt sticka räta och aviga maskor.

Till första kurstillfället behöver du ta med dig anteckningsmaterial, senare garn och stickor, både strumpstickor och rundstickor.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta konst- och
hantverksturser**

8059 STICKA DIN EGEN TRÖJA, VÄRDÖ

fredag 18:30-20:00, lördag 11:30-15:45
18-19.3, 9.4 och 23.4.2022 (4 tillf. 14 lekt.)
Värdö skola, Lövövägen 27

Lena Andersson
Kursavgift 26,55 €

Kom med och sticka en skön tröja att dra på sig i vår eller under svala sommarkvällar. Mönstret kan kanske vara Ålandströjan eller Strömsötröjan. Vi går igenom olika moment av stickningen under arbetets gång. Under sista tillfället får man tips och hjälp för montering av tröjan.

Förkunskaper: Du bör kunna lägga upp maskor samt sticka räta och aviga maskor.

Materialkostnader: man köper garn själv enligt kursledarens råd. Fikakorgen med.

Anmälan till Värdös kontaktperson, se sid. 61.

8060 STICKA TILLSAMMANS, BRÄNDÖ

varannan tisdag, första tillfället 19:00-20:30,
därefter 18:45-20:45
1.2-26.4.2022 (7 tillf. 18 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby
Mathilda Öström
Kursavgift 35,90 €

Kom och sticka i trevlig samvaro, både nybörjare och lite längre hunna. Vi stickar enligt egna önskemål och mönster. På första träffen bestämmer vi vad vi ska sticka, så ni hinner skaffa garn och stickor till följande gånger.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

8061 MAKRAMÉ

lördag-söndag 10:00-15:00
12-13.3.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis, Paletten
Malin Ehn
Kursavgift 26,55 €

Vi går igenom grunderna i makramé, en teknik där man med olika knutar och flätningar gör mönsterrika föremål med garn. Det går att skapa väldigt stora och fina kreationer med bara ett fåtal olika knutar. En blomampel kan vara en rolig första grej att börja med, har du redan provat på makramé och vill påbörja ett mera avancerat projekt får du hjälp med att sätta igång det.

Ta med material om du har, t.ex. moppgarn, annars finns det på plats och då betalar man direkt till kursledaren.

8062 MAKRAMÉ, LUMPARLAND

lördag-söndag 10:00-15:00
14-15.5.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadvägen 192
Malin Ehn
Kursavgift 26,55 €

Vi går igenom grunderna i makramé, en teknik där man med olika knutar och flätningar gör mönsterrika föremål med garn. Det går att skapa väldigt stora och fina kreationer med bara ett fåtal olika knutar. En blomampel kan vara en rolig första grej att börja med och som man hinner göra klar under kursen.

Ta med eget material, t.ex. moppgarn om du har, annars finns det på plats och då betalar man direkt till kursledaren. Möjlighet att köpa lunch på Nybonds.



Stickning av Strömsötröja

Foto: Slavoljub Jeremić

Anmälningar till kurserna

Vid anmälningstillfället får du genast besked om du har fått plats på kursen eller om du är på väntelista.

Observera att vi inte skickar ut någon bekräftelse på att kurser startar, med undantag för kursstarter efter sportlovet. Vi meddelar alltid om kurser ställs in.

8063 TYGTRYCK

tisdag 18:00-20:30

25.1-22.3.2022 (5 tillf. 15 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 4
Saara Karrenpalo

Kursavgift 35,90 € + materialavgift

Tryck egna mönster och motiv på tröjor, tyg m.m. Vi går igenom grunderna i textiltryck. Vi ritar egna motiv och gör rapportering av mönster. Vi trycker både med plastschablon i ram och gör mönsteröverföring till tryckram (silkscreen). Vi trycker på mindre tyglängder eller andra tygprodukter.

Ta med skissmaterial, skalpell och provbitar av ljusa tyger i bomull eller linne till första tillfället. Materialkostnad enligt förbrukning tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

8064 SKAPA DIN EGEN VÄSKA I LÄDER, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-15:00

19-20.2.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Saijas läderhantverk, på andra sidan vägen från Centrumbaren, Eckerövägen 740

Saija Saarela

Kursavgift 35,90 €

Skapa en liten väska eller kasse efter färdiga mallar, finns flera enkla modeller att utgå ifrån.

Ta med lunch. Kaffe/te finns på plats. Materialkostnad beroende på modell, ca 20-60 €, eller ta med eget material.

8065 ENKLA ARBETEN I LÄDER, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:00

2-3.4.2022 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Lemlands skola, Skolvägen 3

Alexandra Stén

Kursavgift 26,55 €

Under denna helg ska vi lära oss så mycket vi bara hinner om läder. Vi tar upp lite teori kring läder. Man får också bekanta sig med olika verktyg och lädervarianter och sen sy ihop ett eget arbete.

Exempel på arbeten är mindre fodral av olika slag (t.ex. kort-, penn-, kalenderfodral) olika inredningsdetaljer eller varför inte en mindre väska. Kursledaren tar med alla material och verktyg samt olika mönster och mallar som kan ge inspiration, det är också fritt fram att komma med en egen idé som man vill förverkliga under helgen.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Mejla gärna era idéer på förhand om ni är osäkra på om de går att genomföra under helgen, alexandra@madebystenlund.fi.

Trä- och teknisk slöjd

8551 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, GETA

fredag 18:30-20:00

21.1-25.3.2022 (9 tillf. 18 lekt.)

Geta skola, träslöjdsal

Getavägen 2115

Ain Okas

Kursavgift 35,90 €

Här är snickerikursen för alla. Under handledning av träslöjds lärare Ain Okas kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse.

Inga förkunskaper krävs. Yngre deltagare 10-15 år kan delta i föräldrars sällskap, anmäl då både barn och vuxen.

Kursdeltagare ska ha med sig eget material redan till första kurstillfället.

8552 SVETSNING, NYBÖRJARE

torsdag 18:00-21:15

27.1-17.2.2022 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden,
Neptunigatan 9

Henrik Clemes

Kursavgift 35,90 €

Kursen ger dig möjlighet att bekanta dig med olika svetsmetoder: Gas, MMA, MIG, TIG och fördjupa dig i någon av dem.

Tillkommer materialavgift 40 €. Ta med skydds-kläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

8553 GRUNDERNA I ATT HANTERA MOTORSÅG, LUMPARLAND

lördag 10:00-14:30

26.3.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadsvägen 192

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Lär dig grunderna i att hantera motorsåg. Vi börjar med teori och sågskötsel på förmiddagen och fortsätter med praktik efter lunch. Ta med sågskyddsbyxor, sågskyddskängor/stövlar, hjälm med hörselskydd och visir/hörselskydd och skyddsglasögon samt arbetshandskar. Egen såg är ett plus. Du bör ha egen olycksfallsförsäkring. Möjlighet att köpa lunch på Nybonds.

8554 HANTERA MOTORSÅG FÖR NYBÖRJARE DEL 1, VÅRDÖ

lördag 9:00-13:15

23.4.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövvägen, Vargata

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Kursbeskrivning, se kurs 8553.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

8555 HANTERA MOTORSÅG, DEL 2, VÅRDÖ

söndag 9:00-13:15

24.4.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövvägen, Vargata

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Vi går igenom sågen än en gång och sen börjar vi kika på grunderna i att fälla ett träd och vad man ska tänka på när man gör det.

Deltagare ska ha motorsåg, sågskyddsbyxor, sågskyddskängor/stövlar, hjälm med hörselskydd och visir/hörselskydd och skyddsglasögon samt arbetshandskar. Du bör ha egen olycksfallsförsäkring. Ta med lunchkorg.

Förkunskaper: Man ska ha gått första kursen i motorsågens grunder på Medis.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

8556 REPSLAGNING, ECKERÖ

lördag 11:00-17:00

5.2.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Les Husell

Kursavgift 23,95 €

Konsten att tillverka rep utvecklade människan tidigt. Man kan göra rep av många olika fibrer från vår natur. Vi kommer att använda jute och bomull. Vi slår rep till det ändamål du väljer t.ex. hundkoppel, hopprep, förtöjningsrep, gardinhängen eller något helt annat. Kanske har du egna fibrer som du vill prova att slå rep med? Ta gärna med dem, så provar vi. Ta med fika och lunch.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

8557 REPSLAGNING, LEMLAND

söndag 11:00-17:00

6.2.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Les Husell

Kursavgift 23,95 €

Kursbeskrivning, se kurs 8556.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Övriga tekniker

8559 PILFLÄTNING MED LEIF, KUMLINGE

lördag-söndag 9:00-16:45

2-3.4.2022 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk, äldre än både krukmakeri och vävning. Från att länge ha betraktats som en kvarleva från svunnen tid är korgmakeriet nu ett populärt hantverk igen, kanske delvis för att intresset för miljövänliga material har ökat. På den här kursen lär vi oss grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil.

Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 57.



Pilflätning med Leif

Foto: Slavoljub Jeremic

8560 VIKA BÖCKER, SALTVIK

lördag 9:00-15:45

12.3.2022 (1 tillf. 8 lekt.)

Rangsby skola, Lidkroksvägen 26

Caroline Eriksson

Kursavgift 23,95 €

Introduktionskurs i konsten att vika böcker. En bok behöver inte bara vara något du läser eller bläddrar i, man kan också göra dekorativa konstverk av den. Du får tips och idéer på vad man kan göra och får prova på att vika en eller fler böcker.

Ta med gamla böcker om du har, men det finns också gamla böcker att få på plats. Du behöver ha med en linjal som är 30 cm lång och en pennna. Dekorationsmaterial får du köpa till självkostnadspris av kursledaren.

Lunch och fikakorg med.

8561 GÖR DIN EGEN TJÄRA, LUMPARLAND

lördag 9.4 11:00-14:30 och 1.10 11:00-18:00

9.4 och 1.10.2022 (2 tillf. 12 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadsvägen 192

Holger Sundblom

Kursavgift 26,55 €

Lär dig göra din egen tjära enligt en gammal teknik. Vi träffas första gången på våren för genomgång av teori. Sedan träffas vi igen på hösten på överenskommen plats för själva tjärbränningen. Möjlighet att köpa lunch på Nybonds.

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.




Kurser på landsbygden

Eckerö

Kontaktperson: Miina Fagerlund

tel. 0457 342 5119

miina@aland.net

 Medis i Eckerö

1083 Jägarexamen, sid. 16

4055 Sånglust, sid. 27

5104 Stärkande rörlighet, sid. 29

5126 Vinyasa flow yoga, sid. 34

5556 Modern bugg, sid. 35

7061 Glasfusion, sid. 43

8064 Skapa din egen väska i läder, sid. 50

8556 Repslagning, sid. 51

Finström

Kontaktperson: Tuire Granesäter

tel. 41 664, 0457 361 3013

tuire@aland.net

1053 Pennan till pappret, sid. 9

5103 Aikido, helgkurs, sid. 29

5114 Långfärsskridskor, sid. 31

5115 Simning på öppet vatten, sid. 31

7053 Akvareller med Isa, sid. 41

7062 Glastavla med Tiffany-teknik, sid. 43

Geta


Kontaktperson: Helena Nyback

tel. 49 351 (biblioteket)

tisdag kl. 16:00-20:00 och

torsdag kl. 13:00-17:00

bibliotek@geta.ax

 Medis i Geta

1068 Stenåldersmysterier 1, 14 år-vuxen,
sid. 13

1069 Stenåldersmysterier 2, 14 år-vuxen,
sid. 13

1070 Stenåldersmysterier 3, 14 år-vuxen,
sid. 13

1074 Fågelskådning med Kjell, sid. 14

4056 Piano och fiol, individuellt, sid. 27

5106 Boxercise med Helena, sid. 30

5125 Yoga med Lina, sid. 34

5555 Dansa bugg, sid. 35

7054 Akvarell med Gunilla, sid. 42

7063 Glaskurs, sid. 43

8054 Syhelg med Lena, sid. 48

8056 Lappteknik med Kristina, sid. 48

8551 Träslöjd för alla, sid. 50

Medis för hela Åland

Du vet väl att du kan delta i hur många kurser som helst på hela Åland, oberoende av din hemkommun.

Hammarland

Ingen kontaktperson ännu utsedd av kommunen.

Vänligen kontakta Medis kansli,
tel. 531 620 eller medis@mariehamn.ax

5129 Yinyoga, sid. 34

5551 Zumba, sid. 35

Jomala

Kontaktperson: Annica Löfroth

tel. 0457 326 6422

lofroth@aland.net

1058 Samhällskunskap för vardagen,
sid. 10

1077 Promenera med hund, sid. 15

1078 Agility, sid. 15

5554 Dansa bugg, sid. 35

8066 Olika delar till folkdräkten, sid. 47

Lemland

Ingen kontaktperson ännu utsedd av kommunen.

Vänligen kontakta Medis kansli,
tel. 531 620 eller medis@mariehamn.ax

1067 Lär dig spela rollspel, sid. 12

4058 Åland sjunger - Åland 100,
Lemland-Lumparland, sid. 28

6052 Hemvetebakning i vedeldad ugn,
sid. 36

6054 Baka piroger i vedeldad ugn, sid. 36

8065 Enkla arbeten i läder, sid. 50

8557 Repslagning, sid. 51

Lumparland

Kontaktperson: Gunilla Nyholm

tel. 359 037 (biblioteket)

gunilla.nyholm@lumparland.ax

4058 Åland sjunger - Åland 100,
Lemland-Lumparland, sid. 28

5127 Hathayoga, sid. 34

5128 Yogahelg, sid. 34

6058 Vegetarisk matlagning med Oscar,
sid. 37

8062 Makramé, sid. 49

8553 Grunderna i att hantera motorsåg,
sid. 51

8561 Gör din egen tjära, sid. 52

Saltvik

Kontaktperson:

Anna-Lena Nordberg-Dahlén

tel. 48 534 (biblioteket)

biblioteket@saltvik.ax

4057 Åland sjunger - Åland 100,
Sund-Saltvik-Vårdö, sid. 28

5105 Motionsgymnastik för alla, sid. 30

6053 Baka surdegsbröd, sid. 36

6056 Lär dig laga såser, sid. 37

8055 Lappteknik, sid. 48

8560 Vika böcker, sid. 52

Sund

Ingen kontaktperson ännu utsedd av kommunen.

Vänligen kontakta Medis kansli,
tel. 531 620 eller medis@mariehamn.ax

1073 Fågelskådning med Anki, sid. 14

1075 Sommarnaturklubb i Bomarsund,
6-12 år, sid. 14

1076 Naturklubb med övernattnig för
ungdomar, 12-15 år, sid. 15

4057 Åland sjunger - Åland 100,
Sund-Saltvik-Vårdö, sid. 28

Kurser i skärgården



Brändö

Kontaktperson: Linda Karlström

tel. 050 599 2237

linda.berg@aland.net

Anmälningar till Brändös kurser tas emot av kontaktpersonen.

Se även Brändö Info!

1082 JÄGAREXAMEN

varannan torsdag 18:30-20:00

10.3-5.5.2022 (5 tillf. 9 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Hans-Olof Gustafsson

Kursavgift 23,95 €

Vi går igenom och förbereder inför jägarexamensprovet. Sista tillfället 5.5 är provtillfälle på 45 min.

2063 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE

onsdag 15:15-17:45

9.2-9.3.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 26,55 €

Kurs för dig som är osäker på hanteringen av smarttelefoner, surfplattor och datorer. Vi lär oss surfa på nätet, betala räkningar, och använda olika appar enligt deltagarnas önskemål. Nybörjare välkomna. Ta med den telefon, dator eller platta du vill lära dig på.

3053 FINSKA A1

tisdag 18:30-20:00

1.2-26.4.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mikaela Berg

Kursavgift 35,90 € *

Detta är en kurs för dig som vill lära dig prata finska. Vi kommer bland annat att öva på språkmelodin, öka ordförrådet och öva på att få flyt i språket.

7055 VÅTT-I-VÅTT FÖR UNGDOMAR, 8-16 ÅR

tisdag 15:00-16:00

11.1-5.4.2022 (12 tillf. 16 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Kirsi Sundholm

Kursavgift 35,90 €

Du som är 8-16 år, kom med och måla akvareller med vått-i-vått-teknik. Det blir en spännande upplevelse med färger eftersom det inte finns något rätt eller fel sätt att göra, utan du får njuta av att skapa fritt.

8060 STICKA TILLSAMMANS

varannan tisdag, första tillfället 19:00-20:30,

därefter 18:45-20:45

1.2-26.4.2022 (7 tillf. 18 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mathilda Öström

Kursavgift 35,90 €

Kom och sticka i trevlig samvaro, både nybörjare och lite längre hunna. Vi stickar enligt egna önskemål och mönster. På första träffen bestämmer vi vad vi ska sticka, så ni hinner skaffa garn och stickor till följande gånger.

Föglö

Kontaktperson: Agneta Raitanen

tel. 0457 382 3389

agneta.raitanen@gmail.com

Anmälningar till Föglös kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även Föglöbladet! Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

1054 ÅLÄNDSKA DIALEKTER

torsdag 14:00-15:30

3-17.2.2022 (3 tillf. 6 lekt.)

Annagården, Föglövägen 88

Eva Sundberg

Kursavgift 23,95 €

En resa i de åländska dialekterna genom tid och rum: från 1700-talets bröllopsdikt från Föglö till dagens åländska i sociala medier, från Eckerö till Brändö och från Kökar till Geta. Under kursen behandlas ord och uttryck, uttal och böjningsformer. Fokus sätts på Föglödialekten och deltagarna får dela med sig av sina kunskaper. Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

1081 SKOGSSKÖTSEL

onsdag 17:30-20:45 och lördag 11:30-14:45

6.4 och 9.4.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Kristian Holmström

Kursavgift 15,75 €

Det åländska skogsbruket och organisationerna. Grunderna i skogsvård; plantering, röjning och gallring. Inventering av skog, hur mäter man volymen i ett bestånd. Ett tillfälle för teori och ett tillfälle ute i skogen.

Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

1084 JÄGAREXAMEN

måndag 17:30-20:00

7.3-4.4.2022 (5 tillf. 15 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Erik Raitanen

Kursavgift 35,90 €

Kursen följer Landskapsregeringens nya jägarexamenspärm, Handledning för jägarexamen. Vi rekommenderar att man skaffar den före kursstart. Pärmen finns att köpa i bokhandlarna, men kan även köpas på plats på kursen. Möjlighet till provtillfälle överenskommes med jägarkortsexaminatorn.

Vi tar bl.a. upp jaktformer, jaktetik, lagstiftning, artkännedom, viltvård och vapenhantering.

Vid ett tillfälle kommer vi även att besöka skjutbanan.

Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

4059 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100

torsdag 18:30-20:45

3.3.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Som en del av Åland 100 år öppnar vi en skattkista av sånger med såväl lokal som övergripande förankring till vårt örike som vi vill dela med hela Åland. Du väljer själv om du vill delta i ett, några eller alla tillfällen.

Kom och var en del av ett allsångssjungande Åland, oavsett om du är van sångare eller bara brukar sjunga i bilen. För den som vill finns det sedan möjlighet till ett gemensamt sångtillfälle i juni 2022 för att hylla Åland 100 år. Ta med vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma.

Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista.

Övriga kommuner i serien, se sid. 28.



Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

6051 VÅRT DAGLIGA BRÖD - BAKKURS FÖR HEMMABAGARE

lördag-söndag 11:30-14:45

5-6.2.2022 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Soile Wartiainen

Kursavgift 23,95 €

Bröd är gott och roligt att baka. När du väl har fått upp vanan tar det inte speciellt långt tid att baka ditt eget bröd. På kursen får du praktiska tips för att förenkla bakningen i vardagen. Vi bakar olika typer av bröd av våra lokala spannmål, både med vanlig bagerijäst och med surdeg. Recept, råd och brödet vi bakar får du med dig hem. Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med askar eller påsar för att ta hem brödet. Förkläde, inneskor, kaffetermos och/eller litet mellanmål är också bra att ta med.

Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

8052 SY- OCH MÖNSTER- KONSTRUKTIONSKURS

onsdag 18:30-21:00

12.1-9.3.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursledarens syateljé, Tingsvägen 7, Degerby

Boja Lehrmark

Kursavgift 35,90 €

Kursen är både för dig som är nybörjare och dig som har mera sömnadserfarenhet. Du lär dig om material, sytillbehör, verktyg, måttagning och tillverkning av mönster. Det finns provdockor för den som vill lära sig grunder i drapering. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan också sy om eller göra nytt av gamla plagg. Det finns några symaskiner men du kan ta med egen symaskin som du är van med. Ta med sytillbehör samt fika.

Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.


Kumlinge

Kontaktperson: Alexandra Blomqvist

tel. 0457 361 3906

medis@kumlinge.ax

Anmälningar till Kumlinges kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även Kumlinge-Nytt!

 Medis i Kumlinge

1079 PERMAKULTUR

lördag 13:15-17:30 och söndag 9:00-15:00

7-8.5.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alexandra Sjöblom

Kursavgift 35,90 €

Ordet permakultur är skapat av begreppet permanent agrikultur och betyder i princip hållbart jordbruk.

Permakultur handlar om att använda naturen som modell för att designa system som gör att människor och natur mår bra. Man utgår ifrån en plats specifika förutsättningar och funderar till exempel på hur man kan fånga och lagra den energi som flödar genom systemet i form av sol, vind och vatten.

Kursen startar med en teoretisk introduktion till permakultur och därefter jobbar vi vidare praktiskt i en trädgård. Vi kommer troligtvis att bygga en kompost och anlägga ett nytt land utan att gräva. Inga förkunskaper krävs.

Anmäl dig
helst senast 10.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

2062 ORDNING I DATORN

lördag 14:15-17:30 och söndag 9:15-12:30

9-10.4.2022 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Olof Englund

Kursavgift 23,95 €

Hur använder vi datorn för att klara vardagen, och vilka möjligheter finns det som vi inte tänkt på? Vi ser till att få ordning på mappar och bokmärken men går också igenom Googles gratistjänster som kalender, fotoalbum, molnlagring, kontorsverktyg och e-post.

Vi lär oss dela bilder med våra nära och kära och lär oss något om hur vi håller vår tekniska utrustning i fungerande skick. Kursen anpassas i mån av möjlighet efter deltagarnas önskemål och behov. Företråde ges till deltagare som kan ta med sin dator men vi försöker hjälpa också dem som bara har en surfplatta.

Inga förkunskaper krävs.

6055 MAT MED MAI

söndag 14:00-16:30

16-23.1.2022 (2 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Juthamat Thinnakorn Na Ayutthaya

Kursavgift 23,95 €

Första tillfället lagar vi olika sorters sushi tillsammans. Andra tillfället lagar vi en jordnötssås och använder den på två olika vis; till kyckling satay och till en thai curry.

Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Infobrev skickas till deltagarna före kursstart där det framgår vad man behöver ha med sig.

Kursen hålls på engelska med tolkning till svenska.

6071 PÅSKCUPCAKES, 8 ÅR-VUXNA

onsdag 15:30-18:00

13.4.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alexandra Blomqvist

Kursavgift 15,75 €

Vi hjälps åt att baka cupcakes tillsammans och smaksätter dem på olika vis. Därefter dekorerar vi dem med bland annat frosting och gör egna påskiga marsipanfigurer. Alla får givetvis ta med sig sina cupcakes hem till påskfikat. Ingredienskostnader tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Yngre barn är varmt välkomna om förälder eller annan vuxen också deltar.

7072 MINIATYRER AV POLYMERLERA

lördag 13:15-17:30 och söndag 9:00-13:15

5-6.2.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sofia Enros

Kursavgift 45,15 €

Lär dig skapa miniatyrer av polymerlera. Vi gör små bakverk, frukter, grönsaker med mera för lek, tittskåp, presenter eller som smycken. Kan du vill göra något inför alla hjärtans dag eller påsk? Du väljer själv vilken skala du vill arbeta i; 1:18, 1:12, 1:10 eller 1:6. Vi arbetar utgående från verkliga förlagor och bilder, använder oss av olika tekniker, verktyg och material. Se kursledarens instagramkonto@husligfornojsamhet för inspiration.

Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten, där det framgår vad man bör ha med sig.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta konst- och
hantverksturser**

7075 FOTOGRAFERA MED SYSTEMKAMERA

lördag 13:15-17:30 och söndag 9:00-13:15

21-22.5.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Stefan Lomner

Kursavgift 35,90 €

Vi går igenom grunderna för hur en kamera fungerar med slutartid, bländare, ISO-tal och fokusering. Sedan testar vi utomhus och diskuterar vad som gör en bild till en bra bild. Vi provar även på att bearbeta bilden i ett redigeringsprogram.

8051 VÄVNING MED MERA

måndag 18:00-20:30

17.1-14.3.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursplats bestäms inför kursstart

Laila Kankare-Holm

Kursavgift 35,90 €

Fortsättning på höstens vävkurs men med en twist. Vävning är det centrala i kursen men inget måste, man kan också passa på att få hjälp med annan sorts handarbete. Träffas, umgås och handarbete tillsammans, med Laila på plats som hjälp när det behövs. Det går förstås bra att delta även om man inte var med på höstens kurs.

8559 PILFLÄTNING MED LEIF

lördag-söndag 9:00-16:45

2-3.4.2022 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk, äldre än både krukmakeri och vävning. Från att länge ha betraktats som en kvarleva från svunnen tid är korgmakeriet nu ett populärt hantverk igen, kanske delvis för att intresset för miljövänliga material har ökat. På den här kursen lär vi oss grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil.

Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Kökar


Kontaktperson:

Madelene Ahlgren-Fagerström

tel. 040 577 1914, maddekokar@gmail.com

Anmälningar till Kökars kurser tas emot av

kontaktpersonen.

 Medis i Kökar

4061 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100

lördag 14:30-16:45

7.5.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Kökars grundskola, Karlby

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Som en del av Åland 100 år öppnar vi en skattkista av sånger med såväl lokal som övergripande förankring till vårt örike som vi vill dela med hela Åland. Du väljer själv om du vill delta i ett, några eller alla tillfällen.

Kom och var en del av ett allsångssjungande Åland, oavsett om du är van sångare eller bara brukar sjunga i bilen. För den som vill finns det sedan möjlighet till ett gemensamt sångtillfälle i juni 2022 för att hylla Åland 100 år. Ta med vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma. Övriga kommuner i serien, se sid. 28.



7069 KERAMIK

lördag-söndag 11:00-14:15

29-30.1.2022, följande tillfällen bestäms under kursen

(1 veckoslut och 3 tillfällen, 20 lekt.)

Keramikboden på Kökar

Susanne Backéus

Kursavgift 45,15 €


Prova på att dreja, kavla, tumma och ringla av stengodslera. Nybörjare och fortsättare är välkomna. Materialkostnad tillkommer.

Sottunga

Kontaktperson: Jenny Nylund
tel. 040 189 0700

jennynylund_4@hotmail.com

Anmälningar till Sottungas kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även Sottunga-Nytt och lokala anslagstavlor!

 Medis i Sottunga

2064 WORD

lördag 11:00-17:00

7.5.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

Word är ett av de mer avancerade ordbehandlingsprogrammen som finns. Det behöver dock inte vara så svårt. Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av.

Förkunskaper: Viss datorvana

2065 EXCEL

lördag 11:00-17:00

14.5.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola

Nicolae Cepeha

Kursavgift 23,95 €

Excel är ett kalkylprogram med många möjligheter. Det går att bland annat hantera formler, skapa tabeller, skapa diagram och kombinera information från flera blad med mycket mera. Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av.

Förkunskaper: Viss datorvana.

4060 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100

fredag 19:30-21:45

22.4.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Sunnanberg

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 23,95 €

Som en del av Åland 100 år öppnar vi en skattkista av sånger med såväl lokal som övergripande förankring till vårt örike som vi vill dela med hela Åland. Du väljer själv om du vill delta i ett, några eller alla tillfällen.

Kom och var en del av ett allsångssjungande Åland, oavsett om du är van sångare eller bara brukar sjunga i bilen. För den som vill finns det sedan möjlighet till ett gemensamt sångtillfälle i juni 2022 för att hylla Åland 100 år. Ta med vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma.

Övriga kommuner i serien, se sid. 28.

6059 NATURKRAFT - PLOCKA MAT I SKOGENS SKAFFERI OCH TILLAGA DEN

onsdag 17:00-21:00

18.5.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Sottunga skola

Soile Wartainen

Kursavgift 15,75 €

Att ta vara på det som växer i naturen ger en alldeles särskild känsla. Att dessutom laga till maten i naturen och äta den ute är oslagbart. Under kursdagen får du tips på vilka vilda växter du kan plocka och använda under våren och förslag på hur du kan tillaga mat över öppen eld och i trangiakök. Du får vara med och tillaga en hel måltid som vi äter tillsammans ute i det fria och höra mycket mer om vilka positiva effekter naturen har på oss. Både egna erfarenheter och vetenskapliga rön diskuteras.

Råvaru- och materialkostnad (max. 20 €) betalas direkt till kursledaren. Kursdeltagarna får infobrev före kursstart.



KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.



Vårdö

Kontaktperson: Lisbeth Lindfors
tel. 0457 053 7066

llindfors@aland.net

Anmälningar till Vårdös kurser tas emot av kontaktpersonen.

Se även Vårdö Info.

Medis i Vårdö

1071 VANDRING I KATRINAS FOTSPÅR

lördag 12:45-16:00

2.4.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Vargata torg

Marie Johansson

Kursavgift 15,75 €

Kom med på en vandring i historiska Vargata. Barn från 10 år kan vara med, så ta med hela familjen på ett litet äventyr. Kläder efter väder, vandringskängor och ryggsäck med fika samt sittunderlag och vatten behövs.

1085 MARIN VHF

tisdag, torsdag och måndag 18:00-21:00 samt

lördag 9:00-15:45

29.3, 2.4, 7.4 och 11.4.2022 (4 tillf. 19 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Stephan Remmer

Kursavgift 35,90

Kursen blandar teoretiska lektioner med praktiska övningar i simulatormiljö. Efter avklarat godkänt teoretiskt prov får du rätten att använda VHF-apparat på sjön både nationellt och internationellt. Certifikatet funkar med andra ord även för den som vill hyra båt utomlands. I sista kurstillfället ingår ett prov där alla som deltar i provet bör ha med sig ett passfoto. Tillkommer avgift ca 90 € för certifikat och prov, samt eventuellt avgift för simulatorhyra.

4057 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, SUND-SALTVIK-VÅRDÖ

måndag 18:30-20:45

24.1.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Sunds församlingshem,

Norra Sundsvägen 235

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Som en del av Åland 100 år öppnar vi en skattkista av sånger med såväl lokal som övergripande förankring till vårt örike som vi vill dela med hela Åland. Du väljer själv om du vill delta i ett, några eller alla tillfällen.

Kom och var en del av ett allsångssjungande Åland, oavsett om du är van sångare eller bara brukar sjunga i bilen. För den som vill finns det sedan möjlighet till ett gemensamt sångtillfälle i juni 2022 för att hylla Åland 100 år. Ta med vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma.

Kontakta Medis kansli för anmälan till denna kurs, eller via Medis webbanmälan.

Övriga kommuner i serien, se sid. 28.

7064 GLASKLART TILL PÅSK

lördag-söndag 10:00-15:00

9-10.4.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Ritva Saloranta

Kursavgift 26,55 €

Kursen är ämnad för nybörjare och längre hunna. Du får lära dig att bearbeta glas, skära, slipa och löda. Du kan göra en glastavla att hänga i fönstret med Tiffanytekniken eller glasmosaik som en tavla eller en tredimensionell mosaik på en form med t.ex. påsktema. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

8059 STICKA DIN EGEN TRÖJA

fredag 18:30-20:00, lördag 11:30-15:45
18-19.3, 9.4 och 23.4.2022 (4 tillf. 14 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Lena Andersson

Kursavgift 26,55 €

Kom med och sticka en schön tröja att dra på sig i vår eller under svala sommarkvällar. Mönstret kan kanske vara Ålandströjan eller Strömsötröjan. Vi går igenom olika moment av stickningen under arbetets gång. Under sista tillfället får man tips och hjälp för montering av tröjan.

Förkunskaper: Du bör kunna lägga upp maskor samt sticka räta och aviga maskor.

Materialkostnader: man köper garn själv enligt kursledarens råd. Fikakorgen med.

8554 HANTERA MOTORSÅG FÖR NYBÖRJARE, DEL 1

lördag 9:00-13:15

23.4.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövövägen, Vargata

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Lär dig grunderna i att hantera motorsåg. Vi börjar med teori och sågskötsel på förmiddagen och fortsätter med praktik efter lunch. Ta med sågskyddsbyxor, sågskyddskängor/stövlar, hjälm med hörselskydd och visir/hörselskydd och skyddsglasögon samt arbetshandskar. Egen såg är ett plus. Du bör ha egen olycksfallsförsäkring. Ta med lunchkorg.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8555 HANTERA MOTORSÅG, DEL 2

söndag 9:00-13:15

24.4.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövövägen, Vargata

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Vi går igenom sågen än en gång och sen börjar vi kika på grunderna i att fälla ett träd och vad man ska tänka på när man gör det.

Deltagare ska ha motorsåg, sågskyddsbyxor, sågskyddskängor/stövlar, hjälm med hörselskydd och visir/hörselskydd och skyddsglasögon samt arbetshandskar. Du bör ha egen olycksfallsförsäkring. Ta med lunchkorg.

Förkunskaper: Man ska ha gått första kursen i motorsågens grunder på Medis.

Kursnyheter!

Som vanligt har vi många nya, spännande kurser i olika ämnen. Vi hoppas att du blir inspirerad att prova något nytt!

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Lär dig spela rollspel, Lemland (1067)
- Skogsskötsel, Föglö (1081)
- Marin VHF, Vårdö (1085)
- GPS-användning - Google maps (2061)
- Allsång dagtid (4053)
- Åka supbräda (5119)
- Baka eget hundgodis, 8-12 år (6072)
- Skriva med bilder - Serieteckningsworkshop (7057)
- Gör din egen tjära, Lumparland (8561)

SSB-kurser våren 2022

Du som är SSB-medlem!

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

Anmäl dig till Medis kansli, vardagar kl. 10:00-15:00, tel. (018) 531 620. Du kan också kontakta oss via e-post, medis@mariehamn.ax. Notera att du inte kan anmäla dig till SSB-kurserna via Medis webbanmälan. Obs! 3-5.1 och 7.1 tel. (018) 531 640.

Det finns SSB-platser på följande kurser:

9151 SSB VÅRVANDRING

söndag 16:00-17:30

30.1, 27.2, 27.3, 24.4 och 29.5.2022

(5 tillf. 10 lekt.)

Samling vid Medis

Hanna Kivioja

Kom med på en trevlig promenad tillsammans i naturens läkande miljö för att lugna ner sinnet och motionera kroppen. Vi samåker från Medis i Mariehamn. Meddela kansliet vid anmälningen om du behöver skjuts eller kan ta passagerare.

30.1. Dalkarby träsk, samling vid Vikingahallen

27.2. Ingbybergen

27.3. Järsö

24.4. Prästgårdsnäset

29.5. Plats bestäms senare

9152 SSB SOLENERGI, GRUNDKURS

tisdag 18:30-21:00

15.3.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

Vi går igenom grunderna inom solenergi i form av solceller. Vi börjar med mindre system på 12 V, och går vidare till stora system för egna hemshuset. Vi tar upp de olika begreppen och vad de betyder. Kursen passar dig som har intresse att skaffa solceller till fritidshuset eller bostaden.

Avgift för kurskompendium tillkommer.

9520-9521 SSB VATTENPILATES

Mariebad

Åsa Darby

Vattenpilates stärker bålarna och bygger upp styrka, rörlighet och den muskulära balansen. Vattenpilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet, andning och framför allt elegans.

9520 torsdag (jämba veckor) 12:00-13:00

13.1, 27.1, 10.2, 10.3, 24.3, och 7.4.2022

(6 tillf. 8 lekt.)

9521 torsdag (udda veckor) 12:00-13:00

20.1, 3.2, 17.2, 3.3, 17.3, 31.3 och

14.4.2022 (7 tillf. 9,3 lekt.)

9522-9523 SSB VATTENGYMPA I MEDELTEMPO

Mariebad

Åsa Darby

Ett vattengympapass där intensiteten varierar mellan styrka och kondition ligger på medelnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

9522 onsdag (jämba veckor) 14:00-14:45

12.1, 26.1, 9.2, 9.3, 23.3, 6.4 och

20.4.2022 (7 tillf. 7 lekt.)

9523 onsdag (udda veckor) 14:00-14:45

19.1, 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3 och

13.4.2022 (7 tillf. 7 lekt.)

Helårskurser med lediga platser

Vissa kurser som startade i höstas har lediga platser. Du kan anmäla dig redan nu till dessa kurser, och betalar naturligtvis endast för vårterminen!

Mer information om kurserna hittar du i höstkatalogen som även finns som pdf på Medis hemsida, www.medis.ax. Kurserna startar vecka 2 om inget annat anges.

Språk

- 3001 Engelska A1, tor 17:00-18:30
- 3003 Engelska A2 konversation, Sund, mån 12:00-13:00
- 3008 Estniska A2, ons 18:30-20:00
- 3010 Finska A1.2, fortsättning, tis 18:00-19:30
- 3027 Tyska B1, tis 16:30-18:00

Musik

- 4016 Körglädje, ons 18:15-20:30
- 4019 Vivakören, tor 18:30-21:00
- 4020 Cantilena, Finström, tor 19:00-20:45
- 4046 Polkan går, Jomala, ons 18:00-21:15 (minst två års spelvana)
- 4047 Alandia Big Band, lediga platser på trombon, piano och gitarr, tis 20:00-21:30

Hälsa och friskvård

- 5041 Vattenpilates A, tor 12:00-13:00
- 5042 Vattenpilates B, tis 13:30-14:30
- 5043 Vattengympa i medeltempo A, ons 14:00-14:45

Hälsa och friskvård - Seniorskurser

- 5048 Seniorsgympa, mån 10:00-11:00
- 5050 Seniorsgympa herrar, tor 11:15-12:15
- 5052 Vattengympa för seniorer B, tor 14:00-14:45

Kontakta Medis kansli för anmälan och mer information:

tel. 531 620 (Obs! tel. 531 640 kl. 10:00-15:00 under tiden 3-5.1 och 7.1)
medis@mariehamn.ax