



FÖR ALLA • UTVECKLA DIG SJÄLV • KOM I FORM • ÖVERRASKA • HITTA PÅ NÅT NYTT

Kurskatalog 2021-2022

Medis personal hälsar dig välkommen till läsåret 2021-2022!

KURSKATALOGEN

postas till alla hushåll
på Åland

FOTO

Pärmbilder

(Äppelträd)
Pixabay

(Vårsalongen, uggle i glas
av Carita Wilhelmsson)
Kursbild/Ritva Saloranta

(Vårsalongen, kjoltyg
till folkdräkt av
Heidi Wikström)
Kursbild/Saara Karrenpalo

(Vårsalongen, akvarell
av Eila Takkunen)
Kursbild/Lin Simons

(Gitarer)
Kursbild/Slavoljub Jeremic

(Vårsalongen, keramik av
Susanne Ekholm)
Kursbild/Simon Linney

Vinjettbilder

Medis/Mia Johansson
sid. 6

Slavoljub Jeremic
sid. 14, 17, 23, 30, 36, 38, 54
och 56

Medis/Lin Simons
(Konstverk i Alcohol Ink av
Maria Boman)
sid. 41

Privat/Vårsalongen
(Babyfilt i dubbelväv av
Kerstin Dahlgren-Ståhlman)
sid. 47

Kursbilder/Konst

Lin Simons
sid. 11 och 51

TRYCKERI

Oy Nord Print Ab



Foto: Slavoljub Jeremic

Här lär du känna Medis personal:

Från vänster:

Lila Malit (lokalvårdare), Åsa Grönlund (språklärare), Casper Velandar (vaktmästare/gårdskar),
Natalia Bykova (lokalvårdare), Saara Karrenpalo (textillärare), Camilla Bock (kanslist),
Åsa Isaksson (musiklärare), Lin Simons (konstlärare), Pia Engblom (biträdande rektor),
Effie Pla (Kompassen/praktksamordnare), Emelie Laine (IT-lärare), Siv Ekström (rektor),
Mia Johansson (kanslist) och Mona Cepeha (administratör).

Ta gärna kontakt med oss om du vill fråga något!
Kontaktuppgifter hittar du på sid. 3.

Kansli

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
Personliga e-postadresser	fornamn.efternamn@mariehamn.ax
Hemsida	www.medis.ax
Facebook	www.facebook.com/medis.ax
Instagram	www.instagram.com/medisaland
Rektor	fil.mag Siv Ekström 531 620 (Medis växel) mobil 0457 048 7206
Biträdande rektor	lärare i svenska som andraspråk Pia Engblom 531 637 mobil 0457 539 2050
Biträdande rektor	språklärare Helena Westling 531 620 (Medis växel)
Administratör	ekonom Mona Cepeha 531 621
Kanslist	merkant Camilla Bock 531 620
Kanslist	merkant Mia Johansson 531 625
Vaktmästare/gårdskar	Casper Velandér 531 635 mobil 0457 099 2095
Lokalvårdare	Natalia Bykova och Lila Malit 531 620 (Medis växel)
Norra vävsalen	Norrbölevägen 2 17 510
Västra Medis vävsal	Snickerivägen 7 17 728
Godby vävsal	Godby Center 0457 539 2159
Norra Medis, keramikverkstad	Godbyvägen 5

Lärare

Medis heltidsanställda lärare finns till hands för att hjälpa dig med frågor om t.ex. val av rätt nivå eller annan kursinformation. Du når dem via e-post eller telefon under deras mottagningstider. Ta gärna kontakt!

IT-lärare	systemvetare Emelie Laine, emelie.laine@mariehamn.ax mobil 0457 361 3557 Mottagningstid torsdagar kl. 10:00–12:00 531 636
Språklärare	Åsa Grönlund, asa.gronlund@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 14:00–16:00 531 638
Musiklärare	cellopedagog Åsa Isaksson, asa.isaksson@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 8:15–10:15 531 633
Lärare i hälsa och friskvård	Sofie Hansson-Sjöblom, sofie.hansson-sjoblom@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 11:00–13:00 531 623
Konstlärare	konstmagister Lin Simons, lin.simons@mariehamn.ax mobil 0400 661 934 Mottagningstid måndagar kl. 12:00–14:00 531 631
Textillärare	textilformgivare Saara Karrenpalo, saara.karrenpalo@mariehamn.ax mobil 0457 539 2175 Mottagningstid måndagar kl. 14:00–16:00 531 634

Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

Mer detaljerade kontaktuppgifter hittar du på sid. 54 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), 0457 342 5674
HAMMARLAND	Inte ännu utsedd av kommunen, 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	Stefan Lomner	040 0982 401
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm	359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Anna-Lena Nordberg-Dahlén	48 534 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund	040 189 0700
SUND	Matilda Nordberg	0457 342 6704
VÄRDÖ	Lisbeth Lindfors	47 835, 0457 053 7066

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 januari, april, augusti och oktober om tillräckligt antal sökande finns.

Sia – svenska i arbete

Medis skräddarsyr moduler om 28 eller 36 lektioner för inflyttade i arbete i samarbete med åländska arbetsplatser på uppdrag av Ålands landskapsregering. De flexibla kurserna på CEFR-nivå A1-C2 ordnas individuellt eller i smågrupper på deltagarnas arbetstid och fritid.

Kom gärna in till Medis och hämta **broschyrer för Sfi och Sia**, eller ladda ner dem på www.medis.ax.

För mer information: Kontakta Pia Engblom, e-post pia.engblom@mariehamn.ax, tel. (018) 531 637 eller 0457 539 2050.

Mediskurserna i svenska

Vi erbjuder ett stort antal kurser på olika nivåer. Dessa hålls både på eftermiddagar och på kvällstid, en eller två gånger per vecka. I denna katalog finns information om höstens svenskakurser på sidorna 21-22. Samma information finns på vår hemsida www.medis.ax. Bland dessa kurser finns även **svenska online**, se sidan 22. På online-kurserna använder vi ingen bok utan allt material finns online. Mellan onlineträffarna en gång i veckan är det självstudier som gäller.

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

Anmälningssdag

Onsdag kl. 10:00–15:00

18 augusti

(på webben från kl. 10:00) öppnar anmälningarna till följande ämnen:

- **Data**
(kursnumrets startsiffra: 2)
- **Hälsa och friskvård**
(kursnumrets startsiffra: 5)
- **Dans**
(kursnumrets startsiffra: 5)

Anmälningssdag

Torsdag kl. 10:00–15:00

19 augusti

(på webben från kl. 10:00) öppnar anmälningarna till följande ämnen:

- **Matlagning**
(kursnumrets startsiffra: 6)
- **Konst och keramik**
(kursnumrets startsiffra: 7)
- **Hantverk**
(kursnumrets startsiffra: 8)
- Samt måndagens ämnen

Anmälningssdag

Fredag kl. 10:00–15:00

20 augusti

(på webben från kl. 10:00) öppnar anmälningarna till följande ämnen:

- **Allmänna ämnen**
(kursnumrets startsiffra: 1)
- **Språk**
(kursnumrets startsiffra: 3)
- **Musik, undantag: individuell sång, se inforuta på sid. 26**
(kursnumrets startsiffra: 4)
- Samt alla övriga ämnen

Därefter kan du anmäla dig till alla kurser vardagar kl. 10:00–15:00.
Anmäl dig helst före 31.8, särskilt till kurser med start i september!

Kurser på fasta Åland

Till kurser i fastäländska kommuner kan du anmäla dig på följande sätt:

- personligt besök på Medis kansli, ingång Torggatan
- per telefon **531 640**
(onsdag-fredag den första anmälningssvekan samt även 23-25.8, därefter telefon 531 620)
- via Medis webbanmälan på www.medis.ax.
Webbanmälningar registreras och besvaras automatiskt.
- Individuell undervisning i sång: Se anmälningssinformation på sid. 26.

Uppge personbeteckning, namn, adress, mantalsskrivningskommun, telefon, e-postadress, kursnummer och kursitel. **Vi meddelar eventuella kursändringar via sms, så kom ihåg att uppge ditt mobilnummer.**

Anmäl dig helst före den 31 augusti för att säkerställa att kursen startar. Även senare anmälningar tas emot till kurser som fått klartecken.

Medis kurser är i första hand för personer som har fyllt 16 år, utom då annat anges. Ungdomar under 16 år antas om det finns plats.

Varje kommun har en kontaktperson som ger information om kurserna och annat som gäller Medis verksamhet.

Kurser i skärgården

Anmälningar till kurser i skärgården tas emot av kontaktpersonen. Se information vid respektive kommun från sid. 56

Bindande anmälan

Bindande anmälan gäller för alla kurser på fasta Åland. Det innebär att den som uteblir från en kurs och inte har annullerat sin anmälan senast en vecka före kursstart måste betala hela 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 med minst 17 lektioner.

Meddela alltid kansliet, tel. 531 620, eller kursledaren om du hoppar av kursen efter pröva på-gångerna.

Frånvaro

Om du inte kan närvara vid kursstarten bör du meddela det till kansliet (stadens kurser) eller till kursledaren (landsbygdens kurser). Om du uteblivit vid de två första kurs-tillfällena utan att ha anmält frånvaro ger vi din plats till personen närmast i tur på eventuell väntelista.

Meddela gärna om frånvaro också under kursens gång.

Avgifter

Kursavgiften betalas med en faktura som skickas per post, efter att kursen startat. Kontakta administratören om du undrar över något, tel. 531 621.

Du kan vägras tillträde till en kurs om du trots påminnelse lämnat någon tidigare kurs obetald.

Materialkostnader tillkommer för vissa kurser, samt eventuellt avgifter för kopior.



Påminnelse inför kursstart

Vi skickar påminnelser via sms för de kurser som startar efter höstlovet (höstterminen) och efter sportlovet (vårterminen). Även brådskande kursändringar meddelas via sms. Kontrollera vid anmälan att dina kontaktuppgifter stämmer!

Kursintyg

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.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Höstlov i oktober

Kursuppehåll under höstlovet som hålls torsdag–fredag 21–22 oktober.

Skräddarsydda kurser

Medis skräddarsyr kurser enligt kundens önskemål. Vi har erfarenhet av att förverkliga specialkurser på olika ämnesområden för personalgrupper och organisationer.

Har ni behov av en språk- eller datakurs för era anställda? Inom konst, hälsa och friskvård, hantverk och musik finns också otaliga möjligheter till aktiviteter för personalen i organisationer och företag.

Kontakta rektor Siv Ekström, tel. 531 620 (Medis växel), eller mobil 0457 048 7206.

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 lokaler 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 uppgive 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.

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.

Kompassen

Informationskontor för inflyttade.

Öppet: tisdag-torsdag kl. 13:00-16:00, andra tider enligt överenskommelse.

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



Kompassen serverar inflyttade som kommit från länder utanför Norden. Välkommen in om du behöver hjälp med att anhänga 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. Berätta gärna om Kompassen om du känner någon som behöver hjälp med något av detta.

Allmänna ämnen

1001 KULTURARV OCH TINGENS MENING, KUMLINGE

onsdag 18:00-19:30

8.9.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Kumlinge kulturcentrum

Kerstin Smeds

Kursavgift 15,75 €

Föreläsningen handlar om våra saker och hur och varför vi bevarar dem. Kom och låt dig inspireras. Det förflutna, allt det som vi vet att har skett finns inte längre. Vi historiker, museologer och kulturarvsvetare ägnar oss åt studier av det som inte finns. Det enda vi har är spåren efter det som varit, till exempel våra saker. I små privata museer får vi göra vad vi vill med sakerna. Umgås med dem. Kerstin Smeds är professor emerita vid Umeå universitet. Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid 58.

1002 ÅLAND 100 ÅR, HAMMARLAND

onsdag 19:00-20:30

29.9.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 4

Dan Nordman

Kursavgift 15,75 €

Dan ger dig den historiska bakgrunden till Ålands hundra år av självstyrelse.



1003 FRAMTIDSVISION OM MARIEHAMNS CENTRUM

måndag 18:30-20:00

25.10.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Sirkka Wegelius

Kursavgift 15,75 €

Centrumplanen för Mariehamns centrum innehåller en vision för stadens centrum för de kommande tjugo åren. Hur kan stadskärnan se ut och på vilket sätt kan den utvecklas? Vad gör stadscentrum levande och hur jobbar vi mot en hållbar framtid? Föreläsning och diskussion kring ämnet.

1004 ÅLÄNDKA DIALEKTER

måndag 18:30-21:00

1-22.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis

Eva Sundberg

Kursavgift 26,55 €

En resa i de åländska dialekterna genom tid och rum: från 1700-talsuppteckningar till dagens åländska i sociala medier, från Eckerö till Brändö och från Kökar till Geta. Under kursen diskuterar vi ord och uttryck, uttal och böjningsformer. Åländska dialekter studeras i jämförelse med dialekter väster och öster om Åland.



1005 ÅLÄNDKA DIALEKTER, FÖGLÖ

tisdag 17:30-19:45

19.10-2.11.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Föglö bibliotek, Föglövägen 10

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. Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid 57.



1006 MONTESSORIPEDAGOGIK - MER AKTUELL ÄN NÅGONSIN

torsdag 18:30-21:00

14.10.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Lena Alfreidus

Kursavgift 5 €

Hur kan montessoripedagogik skapa optimala möjligheter för barn att utvecklas? Kom och lyssna på hur montessorimiljö inspirerar barn till lärande och koncentration. Föreläsaren har arbetat internationellt som pedagog, föreläsare och utbildare inom montessoripedagogiken. Föreläsningen riktar sig till föräldrar, pedagoger och övriga intresserade. Efter föreläsningen finns tid för frågor och diskussion. Man kan delta även via Zoom.

1007 LÄR DIG HUR DU LÄR DIG

torsdag 18:00-20:30

7.10.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Eva Ekström-Andersen

Kursavgift 15,75 €

Vill du få koll på hur just du lär dig bäst? Så att kunskapen verkligen sitter och du får tid över till annat? På den här workshopen diskuterar vi olika lärostilar, testar olika sätt för att du ska hitta dina styrkor och vilka redskap just du behöver kombinera. Passar alla som vill lära sig mera. Gott humör, papper och penna är vad du behöver ha med dig.

MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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

1008 STRESS OCH UTMATTNINGSSYNDROM

tisdag 18:00-20:30
28.9.2021 (1 tillf. 3 lekt.)
Medis

Eeva Axelsson

Kursavgift 15,75 €

Stress är vanligt förekommande problem, inte minst under coronaepidemin. Alla har känt stress någon gång, eftersom det finns både positiv och negativ stress.

Vi går igenom vad stress är, olika typer av stress och utmattningssyndrom samt när stress kan bli ett problem. Det är viktigt att förstå vad som händer i kroppen (fysiologin), varningssignaler och vilka typer av hälsobesvär man kan få av stress.

Vi ska även träna hur man själv kan minska sina stressnivåer samt visa hur stress kan upptäckas via olika typer av fysiologiska mätningar.

1009 BATTERIMETODEN

- HUSHÅLLA MED DINA RESURSER, ONLINE

onsdag 18:00-19:30
13.10, 27.10 och 10.11.2021 (3 tillf. 6 lekt.)
Online

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €

Det här är en metod för att lära sig hushålla med sin begränsade energi, så att man undviker att pendla mellan överansträngning och perioder av bakslag/försämring. Grunden är att lära sig lyssna på sin egen kropp och respektera dess signaler och inte göra mer än kroppen orkar. Mellan kurstillfällena övar vi oss på att förstå vår kropps energibatteri.

Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

För mer information kontakta Eckerös kontaktperson, se sid 54.

1010 ORDKONST OCH KREATIVT SKRIVANDE

lördag-söndag 10:00-14:30
16-17.10 samt lördagar 30.10 och 13.11.2021
(1 veckoslut samt 2 lördag, 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? Det här är en kurs där du genom flera olika inspirerande skriv- och ordkonstövningar får njuta av skaparglädjen. Kursen vill ge dig möjlighet att kravlöst leka och pröva på och samtidigt stöda dig i din utveckling som skribent och ordkonstnär. Kursen passar såväl nybörjare som vana skribenter. Kursledaren är certifierad ordkonstledare.

Ta med lunch och fika samt skrivblock, penna och dator om du vill.

1011 KREATIV SKRIVARHELG, FÖGLÖ

lördag 10:15-16:00, söndag 11:30-17:45
20-21.11.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)
Föglö bibliotek, Föglövägen 10

Helena von Schoultz

Kursavgift 26,55 €

Kursbeskrivning, se kurs 1010.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

1012 PUNKTSKRIFT FÖR SEENDE, ONLINE

torsdag 7.10 17:00-18:00 samt 14.10 och 18.11.2021 17:00-19:00
(3 tillf. 6 lekt.)

Online

Tessa Bamberg och Monica Andersson

Kursavgift 23,95 €

Distanskurs i punktskrift för seende. Punktskriften är synskadades taktila läs- och skrivspråk som ersätter tryckt text för den som inte ser att läsa med ögonen. Vare sig du kommer i kontakt med punktskriftsbrukare via studier, arbete eller fritid kan du ha både nytta och nöje av att behärska grunderna i punktskrift. På den här grundläggande kursen lär du dig att läsa punktskrift med ögonen och skriva med en reglett - och om du vill utmana dig själv får du självfallet öva på att läsa punktskrift med fingrarna. Vi träffas via Google Meet och däremellan får du hemuppgifter som skickas per post till kursledarna. Efter avslutad kurs har du möjlighet att delta i examen för ett intyg. Kursavgiften inkluderar undervisning, kursmaterial och porto.

1013 FYLL PÅ DIN DNA-VERKTYGSLÅDA FÖR ATT KARTLÄGGA SLÄKTEN

lördag 10:00-16:00
9.10.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis

Peter Sjölund

Kursavgift 60 €

Kursen för dig som redan har DNA-testat dig och hållit på ett tag och nu vill lära dig fler verktyg för att gå vidare. Du får lära dig användbara verktyg för att få ut så mycket som möjligt av dina DNA-resultat. Vi går igenom och övar på bl a genetiska antavlor och kromosommålning i DNA Painter, gemensamma matchningar, klusterverktyg och att rita träd över dina DNA-matchningar.

Förkunskaper: Du ska ha ett eller flera DNA-resultat från MyHeritage eller Family Tree DNA.

Ta med din egen dator. Alla verktyg fungerar inte på surfplatta, men har du ingen dator tar du med din platta eller lånar dator av Medis. Kontakta kansliet om du behöver låna dator.

Anmäl dig senast 9.9.

1014 WORKSHOP: DNA-FORSKA PÅ DIN EGEN SLÄKT MED EXPERTSTÖD

söndag 9:00-16:00
10.10.2021 (1 tillf. 7 lekt.)

Medis

Peter Sjölund

Kursavgift 60 €

Har du kört fast i din DNA-släktforskning och behöver hjälp att komma vidare? Vill du lära dig hur man kan tänka från verkliga exempel? Passa då på att delta i denna workshop, där du med hjälp av dina egna DNA-resultat får fokusera på någon utmaning eller olöst gåta i din egen släkt.

DNA- och släktforskarexperten Peter Sjölund hjälper dig med dina specifika frågor och utmaningar. När det dyker upp speciellt intressanta fall går han igenom dem så att alla kan lära sig hur man kan tänka för att lösa dem. Frågorna kan gälla både autosomalt DNA, Y-DNA och mitokondrie-DNA.

Förkunskaper: Du bör ha någonting som du vill ha hjälp med i din egen DNA-släktforskning. Det behöver inte vara någon stor gåta, det kan vara något du är nyfiken att ta reda på svaret på.

Ta med din egen dator eller läsplatta.

Anmäl dig senast 9.9.

3007 KREATIVT SKRIVANDE PÅ ENGELSKA

2.10, 9.10, 30.10 och 6.11.2021. Kursbeskrivning, se sid. 18.

1015 KOM IGÅNG MED DIN SLÄKTFORSKNING

onsdag 18:15-20:45

6-20.10.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Medis, Datasal 1

Åsa Bonn

Kursavgift 23,95 €

Under kursen går vi igenom hur du söker efter dina rötter. Vi bekantar oss med de grundläggande källorna och vilka uppgifter man kan hitta i dem, olika databaser och olika sätt att sammanställa sitt material.

Ta med egen dator eller kontakta kansliet om du behöver låna dator.

Förkunskaper: Lite datavana krävs.

1016 LÄSNING AV GAMLA HANDSTILAR

tisdag 18:30-20:00

2-30.11.2021 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis

Åsa Bonn

Kursavgift 26,55 €

Under kursen lär vi oss läsa texter från 1800-, 1700-, 1600- och 1500-talet. Kursen riktar sig i första hand till släktforskare, men även andra intresserade är välkomna.

Kursen kräver att du jobbar med texterna på egen hand mellan kurstillfällena.

1017 SMINKKURS, ONLINE

måndag 19:00-21:00

4.10.2021 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Online

Emelie Eriksson

Kursavgift 15,75 €

Ett kurstillfälle för dig som vill lära dig sminka dig själv på bästa sätt och få kunskap i hur olika produkter och redskap används. I kursen får du lära dig göra en vardagsmakeup och en festmakeup. Vi går bland annat igenom hur du framhäver dina ansiktsdrag, olika ögonskuggstekniker och vilka färger som passar just dig. Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

1018 HÅRSTYLINGKURS, ONLINE

måndag 19:00-21:00

11.10.2021 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Online

Emelie Eriksson

Kursavgift 15,75 €

Vill du lära dig hur du kan styla ditt hår och hur du gör fina men enkla festfrisyrer på dig själv är detta ett kurstillfälle för dig. I kursen går vi bland annat igenom vilka frisyrer som passar till olika ansiktsformer, vad olika produkter har för funktion och vad olika redskap och verktyg används till.

Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

1019 LYCKAS MED KOLMILAN, DEL 2, FÖGLÖ

lördag 10:30-20:45

2.10.2021 (1 tillf. 12 lekt.)

Mellangårds i Sonboda, Jämnplanavägen 25

Holger Sundblom

Kursavgift 26,55 €

Tillverka ditt eget träkol med enkel teknik. Det här är fortsättning på den kursdag som vi hade i våras när vi ordnade med veden som nu har fått torka över sommaren. Nu ska vi göra själva kolningen. Kom med och prova på en riktigt gammal konst.

Förtur för dem som gick kursdel 1, våren 2021.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

1020 JÄGAREXAMEN, ECKERÖ

måndag 18:00-21:15

8-29.11.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 35,90 €

Kursen följer Landskapsregeringens nya jägarexamenspärm, Handledning för jägarexamen. Vi rekommenderar att man skaffar den före kursstart. Pärmerna finns att köpa i bokhandlarna.

Möjlighet till provtillfälle överenskommes med jägarkortsexaminatören.

1021 ELBIL, HYBRID ELLER PLUG-IN HYBRID - ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?

måndag 18:30-21:00

11.10.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Niclas Fagerlund

Kursavgift 15,75 €

Bensin, diesel, hybrid, plug-in hybrid eller elbil? Vad passar mig bäst? Vad ska jag tänka på då jag ska byta bil? Bilbranschen upplever just nu en snabb förändring och det är inte lätt att hänga med i svängarna. Hybrid, plug-in hybrid och el är begrepp som blir allt vanligare då man pratar bilar idag, men vad ska jag som konsument välja då jag ska byta bil nästa gång? Vi går igenom bilbranschen och olika drivmedelsalternativ på ett lättöverskådligt sätt. Vi tittar även på några olika personprofiler för att förstå vilket drivmedel som är lämpligast för dem.

Anmäl dig
helst före 31.8,
särskilt till kurser
med start i
september.

1022 SOLENERGI, GRUNDKURS

tisdag 18:30-21:00

5.10.2021 (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 egnahemshuset. 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.

1023 SOLENERGI, FORTSÄTTNING

tisdag 18:30-21:00

19.10.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

Kursavgift 15,75 € + kurskompendium

Vi fortsätter från grundkursen och fördjupar oss i OFF-grid- samt ON-gridlösningar. Vi går mera in på djupet hur man beräknar åtgång av energi samt hur man kan beräkna lagringskapaciteten i OFF-gridsystemen. Vi går även igenom hur man kan beräkna hur stor anläggning man behöver för egnahemshuset och ON-grid-anläggningarna. Lite beräkningsuppgifter samt allmän genomgång av teknik. Avgift för kurskompendium tillkommer.

Förkunskaper: Grundkurs i solenergi eller kunskaper i solenergis grunder.

1024 SPORTFISKE - EN HELDAG PÅ SJÖN

lördag 9:00-17:30

28.8.2021 (1 tillf. 11 lekt.)

Samling vid Ro-No-bryggan (Österleden/Östra hamnen)

Roger Nordlund

Kursavgift 100 €

Målsättningen med utfärden är att deltagarna ska lära sig grunderna i sportfiske och att de efter dagen ska kunna fiska på egen hand på ett etiskt och ansvarsfullt sätt. Roger går igenom frågor om säkerhet, fiskeutrustning, fiskeområden, etiska regler, aborrfiske med jigg, gäddfiske, tillvaratagning och hantering av fångst samt rensning och filetering.

I utfärden ingår morgonkaffe och picknick-lunch. Start kl. 9:00 i Östra hamnen vid Ro-No-bryggan. Tillbaka kl. 17:30 i Östra hamnen. Ta med kläder efter väder.

Om kursen blir fullbokad erbjuds väntelistan samma kursprogram på söndagen den 29.8.

1025 OM SÄLEN

fredag 18:00-19:30

5.11.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Viktor Eriksson

Kursavgift 15,75 €

Jägaren och kocken Viktor berättar om den uråldriga säljaktstraditionen som är kulturellt starkt förankrad i det åländska samhället men tyvärr på utdöende. Föreläsningen ger en inblick i vilken fantastisk naturresurs sälen är och vilket kulturarv den representerar.

1026 STÄRK DIN GRUND MED DIN HUND

tisdag 18:00-19:30

21.9-19.10.2021 (5 tillf. 10 lekt.)

Miramarparken

Kadi Henell

Kursavgift 26,55 €

En stark grund är nyckeln till all framgång. Vi träffas och tränar grunder, på din hunds nivå. Passar unga som gamla hundar. Perfekt som lättsam aktivitet utan press eller stress.

Kursen lämpar sig bäst för hund i sällskap med vuxna.

1027 AGILITY, JOMALA

söndag 13:00-14:30

10.10-14.11.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Agility.ax, Sundblomsvägen 31

Maria Åbonde

Kursavgift 26,55 €

Kom med och testa agility. En hundsport som är lika rolig för både förare och hund, där hunden springer en hinderbana med hinder i en viss följd. Kursen är för dig som är nybörjare, vill prova på och lära dig grunderna.

Banan är utomhus så kom ihåg att klä både dig och din fyrbenta vän varmt.

1028 KANTARELLSÖK MED HUND, ECKERÖ

söndag 9:00-10:30

12.9-3.10.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Linda Bergendahl

Kursavgift 26,55 €

På den här kursen lär du din hund att hitta och markera kantarell. Kursen innehåller både teori och praktisk träning. Om det visar sig att den här kursen blir överbokad finns det en reservtid samma datum kl. 11:00-12:30, som erbjuds till den som har hamnat på väntelista.

Ta med godis och leksak till hunden, gärna sele och ett vanligt koppel (ej flexikoppel). Vi kommer även att ha praktiska övningar på olika platser i skogsmiljö. Bil för förflyttning behövs.

Lektionerna kommer delvis att hållas inomhus medan hundarna väntar i husses/mattes bil.

Förkunskaper: Hunden bör vara van att belönas med godis och/eller leksak. Hunden ska ha fyllt 1 år vid kursstart.

Anmäl dig
helst före 31.8,
särskilt till kurser
med start i
september.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

1029 PERSONSPÅR MED HUND, ECKERÖ

söndag 12:45-15:00

12.9-3.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Linda Bergendahl

Kursavgift 35,90 €

Hundkurs med personspår som aktivering. Kursen innehåller både teori och praktisk träning.

Ta med godis och leksak till hunden, gärna sele och ett vanligt koppel (ej flexikoppel). Vi kommer även att ha praktiska övningar på olika platser i skogsmiljö. Bil för förflyttning behövs.

Lektionerna kommer delvis att hållas inomhus medan hundarna väntar i husses/mattes bil.

Förkunskaper: Hunden bör vara van att belönas med godis och/eller leksak.

1030 FÖRSTA HJÄLPEN FÖR HUND OCH KATT, VÅRDÖ

lördag 13:15-16:30

18.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Marie Prokupek

Kursavgift 15,75 €

Första hjälpen är lika viktig för husdjur som råkat ut för en olycka som för människor i motsvarande situation. Tips och goda råd vid t.ex. ormbett, sår, kräkning och diarré m.m. Din möjlighet att ge första hjälpen till ditt husdjur i krisläge kan både spara liv och förebygga lidande.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid 61.

1031 FÖRSTA HJÄLP FÖR HÄST, JOMALA

lördag 9:00-15:45

2.10.2021 (1 tillf. 8 lekt.)

Vikingaåsens skola, Skolvägen 3

Annett Pfeifer

Kursavgift 23,95 €

Vi går igenom vaccination, avmaskning, daglig visitering och vanliga sjukdomar, vad du kan göra själv och när du ska ringa veterinären samt hur du förbereder ett veterinärbesök på bästa sätt.

1032 HUNDKLIPPNING, JOMALA

lördag-söndag 12:00-15:15

18-19.9.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Englas Hudvård, Kilsmyravägen 33, Gottby

Linda Lagergren

Kursavgift 23,95 €

En helg för dig som vill lära dig vardagsklippning på din hund. Vi kommer att gå igenom grunden för en bra pälsvård med bland annat bad, föning, borstning och klippning. Hur får man ett bra resultat när man klipper och vilka produkter och verktyg är bra att ha.

1033 VINTERSÅDD, HAMMARLAND

lördag-söndag 10:00-14:00

6-7.11.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Storhagskroken 64

Alexandra Sjöblom

Kursavgift 26,55 €

Att vinterså bygger på växternas naturliga sätt att släppa frön till marken för att gro igen nästa säsong. Lär dig hur du kan förlänga din odlingsäsong. Kursen svarar på frågorna vad, hur och när man ska så för att få en tidig vårskörd utomhus och i växthus. Genom att så i omgångar kan du dessutom få många skördar på samma yta under säsongen. Ta med egen fika.



Lina Nordqvist: "Mitt Åland", akvarell



Pia Jacobsson: "Modellstudie", akvarell och oljepastellkrita

Vårsalong 2021, www.medisvarsalong.ax

1034 BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD, SUND

Lördag 11:00-15:15

30.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Kastelholms kungsträdgård, Kastelholmsvägen 20

Magnus Sundlöf

Kursavgift 15,75 €

Lär dig grunderna i att beskära äppelträd. Vi kommer att vara i fruktträdgården vid Kastelholms kungsträdgård och öva praktiskt på stora äldre träd. Ta gärna med sekator, grensax eller stångsåg om du har. Ta med kaffekorg.

1035 NATURKLUBB I BOMARSUND, 6-12 ÅR, SUND

varannan lördag 10:15-13:30

2.10-11.12.2021 (6 tillf. 24 lekt.)

Bomarsunds gård, Lagmansvägen 3

Juliane Igelmund

Kursavgift 35,90 €

Bomarsund naturklubb välkomnar både gamla och nya deltagare. Vi rör oss i skogen omkring Bomarsunds gård, på ången, bland fåren och vid vattnet/isen för att upptäcka olika platser och naturmaterial. Tillsammans bygger vi kojor, vandrar i skogen, steker pinnbröd och leker många olika lekar som väcker och fördjupar intresset för naturen. Klä dig enligt väder.

1036 VANDRING MED ANKI, SUND

Lördag 14:00-18:00

11.9.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Samling kl. 13:30 vid kommunkansliet i Björby, Norra Sundsvägen 361, för samäkning

Ann-Kristin Johansson

Kursavgift 15,75 €

Vi startar vid Ålands minsta fornborg som finns i Brändbolstad och går ner i Dalen där spökerna brukar härja. Då har vi det branta Skålberget på vänstra sidan där vi ska krängla oss uppför den branta stentrappan. Vi går via Strömbolstad till Borgsjöberget där picknicken intas.

Terrängen är ojämn med mycket berg så det behövs stadiga skor. Vid regn ställs vandrigen in eftersom bergen blir så hala.

Reservdatum 12.9.

1037 HÖSTVANDRING MED SVAMPTEMA, ECKERÖ

söndag 12:00-15:15

12.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Eckerö Camping & Stugor, Skaguddsvägen 24

Helen Eriksson

Kursavgift 15,75 €

En rogivande vandring i omväxlande natur tillsammans med möjlighet att plocka och lära dig mer om svampar. Vandringsstigen är drygt 3 km lång, lätt till medelsvår.

Ha bekväma kläder och rejäla skodon eftersom det kan vara både halt och blött. Ta med mellanmål och sittunderlag. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten.

1038 FÅGELSKÅDNING MED ANKI, SUND

Lördag 10:00-13:15

25.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Klippan, Klippanvägen 1

Ann-Kristin Johansson

Kursavgift 15,75 €

Vi ska spana efter höstinflyttade fåglar. Efter fågelskådningen samlas vi en stund för en genomgång av arterna som vi sett och dricker lite medhavt kaffe. Ta med fågelbok och kikare. Om det regnar blir reservdag på söndag 26.9. samma plats och samma tid. Ta med sittunderlag, anteckningsmaterial och mellanmål.

1039 VANDRING I ÖNNINGEBY: I ÖNNINGEBYKOLONISTERNAS FOTSPÅR, JOMALA

Lördag 12:00-14:30

25.9.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Samling vid Önningsbysmuséet, Jonesasgatan 3

Kjell Ekström

Kursavgift 15,75 €

Kjell Ekström som är född och uppvuxen i Önningsby tar oss med på en vandring genom den kulturhistoriskt värdefulla byn och berättar om kolonisterna, gårdarna där konstnärerna bodde, men också intressanta historier om bybor.

Efter promenad genom bykärnan går vi ner till Lumparstranden där även konstnärerna verkat och där historiskt intressanta händelser timat. Avslutning i Önningsbysmuséet där vi ser Ålands konstförenings årsutställning och fikor. Vandrigen är ca 4 km lång

1040 HÖSTVANDRING MED SVAMPTEMA, JOMALA

söndag 10:00-14:15

26.9.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Kungsö batteriberg, Gottby

Helen Eriksson

Kursavgift 15,75 €

En avkopplande vandring i en historisk intressant miljö, med möjlighet att plocka och lära mer om svampar. Turen vi går är ca 4 km, lätt - medelsvår. Ta med kaffekorg och sittunderlag. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten.

1041 KULTURHISTORISKA VANDRINGAR I ÅLANDS NATIONALLANDSKAP, SUND

Lördag 12:00-16:15

2.10 och 30.10.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Vandring 1: Samling vid ungdomslokalen Klippan

Vandring 2: Samling vid Sunds kyrka

Carina Karlsson och Johan Granlund

Kursavgift 35,90 €

Under ledning av författare Carina Karlsson och hembygdsforskare Johan Granlund får du komma med på två vandringar som bland annat knyter an till de trolldomsprocesser som skedde i Sund under 1600-talets Åland med fokus framförallt på Skarpans Lisbeta - en av de första kvinnorna på Åland som blev dömd för häxeri och som varit en central gestalt i Carinas författarskap.

Kursen består av två olika vandringar på ca 4 timmar/vandring inklusive lunchpaus. **Vandring 1** sker vid Bomarsund och Pernäs, en gång i tiden Lisbetas hemby. **Vandring 2** sker vid Sunds kyrka. Ta med matsäck och klä dig i oömma kläder och skor.

Reservdatum för vandringarna är 3.10 och 31.10 ifall det blir oväder. Vandring 1 är ca 5-6 km lång och vandring 2 är ca 6-7 km lång.



Kurser för barn och ungdomar

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

Kom ihåg att anmäla dig!

Som vanligt erbjuder vi ett stort antal kurser inom olika ämnesområden, men alla kommer inte att kunna förverkligas. Det är därför synnerligen viktigt att du anmäler dig om du är intresserad av en kurs. Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta. Det här gäller också kurser på landsbygden och i skärgården.

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

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

1042 HÖSTVANDRING I NATURRESERVATET TRÄSKET, ECKERÖ

söndag 12:00-15:15
3.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)
Hummelviksstigen
Helen Eriksson
Kursavgift 15,75 €

En upplevelserik och rogivande vandring i omväxlande natur tillsammans med guide. Vandringsleden går på berg, längs olika kärr och genom skog, vi passerar även ett rösegravfält från järnåldern. Vandringsleden är 3,8 km och är medelsvår. Ta med kaffekorg och sittunderlag. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Vid mycket dåligt väder hålls vandringen i stället 10.10.

1043 HÖSTVANDRING I GRUNDSUNDA, 10 ÅR-VUXEN, VÅRDÖ

lördag 12:45-16:00
9.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)
Grundsunda, start vid Grundsunda vändplan
Marie Johansson
Kursavgift 10 €/deltagare

Ett tillfälle till i serien vandra på Vårdö. Kom med på en höstvandring i Grundsunda. 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. 10-15 år i vuxens sällskap. 1-2 barn per vuxen. Anmäl alla som ska gå kursen.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid 61.

1044 MINIÄVENTYRSVANDRING LÄNGS GROTTSTIGEN, 10 ÅR-VUXEN, GETA

lördag 12:00-16:15
30.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)
Samling vid parkeringen vid Soltuna, Getabergsvägen 16
Marie Johansson
Kursavgift 10 €/deltagare

Kom med på en rolig vandring som inbegriper ett rejält träningspass med enkel klättring upp och ned bland grotterna.

Kläder efter väder. Ta med mat, vatten och fika, samt badkläder för den som vill ta sig ett dopp. 10-15 år i vuxens sällskap. 1-2 barn per vuxen. Anmäl alla som ska gå kursen.

5021 NATURVANDRING MED RÖRELSE

12.9.11.2021. Kursbeskrivning, se sid. 32.

1045 SKÄRGÅRDSKEPPARE

torsdag 18:15-19:45
9.9-9.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)
Medis
Sten Törnblom
Kursavgift 61,10 € *

Det här är den första kursen av tre. Kursen förbereder för skärgårdsskepparexamen våren 2022. Kursen lägger grunden för vidarestudier till kust- och högsjöskeppare. Du lär dig grundläggande navigering och får en god insikt i sjövägsreglerna för att kunna röra dig säkrare till sjöss. Genom att delta i lektionerna och öva med hemuppgifter går det bra att klara tenten. Mer info under de första kurstillfällena.

Tentamen 22.4.2022
Materialavgift ca 95 € betalas till kursledaren.
Tentamensavgift 15 € till Medis.

1046 KUSTSKEPPARE

torsdag 20:00-21:30
9.9-9.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)
Medis
Bengt Malmberg
Kursavgift 61,10 € *

Del två av tre kurser. Här får du lära dig mer om navigering, elektroniska hjälpmedel, tidvatten samt meteorologi. Kursen lägger grunden för vidarestudier till högsjöskeppare. Efter kursen kan du avlägga examen i april 2022. Genom att delta i lektionerna och öva med hemuppgifter går det bra att klara tenten. En kustskepparexamen gör att du kan ansöka om ett internationellt behörighetsbrev för förare av fritidsbåt.

Förkunskaper: Avlagd skärgårdsskepparexamen
Tentamen 22.4.2022.
Materialavgift ca 95 € betalas till kursledaren.
Tentamensavgift 15 € till Medis.

1047 HÖGSJÖSKEPPARE

onsdag 19:30-21:00
15.9-8.12.2021 och 12.1-13.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)
Medis
Bengt Malmberg
Kursavgift 61,10 € *

Högsjöskepparkursen är den sista av de tre kurserna. Här får du lära dig navigera med hjälp av himlakroppar, vilket kallas för astronomisk navigation.

Förkunskaper: Avlagd kustskepparexamen
Tentamen 22.4.2022.
Materialavgift ca 95€ betalas till kursledaren.
Tentamensavgift 15 € till Medis.

Har jag fått plats på kursen?

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

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

Data

2001 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 90 MIN

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

13.9-30.11.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

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? Möjligheterna till lärande är nästintill oändliga.

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.

2002 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 45 MIN

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

13.9-30.11.2021 (1 tillf. 1 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 40 €

Kurstid 45 minuter.

Kursbeskrivning, se kurs 2001.

2003 DATOR, SMARTTELEFON ELLER SURFPLATTA, DAGTID

tisdag 13:00-15:30

14.9-30.11.2021 (12 tillf. 36 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 45,15 € *

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 igång. Det här är en terminkurs 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.

2004 DATORHANTERING

torsdag 12:00-13:30

16.9-7.10.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

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.

2005 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE, BRÄNDÖ

torsdag 15:00-17:30

16-30.9.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 23,95 €

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.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

2006 ANDROID FÖR TELEFON OCH SURFPLATTA

måndag 12:00-14:30

13.9-4.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

Grundkurs i smarttelefoner och surfplattor som använder operativsystemet Android, till exempel enheter av märket Samsung, Sony, OnePlus, Lenovo och Xiaomi. Vi går igenom hur enheten fungerar, inställningar samt funktioner m.m.

Ta med dig din egen smarttelefon eller surfplatta.

Anmäl dig
helst före 31.8,
särskilt till kurser
med start i
september.

Mer information på sid. 5-6 om hur du anmäler dig till kurserna, vad pröva på-möjligheten betyder och om bindande anmälan m.m.

2007 IOS - IPAD ELLER IPHONE, NYBÖRJARE

måndag 12:00-14:30

18-25.10.2021 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

En kort grundkurs i Ipad och Iphone. Vi ser på hantering, inställningar samt grundläggande funktioner. Allt du behöver för att komma igång med användningen av din Ipad eller Iphone.

Ta med dig din egen Iphone eller Ipad.

2008 IOS - IPHONE ELLER IPAD, FORTSÄTTNING

måndag 12:00-14:30

1-8.11.2021 (2 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

Denna kurs i Ipad och Iphone riktar sig till dig som inte är helt ny med din enhet utan du kanske redan kommer ganska bra överens med din enhet eller har gått en nybörjarkurs. Vi ser på de möjligheter som finns utöver den grundläggande hanteringen, med utrymme för önskemål.

Ta med dig din egen Ipad eller Iphone.

2009 MOLNTJÄNSTER - VAD ÄR DET?

måndag 15:00-17:30

13.9.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 15,75 €

Är du nyfiken på vad molntjänster egentligen är och hur det används? Då är det här ett perfekt tillfälle för dig. Du får reda på vilka de stora molntjänsterna är och vad skillnaden är mellan dem, för att sedan kunna ta ett informerat beslut om vilken molntjänst som passar bäst för dig eller om det passar dig över huvud taget.

2010 GOOGLE CLOUD

måndag 15:00-17:30

27.9-18.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

Google Cloud tillhandahåller program för de vanligaste ändamålen kombinerat med kraftfulla molntjänster. Vi lär oss hur molntjänsten fungerar och går igenom de vanligaste programmen på en grundläggande nivå.

2011 OFFICE 365

måndag 15:00-17:30

1-22.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

Office365 är Officesvitens alla program kombinerade med kraftfulla molntjänster. Vi lär oss hur molntjänsten fungerar och går igenom de vanligaste programmen på en grundläggande nivå.

2012 BOKFÖRING I MOLNET, KUMLINGE

onsdag 18:00-21:15 och lördag 10:00-15:00

15.9 och 2.10.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Första tillfället: på Zoom

Andra tillfället: Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

En introduktion till bokföring i molnet. Vi jämför olika tjänster och deras finesser. Vi går igenom hur man skapar kontoplaner och i övrigt ställer in sitt bokföringsprogram i molnet.

Förkunskaper: Viss kunskap om bokföring krävs.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

2013 INSTAGRAM

tisdag 10:00-12:30

21.9-12.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

Instagram är den sociala plattformen där alla foto- och bildälskare samlas. En rolig app för den som tycker om att fota men också för den som bara vill se på vackra, roliga eller intressanta bilder och filmklipp. I den här kursen lär du dig allt du behöver veta för att kunna använda dig av Instagram, samt lite andra tips och tricks som till exempel hur du ska göra för att ta en fin bild med din smarttelefon eller surfplatta.

Förkunskaper: Grundläggande kunskaper om din smarttelefon eller surfplatta.

I denna kurs använder vi enbart smarttelefon eller surfplatta.

2014 MESSENGER

torsdag 12:00-13:30

21.10-11.11.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

Messenger är den största appen för att kommunicera snabbt över en internetanslutning. Du kan skicka meddelanden, bilder och videofilmer, ringa samtal och videosamtal. Det är både roligt och praktiskt. Vi går igenom allt du behöver veta för att aktivt kunna använda Messenger, samt lite andra tips och tricks.

Du behöver ha ett Facebook-konto. Ta med dig din egen smarttelefon eller surfplatta.

2015 FACEBOOK

tisdag 10:00-12:30

26.10-16.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

Vi bekantar oss med Facebook och lär oss, på en grundläggande nivå, det vi behöver veta för att kunna använda oss av den största sociala plattformen som finns.

Ta gärna med dig din egen surfplatta eller smarttelefon.

2016 SOCIALA MEDIER 50+, KÖKAR

varannan onsdag 15:00-17:30

6.10, 20.10 och 3.11.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Johanna Ponthin

Kursavgift 23,95 €

Lär dig mer om sociala medier, under kursen tar vi upp olika sociala medier och hur man använder dem.

Ta med egen läsplatta, bärbar dator eller smarttelefon.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

2017 SOCIALA MEDIER 70+, KÖKAR

varannan torsdag 18:00-20:30

7.10, 21.10 och 4.11.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Johanna Ponthin

Kursavgift 23,95 €

Lär dig mer om sociala medier, under kursen tar vi upp olika sociala medier och hur man använder dem.

Ta med din egen läsplatta, bärbara dator eller smarttelefon.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

WEBBANMÄLAN, se www.medis.ax

2018 SOCIALA MEDIER I TEORI OCH PRAKTIK, SUND

tisdag 18:30-20:00

19.10-9.11.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Sunds skola, Sundsvägen 1162

Fanny Thalén

Kursavgift 23,95 €

Vill du lära dig om skillnader på grupper och sidor på Facebook, vad som passar dig och din förenings behov bäst? Är du rädd för att i misstag dela fejknyheter eller begå sociala snedsteg på nätet? På den här kursen benär vi ut vad som är okej och inte samt hur man använder sig av källkritik. Ta med egen dator.

2019 TRÄFFAS DIGITALT - MED ZOOM PÅ ZOOM, VÅRDÖ

tisdag 18:30-21:00

14.9.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Emelie Laine

Kursavgift 15,75 €

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 Zoom kan du träffa alla du vill, på säkert avstånd. Ta med egen smarttelefon, surfplatta eller dator.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

2020 DIGITALA MÖTEN MED ZOOM, TEAMS OCH GOOGLE MEET

lördag 10:00-15:00

25.9.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

Vi lär oss att delta i, och skapa, digitala möten med programmen Zoom, Teams och Google meet. Vi tittar även på andra möjligheter programmen erbjuder.

2021 HANDLA PÅ INTERNET

tisdag 10:00-12:30

23.11-7.12.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

Idag kan vi handla allt vi kan tänka oss på internet. På den här kursen lär vi oss hur vi tryggt, säkert och bekvämt kan handla det vi behöver, utan att lämna hemmet.

Ta gärna med egen smarttelefon, surfplatta eller dator om du har.

2022 LÅNA E-BÖCKER OCH LJUDBÖCKER FRÅN BIBLIOTEKET

lördag 11:00-15:15

16.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 15,75 €

Biblioteken på Åland erbjuder inte bara lån av fysiska böcker, du kan också låna e-böcker eller ljudböcker, utan att gå till biblioteket. På den här kursen ordnar vi först tillsammans det du behöver för att du ska kunna låna e-böcker och ljudböcker, sedan får du lära dig hur du fortsätter på egen hand för att låna och läsa eller lyssna. Ta med dig egen surfplatta eller dator om du har.

2023 PODCASTS

måndag 15:00-17:30

29.11.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 15,75 €

Det finns mängder av intressanta så kallade "poddar" att lyssna på. Det finns också många olika program att tillgå för att lyssna. På det här tillfället lär vi oss de vanligaste programmen.

Ta med dig egen surfplatta eller dator om du har.

2024 EXCEL

måndag 18:00-20:30

13.9-4.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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.

2025 WORD

måndag 18:00-20:30

18.10-8.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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.

2026 WORDPRESS

tisdag 18:00-20:30

14.9-5.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Wordpress är ett enkelt verktyg vi kan skapa hemsidor och bloggar med. I den här kursen skapar vi en egen hemsida, väljer layout samt skapar sidor och lägger till innehåll. Vi bygger först en genomtänkt mall sida som vi sedan kan använda i flera kommande sidbyggen.

Olika ämnen – olika anmälningsskeden,
läs mer på sid. 5.

Skräddarsydda kurser

Medis skräddarsyr kurser enligt önskemål. Vi har erfarenhet av att förverkliga specialkurser på olika ämnesområden för personalgrupper och organisationer. Har ni behov av en språk- eller en datakurs för era anställda? Inom konst, hälsa och friskvård, hantverk och musik finns också otaliga möjligheter till aktiviteter för personalen i organisationer och företag.

Kontakta rektor Siv Ekström: tel. 0457 048 7206 eller 531 622 eller e-post siv.ekstrom@mariehamn.ax.



Språk

Kursböcker

Du behöver inte skaffa kursbok på förhand. De första två kurstillfällena är s.k. "pröva på-tillfällen", om kursen är markerad med en stjärna (*).

Kom alltså gärna och pröva på. Deltagarna får under det första tillfället reda på vilken bok som ska användas och det går snabbt att skaffa boken sen. Ta dock med lite anteckningsmaterial.

Meddela alltid kansliet om du hoppar av kursen efter pröva på-tillfällen, tel. 531 620.

Engelska

3001 ENGELSKA A1

torsdag 17:00-18:30

9.9-2.12.2021 och 13.1-7.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € *

För dig som är nybörjare. Vi lär oss grunderna i engelska språket, allt från uttal och ordförråd till grammatik. Stor vikt läggs vid att tala och förstå engelska och vi arbetar mycket i par men också i grupp. Vi följer en bok och lär oss hälsnings- och artighetsfraser, att presentera oss själva, beställa mat och dryck, tala om vädret och fråga efter vägen. Inslag om engelska språket och kulturen ingår. Welcome!

3002 ENGELSKA A2

tisdag 18:15-19:45

14.9-30.11.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Pia Eriksson Vivanco

Kursavgift 35,90 € *

Den här kursen är en fortsättning på engelska A1.2. I den här kursen fortsätter du att lära dig engelska genom att lära känna människor från olika delar av den engelsktalande världen. Du lär dig att prata om ditt liv, din familj, jobb, sport, vädret mm på engelska. Även nya deltagare är välkomna.

3003 ENGELSKA A2 KONVERSATION, SUND

måndag 12:00-13:00

13.9-8.11.2021 och 10.1-14.3.2022 (18 tillf. 24 lekt.)

Sunds bibliotek, Sundsvägen 1158

Sigbritt Finne

Kursavgift 35,90 € *

Vi är ett pratglatt gäng som träffas nio måndagar under höst- och vårterminen för att prata om dagsaktuella och vardagliga ämnen. Kursen passar alla med lite engelska i bagaget. Samtidigt som ordförrådet växer, flyter också talet lättare.

We talk, laugh and have great fun together. Welcome to join us!

3004 ENGELSKA B1.1

onsdag 14:15-15:45

15.9-1.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 35,90 € *

Vi behandlar många olika teman till exempel natur, filmer, traditioner och kultur, men också utifrån deltagarnas intressen. Vi lägger vikt vid uttalet och att tala och förklara. Vi diskuterar kring olika uttryck och dialekter. Kursledaren kommer från Australien och har engelska som modersmål. Även nya deltagare är välkomna.

3005 ENGELSKA B2.1

tisdag 18:15-19:45

14.9-30.11.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Sigbritt Finne

Kursavgift 35,90 € *

Den här kursen passar för dig som har goda kunskaper i engelska, men vill utvidga ordförrådet ytterligare och bli ännu bättre på språkproduktionen muntligt och skriftligt. Vi gör varierande övningar och följer en kursbok som ger oss teman för lektionerna. Welcome to form a cheerful group at Medis.

Förkunskaper: B1.2

3006 BUSINESS ENGLISH B1-B2, ONLINE

torsdag 15:00-16:30

30.9-11.11.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Online

Åsa Grönlund

Kursavgift 26,55 €

Kursen handlar om praktisk affärsengelska och affärskommunikation. Vi lär oss ord, uttryck och formuleringar som passar när du talar i telefon och skriver e-post eller brev. Vi tittar också på kommunikation i samband med möten eller besök samt saker att tänka på då man presenterar sitt företag eller sin produkt. Vi utgår från praktiska situationer och arbetar med par- och gruppövningar, hörförståelse och konversation. Our goal is to learn and practise the vocabulary needed for business communication and we will speak as much English as possible.

Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

Läs mer om språknivåerna på sid. 19

- A1-A2** Användare på nybörjarnivå
- B1-B2** Självständig språkanvändare
- C1-C2** Avancerad språkanvändare

Avgift för kopior

Kan tillkomma avgift för kopior på kurserna. Avgiften faktureras tillsammans med kursavgiften.

3007 KREATIVT SKRIVANDE PÅ ENGELSKA

lördag 14:00-16:15

2.10, 9.10, 30.10 och 6.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 26,55 €

Creative writing in English - Do you want to develop your creative writing skills in English? Are you interested in writing poetry, song lyrics or short stories? This course will help you to develop your ideas and skills with tips, advice and writing prompts to help. The teacher is a native English speaker, published poet and songwriter, and qualified English literature teacher. Ta med dig dator, skrivplatta eller skrivblock och penna.

Estniska

3008 ESTNISKA A2.2

onsdag 18:30-20:00

15.9-1.12.2021 och 12.1-6.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 61,10 € *

Kursen är en fortsättningskurs för dig som redan kan en del grunder, vardagliga fraser och vardagligt ordförråd på estniska. Via dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter ska vi lära oss ännu mera av språket. Tere tulemast!

Onlinekurser - hösten 2021

1009	Batterimetoden - hushålla med dina resurser	sid 8
1012	Punktskrift för seende	sid 8
1017	Sminkkurs	sid 9
1018	Hårstylingkurs	sid 9
3006	Business English B1-B2	sid 17
3011	Repetera skolfinska A2-B1	sid 18
3016	Franska B1.2	sid 19
3022	Spanska A1.1 fortsättning	sid 20
3026	Tyska A1 nybörjare	sid 21
3034	Svenska A1	sid 22
3035	Svenska A2	sid 22
3036	Svenska B1	sid 22
7044	Ta kontroll över din kamera, nyb	sid 46

Kurserna, utom kurs 1012, går via mötesplattformen Zoom. Vill du först lära dig om Zoom, anmäl dig då till kurs 2019 (se sid. 61) eller kurs 2020 (se sid. 16).

Finska

3009 FINSKA A1-A2, BRÄNDÖ

tisdag 18:30-20:00

14.9-30.11.2021 (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 öka ordförrådet och öva på språkmelodin och att få flyt i språket.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

3010 FINSKA A1.2 FORTSÄTTNING

tisdag 18:00-19:30

14.9-30.11.2021 och 11.1-5.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 61,10 € *

Du har kanske tre till fyra terminer finska studier bakom dig på Medis eller motsvarande kunskaper. Du känner därmed till en hel del ord, grammatik och fraser. Ordförrådet ska byggas upp ytterligare, grammatik slipas och framförallt roliga pratövningar praktiseras. Tervetuloa mukaan!

3011 REPETERA SKOLFINSKA A2-B1, ONLINE

måndag 18:30-20:00

13.9-29.11.2021 (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.

3012 FINSKA INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

13.9-29.11.2021 (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 därmed efter dina förkunskaper och behov.

Förkunskaper: Du har åtminstone grundläggande kunskaper i finska

3013 FINSKA KLUBBEN

torsdag 18:00-19:30

16.9-11.11.2021 (8 tillf. 16 lekt.)

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 35,90 €

Det här är en kurs för dig som redan kan finska bra, men saknar tillfällen att använda språket. Vi samlas åtta gånger under hösten för att prata finska. Vi spelar olika sällskapsspel och pratar dags-aktualiteter.

Kurser i svenska, se sid. 21-22.

Franska

3014 FRANSKA A1

måndag 18:15-19:45

13.9-29.11.2021 och 10.1-4.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 61,10 € *

Det här är en kurs för dig som vill lära dig det franska språket från grunden. Vi arbetar både praktiskt och teoretiskt och kommer i denna kurs att lägga fokus på att bygga upp ett grundläggande ordförråd och grammatiska strukturer. Kom och prova på.

3015 FRANSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

13.9-29.11.2021 (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. Vi ska tillsammans kartlägga dina kunskaper och planera en individuell kursplan för dig.

3016 FRANSKA B1.2, ONLINE

tisdag 18:15-19:45

14.9-30.11.2021 och 11.1-5.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Online

Jenny Etzell

Kursavgift 61,10 € *

För dig som redan har en del kunskaper i franska språket såsom verbets olika tidsformer, adjektivets böjning och komparation samt partitiv artikel. Dessa repeteras dock och befästs under denna kurs. Talrika hörövningar samt muntliga övningar ackompanjerar textförståelse- och grammatikuppgifter. Vi använder en bok som bas, men stor vikt läggs just vid den muntliga kommunikationen och vi är inte rädda för att göra fel - det hör till processen.

Förkunskaper: Franska B1.1

Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

3017 FRANSKA B2 DAG

onsdag 12:30-14:00

15.9-1.12.2021 och 12.1-6.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Tove-Maria Chanfreau

Kursavgift 61,10 € *

Denna kurs är en fortsättning på förra årets franska B1.2, men även nya deltagare är välkomna. Vi använder en bok, som utgör kursens "rygggrad" och som fördjupar och utvidgar både ordförråd och kunskaper i grammatik. Därutöver talar vi franska så mycket som möjligt. Kursen hålls på franska, förutom grammatikavsnitt, som förklaras på svenska.

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 samtalspartnern talar långsamt och hjälper till.

A2 - enkla satser

Förkunskap: 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

Förkunskap: 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

Förkunskap: 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

Förkunskap: 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

Förkunskap: 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 precist 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 tar olika lång tid i olika språk.

För personer med annat alfabet, samt ingen eller kort skolbakgrund ordnas särskilda kurser före nivå A1.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.

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

Italienska

3018 ITALIENSKA A2.1

onsdag 18:30-20:00

15.9-1.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 35,90 € *

Kursen är en fortsättningskurs för dig som redan kan en del grunder, vardagliga fraser och vardagligt ordförråd på italienska. Via dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter ska vi lära oss ännu mera av språket. Kursledaren kommer från Italien och kan berika undervisningen med kulturella inslag.

Förkunskaper: Kunskaper motsvarande A1.2

Ryska

3019 RYSKA A1, BRÄNDÖ

torsdag 18:45-20:15

23.9-16.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 35,90 € *

Da! En kurs för dig som vill lära dig ryska från grunden. Alfabetet, ljuden, orden och uttrycken. Vi jobbar både teoretiskt och praktiskt. Välkommen med!

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

3020 RYSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

13.9-29.11.2021 (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. Även nybörjare är välkomna. Ett begränsat antal platser.

Spanska

3021 SPANSKA A1

onsdag 19:00-20:30

15.9-1.12.2021 och 12.1-6.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € *

För dig som är nybörjare. Vi lär oss grunderna i spanska språket, allt från uttal, ordförråd och grammatik. Stor vikt läggs vid att tala och förstå spanska och vi arbetar mycket i par men också i grupp. Vi följer en bok och lär oss hälsnings- och artighetsfraser, att presentera oss själva, att beställa mat och dryck, tala om vädret och fråga efter vägen. Inslag om spanska språket och kulturen ingår. ¡Bienvenido!

3022 SPANSKA A1.1 FORTSÄTTNING, ONLINE

måndag 18:00-19:30

13.9-29.11.2021 och 10.1-4.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Online

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € *

¡Hola! Överallt ifrån kan du delta. Du sitter hemma och ingår i en grupp som träffar läraren en gång i veckan på nätet. Det du behöver är en smarttelefon, en surfplatta eller en dator som har mikrofon och kamera. Kursen är en fortsättning på förra årets Spanska A1 nybörjare och Spanska A1 nybörjare, online, men även nya deltagare är mycket välkomna. Kursen passar dig som redan har läst spanska i 1-2 terminer eller har motsvarande förkunskaper. Vi fortsätter att jobba med Caminando 1 (4:e upplagan) och steg för steg fördjupar ordförrådet, förståelsen och det egna kunnandet. Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

Förkunskaper: Spanska A1 nybörjare eller motsvarande

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

3023 SPANSKA A2.2

måndag 18:30-20:00

13.9-29.11.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Pia Eriksson Vivanco

Kursavgift 35,90 € *

Denna kurs är fortsättning på spanska A2.1. Du kommer att utvidga dina kunskaper i det spanska språket genom att lära känna riktiga människor, deras liv och intressen samt olika spanska traditioner, intressanta platser och viktiga landmärken. Vi ska öva på att läsa, skriva, lyssna och tala. Nya deltagare, som har ca två års spanska studier bakom sig, är hjärtligt välkomna med. ¡Nos vemos!



Informationskontor för inflyttade

Medis, Styrmansgatan 1

Telefon 531 641, e-post info@kompassen.ax

Öppet tisdag-torsdag kl. 13:00-16:00

Information Office for Immigrants

Medis, Styrmansgatan 1

Phone 531 641, e-mail info@kompassen.ax

Open Tuesday-Thursday 1 p.m.-4 p.m.

1004 ÅLÄNDSKA DIALEKTER

1-22.11.2021. Kursbeskrivning, se sid. 7.

1005 ÅLÄNDSKA DIALEKTER, FÖGLÖ

19.10-2.11.2021. Kursbeskrivning, se sid. 7.

3024 SPANSKA B1.2 DAG

onsdag 15:15-16:45

15.9-1.12.2021 och 12.1-6.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € *

¡Hola! Har du redan en bra grund i spanska men känner att du vill förkovra dig ännu mer? Välkommen med i vårt gäng. Gamla som nya elever är välkomna. Du bör ha förkunskaper på åtminstone ett par år bakom dig. Vi jobbar vidare med Caminando 4 (4:e uppl.) och om vi hinner börjar vi med Caminando 5.

Förkunskaper: B1.1 eller motsvarande kunskaper

3025 SPANSKA INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

13.9-29.11.2021 (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. Vi kommer överens om innehåll och tidpunkt för lektionerna. Ett begränsat antal platser.

Tyska**3026 TYSKA A1 NYBÖRJARE, ONLINE**

torsdag 19:00-20:30

9.9-2.12.2021 och 13.1-7.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Online

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € *

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 och vi arbetar mycket i par men också i grupp. 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. Herzlich willkommen! Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

3027 REPETERA SKOLTYSKA A2-B1

måndag 19:00-20:30

13.9-29.11.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,90 € *

Kursen vänder sig till dig som läst tyska i skolan och vill fräscha upp dina kunskaper i lite snabbare takt. Vi fokuserar på att tala och förstå tyska. Vi repeterar grammatik och bygger upp ordförrådet på nytt. Med en lärobok som grund läser vi texter, lyssnar, skriver och konverserar. Willkommen!

3028 TYSKA B1

tisdag 16:30-18:00

14.9-30.11.2021 och 11.1-5.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € *

Det här är en kurs för dig som har läst tyska A2 eller har motsvarande kunskaper. Vi fortsätter att utveckla ordförrådet och förmågan att tala och skriva genom att läsa olika slags texter, lyssna på radio och se på filmklipp. Vi gör också olika skrivövningar och konverserar om olika ämnen och teman. Vi börjar med att repetera för att därefter fortsätta med en lärobok som bas. Bis dann!

Svenska**3029 SVENSKA A1-A2, BRÄNDÖ**

måndag 18:45-20:15

20.9-13.12.2021 och 31.1-2.5.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 61,10 € *

Målet är att förstå grundläggande texter och tal och att kunna uttrycka sig i vardagliga situationer. Kursen anpassas efter deltagarnas kunskaper. You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life.

Brändö kommun betalar kursavgiften för kommuninvånarna.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

3030 SVENSKA A1-A2, KÖKAR

måndag 18:00-19:30

6.9-8.11.2021 och 10.1-21.3.2022 (20 tillf. 40 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Katariina Vuorinen

Kursavgift 53,15 € *

Målet med kursen är att förstå grundläggande texter och tal och att kunna uttrycka sig i vardagliga situationer. Kursen är anpassad efter kursdeltagarnas förkunskaper. Du är kanske ren nybörjare eller kan lite svenska redan. Välkomna med!

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

3031 SVENSKA A1.2-A2.1

måndag och onsdag 17:00-18:30

20.9-13.12.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € *

Du kan redan grunderna i det svenska språket, förstår enkelt prat och enkla texter och kan uttrycka dig om vardagliga saker. Vi utgår ifrån en kursbok men använder också andra texter, filmklipp och musik. Vi fokuserar på situationer i vardagen. På kursen utökar du ditt ordförråd, övar att använda språket både i tal och skrift samt lär dig mer grammatik. Vi ses!

Förkunskaper: Ca 2-3 terminer på Medis eller motsvarande kunskaper

Svenska för inflyttade (Sfi)

Sysselsättningsfrämjande utbildning på heltid. Ansök via AMS, www.ams.ax. Du måste vara införsäkrad hos FPA.

Svenska i arbete (Sia) CEFR A1-C2

Medis ordnar kurser i samarbete med arbetsplatser: Individuellt eller i grupper.

Läs mer om Sfi och Sia på sid. 4.

Kontakta Pia Engblom för mer information:

pia.engblom@mariehamn.ax, tel. (018) 531 637 eller 0457 539 2050.

3032 SVENSKA A2-B1 KONVERSATION

torsdag 17:00-18:30
16.9-12.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 35,90 € *

Vi diskuterar på den nivå vi kan. Dagsaktualiteter eller andra ämnen som berör och intresserar oss. Vårt mål är att få mera flyt och ett större ordförråd. Vi använder en bok som utgångspunkt för vårt arbete. Vi lär oss diskutera i par eller i små grupper. Allt detta i ett nyfikat internationellt gäng. Kursen går bra att kombinera med andra svenska kurser på A2- och B1-nivå.

3033 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

tisdag 16:30-18:00
14.9-16.11.2021 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 35,90 € *

Kursen förbereder för Allmänna språkexamen i svenska, mellan-nivån. Det nationella provet ordnas den 20 november. Följande gång blir på våren 2022. För att få finländskt medborgarskap krävs färdigheter i svenska på minst mellannivå. Vi går genom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text- och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion.

Anmäl dig
helst före 31.8,
särskilt till kurser
med start i
september.

Allmänna språkexamina i svenska

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska på grund- och mellannivå 20.11.2021. Mellannivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

Anmälningstid: 1-30.9.2021

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 överenskommelse med den lokala examintorn.

Mer information: pia.engblom@mariehamn.ax eller <https://www.oph.fi/sv/allmanna-sprakexamina-yki>

Kurser i svenska, online

Allt material finns online, vi använder ingen bok. Vi träffas online en gång i veckan. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

Välj rätt nivå: A1 är för riktiga nybörjare. Sedan kommer A2 och B1.

Förkunskaper: Du kan läsa och skriva det latinska alfabetet, har tillgång till dator/surfplatta med internetanslutning och kan använda webbläsare.

Online courses in Swedish

All the material is online. In-between the lessons, there are self-studies.

Choose the right level: A1 is for real beginners, followed by A2 and B1.

Requirements: Reading and writing skills in the Latin alphabet, a computer/tablet with internet, and familiarity with web browsing.

3034 SVENSKA A1, ONLINE

måndag 16:30-18:00
20.9-13.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Online

Helena Westling

Kursavgift 35,90 € *

Den här kursen är för nybörjare. Allt material finns online, vi använder ingen bok.

This course is for beginners. We meet up online once a week. In-between that, there are self-studies. All the material is online. See description above for requirements.

3035 SVENSKA A2, ONLINE

måndag 18:30-20:00
27.9-29.11.2021 och 17.1-28.3.2022 (20 tillf. 40 lekt.)

Online

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € *

På den här kursen använder vi ingen bok. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

Förkunskaper: Hela svenska A1

3036 SVENSKA B1, ONLINE

tisdag 18:30-20:00
28.9-7.12.2021 och 18.1-29.3.2022 (21 tillf. 42 lekt.)

Online

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € *

På den här kursen använder vi ingen bok. Allt material finns online. Alla kurstillfällen är online.

Förkunskaper: Svenska A2.2

EN STJÄRNA EFTER KURSAVGIFTEN

* betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.

* Means that if you register but decide to quit after the first two sessions, there will be no course fee.

Note:

Remember to inform Medis/the teacher if you intend to quit!

Musik

4001 ÅLÄNDSKA BRÖLLOPSMARSCHER, JOMALA

tisdag 18:30-19:30

12.10 (1 tillf. 1,3 lekt.)

Jomala kyrka

Mats Backman och Eva-Helena Hansen

Ingen kursavgift

Traditionellt har bröllopsmarscher framförts på fiol inom den åländska spelmanskulturen, men det är också möjligt att arrangera dem för andra instrument. Vid det här tillfället ges en presentation av några folkliga bröllopsmarscher och hur de kan spelas på orgel. Kursen ordnas i samarbete med Jomala församling.

4002 ÅLÄNDSKA MUSIKER PÅ SOCIETETSHUSET, MIRAMAR OCH BÖNDERNAS HUS

måndag 19:00-20:30

25.10 och 1.11.2021 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 15,75 €

Kom till Medis (f.d Bönernas hus) och ta del av en rejäl portion musikalisk nostalgi med Lasse. Han har samlat musik och bilder från gågna decennier. Kursdeltagarna har också möjlighet att berätta om sina upplevelser.



Åland sjunger – Åland 100

Serien fortsätter med följande tillfällen på våren:

- | | |
|------|--|
| 24.1 | Saltvik-Sund-Vårdö (Sunds församlingsshem) |
| 7.2 | Lemland-Lumparland (Lemböte) |
| 3.3 | Föglö (Föglö grundskola) |
| 22.4 | Sottunga (Sunnanberg) |
| 7.5 | Kökar (Kursplats meddelas senare) |

Till dessa tillfällen anmäler du dig i början av januari.

Mer information kommer i vårkatalogen som delas ut till alla hushåll mellan jul och nyår.

ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, 4003-4006



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. Nu kan du anmäla dig till höstens tillfällen. Avgift för kopior kan tillkomma.

4003 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, BRÄNDÖ-KUMLINGE

tisdag 18:00-20:15

31.8.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Brändö församlingsshem, Brändöby

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Se kursbeskrivning ovan.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

4004 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, MARIEHAMN-JOMALA

torsdag 18:30-20:45

30.9.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Ålands kulturhistoriska museum, Storgatan 1

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Se kursbeskrivning ovan.

4005 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, ECKERÖ-HAMMARLAND

torsdag 18:30-20:45

14.10.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Ålands jakt- och fiskemuseum, Fiskeläge 37

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Se kursbeskrivning ovan.

4006 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, GETA-FINSTRÖM

måndag 18:30-20:45

15.11.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Geta församlingsshem, Getavägen 2107

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Se kursbeskrivning ovan.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland

Teori och produktion

4007 MUSIKPRODUKTION 1

måndag 6.9-22.11 18:30-20:00 och 29.11-6.12 18:30-20:45
6.9-6.12.2021 (14 tillf. 30 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 45,15 € *

Är du intresserad av att ta ditt musikskapande till nästa nivå? Kursen passar lika bra för dig som vill skapa musik som hobby som för dig som vill få dina produktioner till en professionell nivå. Vi går igenom grunderna i ljudlära, inspelning, audio, mixning och mastering. Hemmastudion står i fokus och vi använder programmet Logic Pro X. Kursen avslutas med ett eget projekt.

Vissa förkunskaper i musik samt datoranvändning är att önska men om viljan finns ordnar det sig annars också. Du behöver följande teknisk utrustning och program: En dator, gärna laptop som kan tas med på lektion, 8 GB RAM minne eller mer. Ljudkort, mikrofon, musikprogrammet Logic Pro X.

Kursdeltagare skaffar själv utrustning och program. Även om vi kör kursen i programmet Logic Pro X och man givetvis får mest ut av att följa med i detta program, så går det att genomföra kursen med ett annat program eller det upplägg man har. En del av kursen är även att själv kunna lägga ihop ett upplägg för inspelning som passar för ens individuella behov.

4008 MUSIKPRODUKTION 2

tisdag 7.9-23.11 18:30-20:00 och 30.11-7.12 18:30-20:45
7.9-7.12.2021 (14 tillf. 30 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 45,15 € *

Vi går djupare in i processen och får mer kött på benen i programmet Logic Pro X med praktiska exempel som vi gör under lektionen. Du får mixa och mastra provprojekt för att belysa olika delar. Målet är att skapa en tydlig bild och konkretisera den på ett professionellt sätt. Vi belyser även övriga aspekter av musikskapande och hur de kan stå i vägen eller hjälpa oss. För dig som vill ta ditt musikskapande från hobby till professionell nivå. Under kursen spelar du in ett projekt från början till slut. Kräver viss erfarenhet av musikskapande och musikprogram.

Se kurs 4007 för information om vilken teknisk utrustning och program du behöver ha.

Anmäl dig
helst före 31.8,
särskilt till kurser med
start i september.

Individuell sång,
se ruta om anmälningar
på sid. 26.

Speciella sångstilar

4009 GROWLING, INTRODUKTION FÖR NYBÖRJARE

fredag 18:30-21:45, lördag 14:00-17:15
10-11.9.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis

Mathias Lillmåns

Kursavgift 35,90 €

"Sång"-kurs för dem som vill ta till sig Heavy-metallens mer extrema avdelningar. En kurs i en sångstil som i stort sett är omöjlig att hitta lärare för, nämligen growling. Har du drömt om att stå på scen och skrika lungorna ur dig för hundratals människor eller bara skrika hemma till dina favoritlåtar, då har du kommit rätt. Kursen passar dig som är helt ny på growling.

Inga förkunskaper krävs, bara en modig attityd.

Förbered en låt med growling som vi kan gå igenom andra dagen. Låten bör finnas på youtube eller annat lättåtkomligt ställe.

Du som är intresserad kan i förväg även anmäla dig till kurs 4010 Growling fortsättning som hålls 12.9, och delta när du gått denna nybörjarkurs. Ta med vattenflaska.

4010 GROWLING, FORTSÄTTNING

söndag 10:00-13:30
12.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis

Mathias Lillmåns

Kursavgift 26,55 €

Under kursen kommer vi att fördjupa oss i growlingens olika nyanser och utveckla olika tekniker. Kursen är för dig som tidigare gått Mathias kurs(er). Förbered ett litet parti ur en låt. Ta med vattenflaska.

Sångextra

4011 SÅNGMÄSSIG IDENTITET - DELEN SOM FATTAS I ATT SJUNGA

onsdag 18:15-19:45
15.9-15.12.2021 (14 tillf. 28 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 45,15 € *

Varför kan vissa sjunga utan att ta sånglektioner medan andra kan kämpa i årtal och ändå inte riktigt få rätsida på det? Varför tycker vi om att lyssna på vissa sångare medan vi inte tar till oss andra på samma sätt fast de kanske har mycket bättre sångteknik? Denna kurs handlar om sångmässig identitet – delen som fattas i hur vi traditionellt sett lär oss att sjunga och tänker om sång i allmänhet. Kursen presenterar en enhetlig modell av vår identitet som sångare; hur den har formats, hur den är närvarande då vi sjunger, samt vad vi kan göra för att borsta av den eller få den på rätt igen så att vi kan sjunga som vi var födda för att sjunga. All erfarenhet med sång är ett plus, men inget krav.

WEBBANMÄLAN, se www.medis.ax

Sjung tillsammans

4012 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA

tisdag 20:00-21:00

14.9, 21.9, 5.10, 12.10, 26.10, 2.11, 16.11, 23.11, och 7.12.2021 (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. Mest på svenska men också på andra språk. Vi kommer att uppmärksamma ÅLAND 100 genom att sjunga några åländska sånger. Avgift för kopior kan tillkomma.

4013 SÅNGLUST, ECKERÖ

måndag 18:30-20:30

13.9-25.10.2021 och 28.2-11.4.2022 (14 tillf. 37,2 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 53,15 €* + avgift för kopior

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 vattenflaska.

4014 SÅNGLUST, GETA

onsdag 18:30-20:00

15-29.9.2021 (3 tillf. 6 lekt.)

Geta församlingsshem, Getavägen 2107

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 € + avgift för kopior

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. Inga krav, inga läxor. Vi börjar med allsång och testar sedan lättare stämsång om det känns bra. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Här och där i sångerna slinker det in lite röstteknik. Ta gärna med vattenflaska.

4015 SÅNGLUST, VÄRDÖ

varannan tisdag 19:00-20:30

5.10-16.11.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Värdö skola, Lövvägen 27

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €. + avgift för kopior

Kursbeskrivning, se kurs 4014.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

Sjung i kör och ensemble

4016 KÖRGLÄDJE

onsdag 18:15-20:30

8.9-1.12.2021 och 12.1-13.4.2022 (28 tillf. 87,1 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 107,65 €*

Körglädje är Medis egen körskola som sjuder av sång. Till oss är man välkommen vare sig man kan inget eller mycket om körsång, inget eller mycket om notläsning. Förutom helkör satsar vi på stämövningar och att lära oss om kroppen som instrument för att utveckla våra röster. Med sång och ambition odlar vi musikalisk glädje och gemenskap. Kören framträder vid några tillfällen under året. Körläger 24-26.9. Instudering av stämmor och texter gör vi som hemläxa. Är du intresserad, gör intresseanmälan så kollar vi upp ditt röstläge och tonsäkerhet. Du är välkommen att bli en av oss om det finns plats i den stämma där din röst skulle passa. Avgift för kopior kan tillkomma.

4017 VOCES MIRABILES

tisdag 18:15-19:45

14.9-7.12.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 68 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 89,05 €*

Här är sångensemblen som bygger på lækker stämsång. Du som är med har vilja, intresse och drivkraft att utvecklas sångtekniskt och musikaliskt. Du har ambition, nyfikenhet, sångvana och tonsäkerhet och vill bygga snygg samklang med andra. Du är beredd att öva in stämmor själv. Blandad repertoar. Vi kommer att uppmärksamma ÅLAND 100 genom att sjunga nyskrivna arrangemang av några kända åländska sånger. Till den här kursen gör du en intresseanmälan. Nya sångare tas efter provsjungning in i mån av plats i stämmorna. Avgift för kopior kan tillkomma.

4018 SEASIDE SINGERS

tisdag 18:30-21:00

7.9-23.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 78 lekt.)

St Mårtensgården, Hindersbölevägen 11

Anette Karlsson

Kursavgift 89,05 €*

Vill du sjunga i täta stämmor, tycker du om att uppträda, vill du också prova på lite koreografi? Gillar du att vara ambitiös men samtidigt ha riktigt kul på körövningarna? Då är det här kören för dig. SeSide Singers är en kör som sjunger i barbershopstil vilket innebär en cappellasång i fyra stämmor. Vi sjunger alltid utantill på våra uppträdanden och lägger stor vikt vid sångernas budskap. Till hjälp vid inläring har vi stämfiler. Du behöver ha tid att öva själv utanför körens övningsstund. Kören fortsätter under hösten att öva inför vår show på Alandica i februari 2022. Extra övningsdagar/helger med externa coacher kommer att läggas till under året.

4019 VIVAKÖREN

torsdag 18:30-21:00

9.9-2.12.2021 och 13.1-28.4.2022 (26 tillf. 78 lekt.)

Medis

Maria Nygren

Kursavgift 89,05 €*

Vivakören är en damkör där kvinnor i alla åldrar sjunger, trivs och har roligt tillsammans. I körens repertoar hittar man allt från visor och pop till klassiskt. Vi sjunger två- till fyrstämmigt, utvecklar röst- och andningsteknik, rytmik samt övar upp koncentrations- och samarbetsförmågan. Notläsning är inte ett måste men kan vara en fördel. Du kan öva de flesta sånger hemma med hjälp av stämfiler. Vi övar inför en konsert med temat "Hopp" som troligen blir hösten 2022. Kören har också möjlighet att delta i sångfesten i Helsingfors juni 2022. För närmare information kontakta körens ordförande anja.backblom@gmail.com. Vid starten får man ge ett sångprov till dirigenten.

4020 CANTILENA, FINSTRÖM

onsdag 19:00-20:45

1.9-24.11.2021 och 12.1-27.4.2022 (28 tillf. 71 lekt.)

Finströms församlingsshem, Mikaelsgården, Pålsvägen 258

Jenni Nurmi

Kursavgift 89,05 €*

Cantilena är en blandad kör som under båda terminerna övar inför Sång- och musikfesten i Helsingfors i juni 2022. På hösten övar vi även för en utekonsert och planerar för en advents-/julkonsert. Under våren planerar vi en vårkonsert och en kördag per termin kommer att hållas, då med extern sångpedagog. Vi önskar nya sångare och tar gärna emot både damer och herrar till vår glada kör.

Kom ihåg att anmäla dig!

4021 GOSPELHELG, FÖGLÖ

fredag 17:45-20:15, lördag 11:30-15:45 och söndag 11:30-14:45
24-26.9.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Föglö kyrka, Kyrkvägen

Anders Hallbäck och Ann Redner

Kursavgift 45,15 €

Kom med och sjung glad och fartfylld amerikansk kyrkomusik! Gospel handlar om glädje, Gud och gemenskap och vi betonar rörelse, frihet och uttryck i en helgworkshop på Föglö. Du kommer att få några ljudfiler på förhand att träna på och vi bildar en kör som medverkar i en gospelmässa i kyrkan på söndagen. Förvänta dig en fartfylld helg med svängig musik i afroamerikansk tradition! Att du har sångvana är en fördel, däremot krävs inte att man kan läsa noter. Ta med mellanmål och vattenflaska.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

Sjung individuellt

4022 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, 45 MIN

Kurstid enligt överenskommelse
måndag 10.15-11.45, tisdag 13.30-15.00, torsdag 10.15-17.15
6.9-25.11.2021 och 10.1-7.4.2022 (23 tillf. 23 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 466,50 €. Kursavgiften betalas i två rater.

45 min/vecka. För nybörjare, rutinerade sångare eller något däremellan. Du har aldrig tagit en ton eller är körsångaren som vill få bättre teknik eller du sjunger på bröllop, dop, fester och vill att din röst ska bära bra. Du är badrumssångaren som sjunger för dig själv eller drömmer om att sjunga för andra. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi sång- och andningsteknik, tonbildning, klangplacering och tolkning utgående från din nivå. Vi kombinerar med mental träning. Målet är att du ska lära känna just din rösts möjligheter och kunna använda det när som helst. Sång främst från populär-, vis-, jazz- och musikalgenren men även lite klassiskt. Avgift för kopior kan tillkomma.

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

4023 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, 60 MIN

Kurstid enligt överenskommelse
måndag 12.30-14.30, tisdag 15.15-16.15.
6.9-23.11.2021 och 10.1-5.4.2022 (23 tillf. 30,6 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 625,10 €. Kursavgiften betalas i två rater.

Kursbeskrivning, se kurs 4022.

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

Kurser på dagtid - hösten 2021

Medis har många kurser som passar för dig som är ledig på dagtid. Några exempel:

2004	Datorhantering	sid 14
3003	Engelska A2 konversation, Sund	sid 17
3017	Franska B2, dag	sid 19
5004	Qigong	sid 30
5019	Utegympa för mammor	sid 31
5024	Läkande kundaliniyoga	sid 32
7001	Akvarell, dag	sid 41
7010	Måla akryl och olja, dag	sid 42
8003	Vävning i norra stan, dag	sid 47
8006	Vävning i Godby, dag, Finström	sid 47

Anmälningar till individuell sång

Nya intresserade anmäler sig till **kurs 4022- 4026** genom att ringa Åsa Isaksson tel. 531 633 tisdag 17.8 kl. 13-15. Lektionstid bokas direkt vid anmälan.

4024 INDIVIDUELL SÅNG MED THERESE

Kurstid enligt överenskommelse

tisdag 16:15-18:00

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis

Therese Karlsson

Kursavgift 527,40 €. Kursavgiften betalas i två rater.

45 min/vecka. Målet är att du ska lära känna din rösts möjligheter och komma närmare det som är just din ton, din egen röst. Sång främst från klassiskt, opera och musikal men även visa, jazz och populärgegnen.

Kursbeskrivning, se kurs 4022.

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

4025 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK

Kurstid enligt överenskommelse

måndag och tisdag 20.20-21.50, torsdag 18:00-21:15

9.9-2.12.2021 och 3.2-19.5.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 527,40 €. Kursavgiften betalas i två rater.

45 min/vecka. Vill du sjunga som om du var gjord för att sjunga? Vi jobbar på tre plan för att frigöra rösten och hitta din personliga stil. På identitetsplanet blir du medveten om din nuvarande sångmässiga identitet samt hur du kan börja få delar av den på rätt som tidigare har jobbat emot dig. På teknikplanet jobbar vi med att avspänna andningen och utveckla din fulla klang. Fokus läggs på det s.k. mellanregistret som öppnar upp din röst för nya möjligheter. På stilplanet hittar vi ditt eget uttryck genom att först imitera ett antal andra sångare för att sedan "bara sjunga som du". En spännande resa utlovas. Allt som krävs är en vilja att sjunga och en vilja att utvecklas.

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

4026 SJUNG JAZZ, POP OCH SOUL, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse

tisdag 18:15-19:45

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis

Minna-Lisa Ferna

Kursavgift 527,40 €. Kursavgiften betalas i två rater.

45 min/vecka. För dig som vill utveckla ditt sound och din sångteknik inom jazz-, pop- och soulgenrerna. Du kanske är körsångaren som vill våga ta steget till solosång, eller så är du redan solist och vill att din röst ska bära bättre. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi sång- och andningsteknik, tonbildning, klangplacering och tolkning. Utgående från din nivå är målet att du ska lära känna din rösts möjligheter.

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

Sångintresserad?

Du har väl sett att vi har en ny kurs, se sid. 24.

4011 SÅNGMÄSSIG IDENTITET - DELEN SOM FATTAS I ATT SJUNGA

Spela individuellt

4027 OLD-TIME BANJO, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse

onsdag 17:30-19:30

13.10-15.12.2021 (10 tillf. 6,6 lekt.)

Medis

Ilkka Kekkonen

Kursavgift 120 €

30 min/vecka. Grunderna i spelstilen clawhammer banjo. Clawhammer passar bra att spela solo, ackompanjera sång, eller spela tillsammans med andra.

Inga förkunskaper behövs men det underlättar om man har spelat något annat stränginstrument tidigare. På kursen behöver man ha en egen 5-strängad banjo. Kursledaren kontaktar dem som fått plats och bokar lektionstid.

4028 AKUSTISK GITARR 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse måndag-torsdag.

9.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Lär dig grunderna från början eller jobba vidare med det du kan och utveckla dina färdigheter. Kursen kan anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4029 GITARR 14 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, FINSTRÖM

tisdag 18:00-18:30

14.9-30.11.2021 och 11.1-5.4.2022 (24 tillf. 16 lekt.)

Hemma hos läraren

Stäni Steinbock

Kursavgift 328,10 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Vi planerar kursen tillsammans enligt deltagarens önskemål. Kursen passar allt från nybörjare till dem som har spelat gitarr tidigare.

4030 GITARR/ELGITARR VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse måndag-torsdag.

9.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Lär dig grunderna från början eller jobba vidare med det du kan och utveckla dina färdigheter. Kursen kan anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4031 ELGITARR 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse måndag-torsdag.

9.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Lär dig grunderna från början eller jobba vidare med det du kan och utveckla dina färdigheter. Kursen kan anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

Betalning av kursavgift

Kursavgiften betalas med en faktura som skickas per post, efter att kursen startat. De individuella musikkurserna (helår) betalas i två rater, en på hösten och en på våren.

Förturer

Vissa av våra musikkurser har förtur för fjolårets deltagare.

Det kan innebära att antalet platser för nya deltagare är begränsat. Personer med förtur har meddelats i början av augusti.

4032 ELBAS 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse måndag-torsdag.

9.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Lär dig grunderna från början eller jobba vidare med det du kan och utveckla dina färdigheter. Kursen kan anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4033 TRUMMOR 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse måndag-torsdag.

9.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Lär dig grunderna från början eller jobba vidare med det du kan och utveckla dina färdigheter. Kursen kan anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4034 PIANO 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse.

13.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis, Datasal 2

Lars Sundblom

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Kursen vänder sig till nybörjare och längre hunna inom pianospel. Allt från klassiskt till ackordkomp. Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Avgift för kopior kan tillkomma. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4035 PIANO VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse.

13.9-2.12.2021 och 10.1-21.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis, Datasal 2

Lars Sundblom

Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Vi skraddarsyr kursen för dig. Den här kursen vänder sig till nybörjare och såna som spelat tidigare och vill återuppliva sina pianotalanger. Eller är du sångaren som vill lära dig hur du enkelt kan kompja själv och känna på vilken tonart som passar dig? Du behöver ha ett övningsinstrument hemma.

Avgift för kopior kan tillkomma. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4036 PIANO OCH FIOL 7 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, GETA

Kurstid enligt överenskommelse.

13.9-2.12.2021 (12 tillf. 7,9 lekt.)

Hemma hos kursledaren

Tamara Himmelstrand

Kursavgift 170 €

30 min/vecka. Både piano och fiol passar för alla nivåer, både nybörjare och dem som har mer vana. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4037 SPELA VIOLIN 6 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, BRÄNDÖ

Kurstid enligt överenskommelse måndag.
13.9-29.11.2021 och 10.1-4.4.2022 (24 tillf. 16 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Silja Pettersson
Kursavgift 328,10 €. Kursavgiften betalas i två rater.
30 min/tillfälle. Ta med egen fiol. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

4038 TRÄBLÅS, 7 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse tisdag.
14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 17,2 lekt.)
Hemma hos kursledaren
Edward Furbacken
Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.
30 min/vecka. Utveckla dina färdigheter i saxofon, klarinett, flöjt eller fagott. Avgift för kopior kan tillkomma. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4039 SPELA INSTRUMENT 12 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, BRÄNDÖ

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
13.9-18.10.2021 och 10.1-14.2.2022 (12 tillf. 8 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Ewert Gustafsson
Kursavgift 170 €
30 min/tillfälle. Vill du spela ett instrument? Vi börjar från början. T.ex. trummor, piano, gitarr eller bas. Det är bra om du har ett eget instrument hemma. Hör av dig till kursledaren om du har frågor eller önskemål.
Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

Musikkurser för dig under 16 år

- Spela instrument, individuellt: akustisk gitarr, elgitarr, elbas, trummor, piano, fiol och träblås (4028-4029, 4031-4034 och 4036-4039)
- Gitarr (individuellt/i grupp), 14 år-vuxna, grundkurs, Eckerö (4040)
- Spela dragspel tillsammans, 13 år-vuxna, Brändö (4041)
- Ukuleleskolan, 7-12 år (4042)



Spela tillsammans och i orkester

4040 GITARR, 14 ÅR-VUXNA, GRUNDKURS, ECKERÖ

tisdag 18:30-20:00
14.9-19.10.2021 (6 tillf. 12 lekt.)
Eckerö skola, Käringsundsvägen 16
Alexander Lindholm
Kursavgift 26,55 € + avgift för kopior
Vad är din superkraft? Om det inte är att spela gitarr, så kan vi tillsammans ändra på det nu. På den här kursen lär du dig grunderna för att kunna ackompanjera dig själv eller andra med gitarrens vackra klang. De två första tillfällena ges individuell undervisning om 15 minuter per elev. Då ser vi över sittställning, att stämma och hålla i gitarren på rätt sätt. Därefter ges fyra tillfällen i grupp. Vi lär oss grundackord till några enkla låtar, sen är det bara att kämpa på för att komma vidare. Kom med, kasta loss och förverkliga dina drömmar. Ta med egen gitarr och gott humör.

4041 SPELA DRAGSPEL TILLSAMMANS, 13 ÅR-VUXNA, BRÄNDÖ

torsdag 17:45-19:15
9.9-18.11.2021 (10 tillf. 20 lekt.)
Brändö församlingshem, Brändöby
Ella Hellström
Kursavgift 35,90 €
Kom och spela dragspel tillsammans. Vi utgår från gruppen i låtvalet. Det spelar ingen roll om du har knapp- eller pianodragspel. Både för dig som spelat tidigare och för nybörjare.
Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

4042 UKULELESKOLAN 7-12 ÅR

fredag 18:00-18:45
1.10-3.12.2021 och 14.1-18.2.2022 (15 tillf. 16 lekt.)
Medis
Robert Zetterquist
Kursavgift 35,90 €
Tjena! alla ukulelediggare. Ukulele är som en liten gitarr fast det är mycket lättare att spela på den. Och det går faktiskt att spela all musik och alla låtar du kan tänka dig på en ukulele. Kursen vänder sig till barn i skolåldern från 7 år och uppåt. Vi lär oss allt från grunden därför behövs inga förkunskaper. Det är lätt, det är billigt och det blir hur kul som helst.

4043 UKULELE NYBÖRJARE

onsdag 18:00-18:45
29.9-1.12.2021 (10 tillf. 10 lekt.)
Medis
Robert Zetterquist
Kursavgift 26,55 € + kurskompendium
Vi går igenom grunderna och lär oss de vanligaste ackorden, de mest användbara kompteknikerna och, vi spelar svängiga låtar tillsammans. Ta med egen ukulele.

4044 UKULELEORKESTERN (HUI HO'OKANI PILA)

onsdag 19:00-20:45
15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)
Medis
Robert Zetterquist
Kursavgift 61,10 € * + kurskompendium
Kursen är helt enkelt en ukuleleorkester. Dörren står öppen för intresserade att ansluta sig till detta fantastiskt trevliga gäng. Vi väljer och vrakar bland jordklotets musikskatter och omsätter dessa i praktiken och upptäcker gång på gång att ukulele är livet. Aloha Oo=: Ta med egen ukulele.

4045 OLD-TIME MUSIC WORKSHOP

lördag-söndag 10:00-15:00

30-31.10.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Medis

Ilkka Kekkonen och Kevin Lindqvist

Kursavgift 35,90 €

Workshop i amerikansk Old time music för dig som spelar gitarr, mandolin, fiol eller banjo. Vi kommer att ha en genomgång av musikstilens historia och grunderna för varje enskilt instrument. Vi lär oss och spelar enkla låtar tillsammans från tidsperioden 1850-1920. Du kan även sjunga till låtarna om du vill.

Workshopen passar för dig som är intresserad av folkmusik, vill bekanta dig med en ny musikstil, letar inspiration till ditt eget instrument eller helt enkelt vill spela och ha det roligt tillsammans. Vi kompar med grundackord och spelar enkla melodier.

Man behöver kunna spela sitt instrument på "advanced-beginner"-nivå. Dvs det är bra om du kan grunderna i vanliga ackord och enkelt melodispel.

Till den här kursen gör du en intresseanmälan till Medis kansli, tel. 531 620 fr.o.m. 1.9. Meddela då vilket/vilka instrument du spelar. Kursledarna väljer sedan ut en grupp med lämplig blandning av de olika instrumenten och kontaktar de som får plats på kursen.

4046 POLKAN GÅR, JOMALA

onsdag 18:00-21:15

15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 104 lekt.)

Önningebymuseet, Jonesasgatan 3

Siv Ekström

Kursavgift 58,50 € *

Kurs i fiolspelning för nybörjare och längre hunna. Vi spelar folkmusik i grupp och på gehör och indelar oss i grupper efter spelvana. Kvällen inleds med nybörjare och de som spelat längre får komma lite senare. Första kvällen samlas nybörjarna kl. 18 och de som spelat lite längre kl. 19 och då gör vi upp om tiderna för resten av terminen. Om du inte har fiol försöker vi ordna med lånefiol.

4047 ALANDIA BIG BAND

tisdag 20:00-21:30

7.9-7.12.2021 och 11.1-17.5.2022 (32 tillf. 78 lekt.)

Strandnäs skola norra, orkestersalen, Nabbvägen 12

Edward Furbacken

Kursavgift 89,05 € *

Spela storbandsmusik i olika former med Alandia Big Band. Prova på-tillfälle kan ordnas.

4048 MARIEHAMNS UNGDOMSORKESTER

tisdag 18:30-20:00

17.8-14.12.2021 och 11.1-7.6.2022

Strandnäs skola norra, orkestersalen, Nabbvägen 12

Åke Hillar, Kim Jansson och Eskil Heinegård

Kursavgift 30,60 €/termin

Kom med och spela både traditionell och symfonisk blåsmusik samt spela i parader med Mariehamns ungdomsorkester. Vi planerar att delta i WindFest i Björneborg i oktober och i sång- och musikfesten i Helsingfors i juni. Alla som har spelat ett blåsinstrument eller slagverksinstrument i ca 4 år är välkomna.

**Miina Fagerlund**

Miina Fagerlund känner Medis på många olika sätt. Som kontaktperson, kursledare, kursdeltagare och som medlem i bildningsnämnden. Att som kursledare få dela upplevelsen när elever kommer dit de vill, är magiskt! Hon har själv varit kursdeltagare bl a inom musik, hantverk, hälsa och allmänna kurser. För Miina betyder Medis kurser till bra pris, gemenskap, möjlighet att utvecklas, pröva på saker på bekväm hobbynivå och delta i den takt man själv vill och kan.

- Det är ett otroligt brett kursutbud som är ekonomiskt fördelaktigt för mig som deltagare. Om kommunerna själva skulle ordna kurserna skulle det troligen bli så dyrt att jag skulle välja att inte delta.

Miina engagerar sig i Medis på flera olika sätt då hon uppskattar Medis grundtanke om tillgänglighet för alla.

- Det är en inkluderande verksamhet. För nyinflyttade kan det vara ett sätt att få kontakter. På kurser träffar man likasinnade med samma intresse. På Medis kan alla gå – där finns inga klasskillnader.

Miina tycker det är inspirerande att vara kontaktperson och skapa kursutbud till kommuninvånarna. Nästan allt går att ordna på Medis! När Miina var Norra Ålands representant för Medis i bildningsnämnden, var det viktigt för henne att bevara verksamheten och se värdet i det deltagarna får ut av Medis.

Som kursdeltagare har Miina erfarenhet av hur viktigt det är med tillgänglighet för alla på kurserna. Hennes kämpaglöd fick sin grund som deltagare i Körglädje när hon, mot alla odds, slutligen kunde följa med på körresa till Island.

-Det är inte bara för mig själv, utan minst lika mycket för alla andra, som jag lägger stor vikt vid fysiskt tillgängliga lokaler. Om alla inom Medis gjorde det, skulle vi skapa ett nytt samhälle. Medis skulle kunna vara en föregångare där.

Text: Åsa Isaksson
Foto: Privat

Olika ämnen – olika anmälningssdagar,
läs mer på sid. 5.



Hälsa och friskvård

5001 TAI CHI NYBÖRJARE

måndag 19:30-21:00

13.9-29.11.2021 och 10.1-25.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 69,85 €*

Tai Chi hör till de kinesiska kampsporterna som idag främst tränas för att styrka ens välbefinnande. Det undervisas i den långa yang-stilen, som är en obruten serie mjuka men ändå kraftfulla rörelser. Alla rörelser görs i ett lugnt tempo, som en slags meditation där du i stillhet lär dig att följa och lyssna till din kropp. Träningen stärker och balanserar hela kroppen, dessutom upplever många ett ökat inre lugn och lättare att hantera stress.

5002 TAI CHI FORTSÄTTNING

måndag 17:30-19:00

13.9-29.11.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 41,05 €*

Repetition och fördjupning i Tai Chi Chuan Slow Set. Även undervisning i Tai Chi Chuan Fast Set och partnerövningar. Nya deltagare, som känner till (nästan) hela yangstilens långsamma form är välkomna på kursen.

5003 TAI CHI NYBÖRJARE, HAMMARLAND

fredag 18:00-19:30, lördag 10:00-15:30 och söndag 10:00-13:30

29-31.10.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Therese Österlund

Kursavgift 30,35

I den här helgkursen kan både nybörjare och tidigare tai chi utövare delta. Undervisningen kommer att fungera både som en introduktion och repetition/fördjupning i första delen av den långa yangstilen. Kom i bekväma kläder, inneskor/strumpor och ta med lunch/fika.

Kursbeskrivning, se även kurs 5001.

5004 QIGONG

tisdag 11:30-12:15

14.9-16.11.2021 (10 tillf. 10 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.

5005 FÖRMIDDAGSGYMPA

tisdag 10:00-11:00

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Medis, Stora salen

Irene Mattsson

Kursavgift 51,60 €*

Skön och lekfull gympa för hela kroppen för dig som vill starta dagen med träning. Passet börjar med uppvärmning med stora rörelser, fortsätter med enkel dansmix för konditionens skull och avslutas med styrkeövningar och stretching.

5006 STYRKETRÄNING I GYMMET

tisdag 9:15-10:30

14.9-30.11.2021 och 11.1-12.4.2022 (25 tillf. 41,8 lekt.)

Idrottsgården, Neptunigatan 23

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 60,70 €*

Träna tillsammans i gymmet och hitta trygghet i gymmiljön. Vi går tillsammans igenom olika övningar som vi sedan använder oss av i en cirkelträning.

5007 MAGE, RYGG OCH RUMPA

måndag 15:30-16:15

13.9-29.11.2021 och 10.1-25.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis, Stora salen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 41,05 €*

Muskulerna från axlarna ner till höften hjälper och gör dig starkare i vardagen, ger dig bättre hållning, bättre kroppskänedom och är en god grund för all annan träning. I den här kursen fokuserar vi precis på den delen av kroppen. Vi gör skonsamma och effektiva övningar både stående och på matta. Vi testar olika typer av träning bl.a. cirkelträning och tabata och allt utförs självklart till peppande musik.

5008 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK

måndag 19:00-20:00

13.9-29.11.2021 och 10.1-25.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Idrottsgårdens scen, Neptunigatan 23

Elisabeth Westling

Kursavgift 51,60 €*

Rolig rörelse på det vanligaste av sätt för dig som vill hålla dig i form.

5009 PILATES

onsdag 17:00-18:00

15.9-1.12.2021 och 12.1-30.3.2022 (23 tillf. 30,6 lekt.)

Strandnäs skola norra, Nabbvägen 12

Inka Weckman

Kursavgift 51,60 €*

Inkas pilateträning är omtyckt och mycket populär. Träningen handlar om koncentration och andningsteknik, muskelförlängning och uthållighet samt avspänning och balans. Kroppen blir både smidig och stark, framförallt musklerna kring mage och rygg. Övningarna genomförs i långsamma och mjuka rörelser.

5010 BOXERCISE MED HELENA, GETA

måndag 19:00-20:00

13.9-29.11.2021 (12 tillf. 16 lekt.)

Idrottshallen, Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 41,05 €

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

5011 CIRKELTRÄNING, HAMMARLAND

torsdag 19:00-20:00

16.9-25.11.2021 och 20.1-14.4.2022 (22 tillf. 29,3 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Irene Mattsson

Kursavgift 51,60 € *

Intervaller för ökad rörlighet, kondition och styrka. Passar för ung och gammal. En kurs för dig som vill få igång kroppen och bli gladare i knoppen.

5012 MOTIONSGYMNASTIK, ECKERÖ

måndag 18:30-19:30

13.9-29.11.2021 och 10.1-25.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Chatrine Fällman

Kursavgift 51,60 € *

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

5013 SOMA MOVE

onsdag 19:15-20:00

15.9-1.12.2021 (12 tillf. 12 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Maria Johansson

Kursavgift 30,35 €

Soma Move är träning som är atletisk men ändå mjuk. Du jobbar med kroppen som motstånd och med underlaget som ditt redskap. Hela passet är ett oavbrutet flöde av olika rörelsemönster där du tränar både kondition, rörlighet, stabilitet och balans. Man jobbar på matta och är barfota.

Se bilder och filmer på Instagram: soma.move eller Facebook: Soma Move-Mind-Slow.

5014 ALLVÄDERSTRÄNING, AUGUSTI

torsdag 19:30-20:30

12.8-16.9.2021 (6 tillf. 8 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 27,35 €

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 skratt 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.

Kursen har utannonserats tidigare och anmälningar tas emot redan nu, tel. 531 620.

5015 ALLVÄDERSTRÄNING

torsdag 19:30-20:30

23.9-9.12.2021 (11 tillf. 14,6 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

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 skratt 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.

5016 LÖPKLINIK, AUGUSTI

tisdag 18:00-19:15

10.8-14.9.2021 (6 tillf. 10 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.

Kursen har utannonserats tidigare och anmälningar tas emot redan nu, tel. 531 620.

5017 LÖPKLINIK

tisdag 18:00-19:15

21.9-16.11.2021 (9 tillf. 15 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

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. Deltagarna får individuellt fokus och analys, övningarna går att anpassa efter särskilda behov.

5018 LÖPKLINIK FORTSÄTTNING

tisdag 19:15-20:30

14.9-19.10.2021 (6 tillf. 10 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

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

Spara katalogen!

Den innehåller information om höstens kurser och alla helårskurser. Katalogen med vårens nya kurser postas till alla hushåll i december.

5019 UTEGYMPA FÖR MAMMOR

måndag 10:30-11:30

13.9-29.11.2021 (12 tillf. 16 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

Kursen passar dig som är redo att komma igång med träningen efter graviditeten. Vi tränar ute och barnen kan vara med i vägnen. Kursen blandar olika metoder för ett varierande och effektivt träningspass. Instruktören är en mamma och yrkesdansare som låter baletten möta Kung-Fu och blandar in även yoga och pilates. Bättre hållning, ökad styrka och rörlighet i hela kroppen utlovas. Träningen sker i ur och skur, passar alla oberoende av konditionsnivå och övningarna går att anpassa till individuella behov. Ta med eget liggunderlag, kläder efter väder.

5020 FAMILJERÖRELSE

torsdag 18:30-19:15

23.9-18.11.2021 (9 tillf. 9 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 27,35 €

En lekfull och aktiv stund full av rörelseglädje där vuxna och barn rör på sig tillsammans utomhus. Aktiviteterna varierar från lek till fysiska utmaningar, banor och stationer som får familjen att röra på sig på olika sätt med varandra. Svett och skratt utlovas. 1-2 barn är välkomna med i en vuxens sällskap. Föräldrarna har ansvar för sina barn. Passar för barn från 3 år och uppåt. Ömma kläder efter väder.

Anmäl endast den vuxne, men meddela antal barn och barnens ålder till Medis kansli.

5021 NATURVANDRING MED RÖRELSE

varannan söndag 16:00-17:15

12.9-7.11.2021 (5 tillf. 8,4 lekt.)

Hanna Kivioja

Kursavgift 27,35 €

Promenad i naturens läkande miljö att lugna ner sinnet samt lugn och balanserad rörelse för att öppna och förstärka kroppen. Samtidigt avslappnande och uppfriskande upplevelse.

12.9 Lilla holmen

26.9 Ramsholmen

10.10 Ingbybergen

24.10 Dalkarbyträsket

7.11 Plats bestäms senare

5022 ORIENTERING FÖR HELA FAMILJEN, JOMALA

söndag 13:00-16:00

12.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Ålands skid- och skidskyttecentrum, Önningebyvägen 69-113, samling på parkeringen

Fredrik Erlandsson

Kursavgift 18 €

Kom ut i skogen och lär dig grunderna i orientering. Vi går igenom karttecken, att använda kompass och övar på att hitta rätt riktning. Kursen sker som en långsam skogspromenad där vi även pausar för en kaffepaus. 1-2 barn är välkomna med i en vuxens sällskap. Föräldrarna har ansvar för sina barn. Anmäl endast den vuxne.

5023 DISCGOLF, GRUNDKURS, ECKERÖ

onsdag 18:00-19:30

15.9-13.10.2021 (5 tillf. 10 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Tristan Larsson

Kursavgift 30,35 €

En kurs där man får lära sig grunderna i hur man spelar discgolf. På kursen går vi igenom hur sporten fungerar, hur man ska göra och tänka samt olika tekniker man använder. Detta lärs ut både teoretiskt och praktiskt.

Deltagarna får gärna ha med sig discar om möjligt. Teorin kommer att hållas på skolan.

Yogakurser

5024 LÄKANDE KUNDALINIYOGA

onsdag 10:00-11:30

15.9-1.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis, Stora salen

Heidi Herlin

Kursavgift 41,05 €

Kundaliniyoga är en enkel men kraftfull yogaform, som erbjuder olika tekniker för att återställa balansen i kropp och sinne. Den präglas av en stark tro på vår inre läkande förmåga. Kundaliniyogan kallas ofta för medvetenhetens yoga, eftersom regelbundet utövande leder till ökad medvetenhet och närvaro i kroppen. Kundalini betyder livsenergi, och inom kundaliniyogan anser man att mycket av den energi vi har i vår kropp är vilande och inte utnyttjas fullt ut. Yogan strävar alltså efter att väcka denna vilande livsenergi. Den stärker också nervsystemet och hjälper oss därmed att hantera stress.

5025 MEDIYOGA NYBÖRJARE

onsdag 15:30-17:00

15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis, Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 69,85 € *

Medicinsk Yoga eller MediYoga är utformad på Institutet för Medicinsk Yoga (IMY) i Stockholm av yogaläraren Göran Boll. Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med sina rötter i Norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditationer. Eivor är utbildad Medicinsk Yogainstruktör och terapeut från IMY i Stockholm.

5026 MEDIYOGA FORTSÄTTNING

torsdag 13:45-15:15

9.9-2.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis, Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 69,85 € *

Medicinsk Yoga eller MediYoga är utformad på Institutet för Medicinsk Yoga (IMY) i Stockholm av yogaläraren Göran Boll. Det är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med sina rötter i Norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditationer. Eivor är utbildad Medicinsk Yogainstruktör och terapeut från IMY i Stockholm.

Yogamatta

Ta med egen yogamatta till lektionerna.



UPPGE DITT MOBILNUMMER VID ANMÄLAN

Vi meddelar eventuella kursändringar via sms.

5027 MIMY - MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

torsdag 15:30-16:30

9.9-2.12.2021 (12 tillf. 16 lekt.)

Medis, Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 41,05 €

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 sinne) 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.

5028 MEDIYOGA NYBÖRJARE, HAMMARLAND

tisdag 17:15-18:45

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)

HLK:s klubbrum, Skarpnätövägen 21

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 69,85 € *

Medicinsk yoga eller Mediyoga är utformad på Institutet för Medicinsk Yoga (IMY) i Stockholm av yogaläraren Göran Boll. Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med sina rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiva andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditationer. Eivor är utbildad Medicinsk Yoga-instruktör och terapeut från IMY i Stockholm.

Ta med egen matta, filt och kudde.

5029 MEDIYOGA FORTSÄTTNING, HAMMARLAND

tisdag 19:15-20:45

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 52 lekt.)

HLK:s klubbrum, Hammarvallen, Skarpnätövägen 21

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 69,85 € *

Medicinsk Yoga eller Mediyoga är utformad på Institutet för Medicinsk Yoga (IMY) i Stockholm av yogaläraren Göran Boll. Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med sina rötter i Norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsörelser som anpassas efter utövarens förmåga, effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditationer.

5030 MEDIYOGA, VÅRDÖ

måndag 18:30-20:00

20.9-13.12.2021 och 10.1-28.3.2022 (24 tillf. 48 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Daniel Flöjt

Kursavgift 69,85 € *

Vi går grundligt igenom yoga-andningen och vid varje tillfälle gör vi djupavslappning i form av kroppsscanning och möjlighet att prova olika meditationer. Under kursens gång får du lära dig både stående och sittande positioner.

Ta med yogamatta, filt och vattenflaska.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

5031 HATHAYOGA, LUMPARLAND

torsdag 19:15-20:45

16.9-2.12.2021 (11 tillf. 22 lekt.)

Furuborg, Ångösvägen 97

Boryana Ivanova

Kursavgift 41,05 € *

Denna yogakurs 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.

5032 YOGA I PARKEN, AUGUSTI

torsdag 18:00-19:15

12.8-16.9.2021 (6 tillf. 10 lekt.)

Lilla holmen vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

På den här hathayoga-kursen 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 nybörjare och erfarna yogautövare, övningarna går att anpassa enligt individuella behov.

Kursen har utannonserats tidigare och anmälningar tas emot redan nu, tel. 531 620.

5033 YOGA MED KATARIINA, KÖKAR

tisdag 18:00-19:30

7.9-9.11.2021 och 11.1-22.3.2022 (20 tillf. 40 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Katariina Vuorinen

Kursavgift 60,70 € *

Finn inre harmoni med yogans lugna rörelser. Du arbetar i egen takt. Passar såväl nybörjare som dem med vana. Ta med liggunderlag. Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

5034 VINYASA FLOW YOGA, ECKERÖ

onsdag 19:00-20:15

15.9-24.11.2021 (11 tillf. 18,4 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 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 både nybörjare och längre hunna.

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

5035 RIDYOGA, HAMMARLAND

lördag 13:00-18:00, söndag 10:00-15:00

11-12.9.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Stall Aftonsol, Tellholmsvägen 262

Maria Lindroth

Kursavgift 30,35 €

Kom på kurs till vackra Stall Aftonsol i Hammarland, Tellholm. Vi börjar med ett yogapass för att mjuka upp och stärka kroppen inför ridpasset. Vi gör övningar för att släppa spänningar och öka smidighet samt styrka för att underlätta ditt ridpass. I ridningen fokuserar vi på dig och din häst, din kommunikation med hästen, din sits och din förmåga att inverka på hästen. I både skötsel och ridning gäller det att vara här och nu. Efter ridningen har vi en fikapaus (ta med eget) och sedan ett lugnt yogapass där vi riktar in oss mot återhämtning och avslappning. Om vädret tillåter är vi då på klipporna vid havet.

Förkunskaper: Du behöver kunna skritta och trava din häst själv.

f Följ Medis på Facebook

Se vad som är på gång, t.ex. kurser med lediga platser och olika evenemang.

www.facebook.com/medis.ax



Emelie Eriksson

Emelie hade kurser i smink och hårstyling för Medis för några år sedan och är nu tillbaka. Hon är utbildad frisör och estenom och jobbar som makeup-artist, hårstylist, frisör samt fotograf.

Sina första år i branschen tillbringade hon med att jobba som assistent åt flera framgångsrika makeup-artisten och hårstylisten. Hon har bland annat assisterat Maria Norrfors-Jähkel, ansvarig makeupartist för bland annat TV-program som Let's Dance, Idol och Talang samt Harod James i Paris, som sminkat många kändisar, där ibland Beyoncé, Kim Kardashian, Angelina Jolie och Jessica Alba med flera.

Emelie ska i höst hålla två kurser för Medis, online. Online eftersom hon hoppas på att vara tillbaka i Barcelona i höst, där hon tidigare jobbade som makeupartist, hårstylist, frisör och fotograf. Hon arbetade då med fotograferingar för tidningar och företag samt för en agentur med bröllopskunder från olika delar av världen som reste till Barcelona för att gifta sig.

När pandemin slog till flyttade Emelie hem till Åland för vad hon då trodde skulle bli en kort tid. Nu har hon varit här över ett år i väntan på att få åka tillbaka till Barcelona.

Kurserna kommer att vara två timmar vardera där den ena fokuserar på smink och den andra på hår. Emelie delger sina bästa tips och tricks, bland annat kommer hon att ta upp verktyg, produkter, färger och tekniker. Deltagarna får lära sig att fixa sig fina till vardags och till fest. Allting går igenom från grunden så att nybörjare kan hänga med, men även mer avancerade tekniker demonstreras där de med mer erfarenhet också får lära sig någonting nytt.

Emelie säger att det allra bästa med att hålla kurser är att se hur glada deltagarna blir när de känner sig fina och får ögonöppnande idéer. Mycket inspiration och nya idéer utlovas!

Text: Emelie Laine
Foto: Privat

Vattensporter och -träning

5036 VINTERBADA RÄTT, GETA

lördag 13:00-13:45

4.12.2021 (1 tillf. 1 lekt.)

Knutnäs simstrand, Knutnäsvägen

Marie Johansson

Kursavgift 5 €

Ta ett riktigt kallt bad med glada likasinnade. Tips och trix förmedlas av ledaren. Vi byter om ute. Ta med varma ytterkläder, något att stå på och en termos med kaffe eller annan varm dryck.

Ej för hjärtsjuka eller förkylda.

5037 VINTERBADDARE, VÅRDÖ

lördag 13:00-13:45

13.11, 27.11 och 11.12.2021 (3 tillf. 3 lekt.)

Sandö, samling på Folkhälsans simstrand

Marie Johansson

Kursavgift 5 €/tillfälle

Ta ett riktigt kallt bad med glada likasinnade. Tips och trix förmedlas av ledaren. Vi byter om ute. Ta med varma ytterkläder, något att stå på och en termos kaffe eller annan varm dryck. Man kan delta i ett eller flera tillfällen.

Ej för hjärtsjuka eller förkylda.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

5038 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL

tisdag 16:00-16:45

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11

Elisabeth Westling

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 115 €

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

5039 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN

onsdag 12:00-12:45

15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

Mångsidig vattenträning med eller utan redskap ger effektiv och skonsam träning för hela kroppen. Intensiteten ligger på medel till intensiv nivå.

5040 AQUAPULS

onsdag 18:00-18:45

15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

Fartfylld och variationsrik vattengympa på kvällstid för dig som vill ta i lite mer. Både med och utan redskap.

5041 VATTENPILATES A

torsdag 12:00-13:00

9.9-2.12.2021 och 13.1-14.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

Vattenpilates träning 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.

5042 VATTENPILATES B

tisdag 13:30-14:30

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5041.

5043 VATTENGYMPA I MEDELTEMPO A

onsdag 14:00-14:45

15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

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

5044 VATTENGYMPA I MEDELTEMPO B

torsdag 13:00-13:45

9.9-2.12.2021 och 13.1-28.4.2022 (28 tillf. 28 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5043.

5045 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA

torsdag 7:00-7:45

9.9-2.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (27 tillf. 27 lekt.)

Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

Ett härligt sätt att komma igång med skonsam och effektiv motion. Vi gympar med och utan olika redskap.

5046 DJUPVATTENGYMPA/AQUABIKE, FINSTRÖM

onsdag 19:00-19:45

15.9-8.12.2021 och 12.1-6.4.2022 (25 tillf. 25 lekt.)

Ålands idrottscenter, Bärvägen 5, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 56 €

Djupvattengympa med cyklar eller bälten, samt eventuella redskap. Utmanande träning som stärker kroppen.

Förkunskaper: Simkunnighet är ett måste.

5047 VATTENPILATES, FINSTRÖM

tisdag 19:45-20:30

14.9-7.12.2021 och 11.1-5.4.2022 (25 tillf. 25 lekt.)

Ålands idrottscenter, Bärvägen 5, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 80 €

Vattenpilates träning stärker bålstabilitet och bygger upp styrka, rörlighet och den muskulära balansen. Pilates är en effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsrörelser och andning.

Seniorkurser**5048 SENIORGYMPA**

måndag 10:00-11:00

13.9-29.11.2021 och 10.1-25.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Medis, Stora salen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 47,30 € *

Skön helhetsträning för rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans. Ett klassiskt gympapass till musik där alltihop är upplagt och uttänkt för dig som är senior. Vi avslutar med en lång skön stretch och avslappning.

5049 SENIORGYMPA FÖR DAMER

torsdag 10:00-11:00

9.9-2.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Medis, Stora salen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 47,30 € *

Skön helhetsträning för rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans. Ett klassiskt gympapass till musik där alltihop är upplagt och uttänkt för dig som är senior. Vi avslutar med en lång skön stretch och avslappning.

5050 SENIORGYMPA FÖR HERRAR

torsdag 11:15-12:15

9.9-2.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Medis, Stora salen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 47,30 € *

Skön helhetsträning för rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans. Vi testar olika upplägg under kursens gång men jobbar främst med olika typer av cirkelträning. Vi avslutar med stretch och avslappning.

5051 VATTENGYMPA FÖR SENIORER A

onsdag 13:00-13:45

15.9-1.12.2021 och 12.1-20.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 37,60 € + bassänghyra 71,50 €

Vattengympa med rörelser, musik och intensitet tänkt för dig som är senior. Passet börjar med uppvärmning och avslutas med stretch. Rörlighet, styrka och kondition tränas med och utan hjälp av olika redskap.

5052 VATTENGYMPA FÖR SENIORER B

torsdag 14:00-14:45

9.9-2.12.2021 och 13.1-21.4.2022 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 37,60 € + bassänghyra 71,50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5051.

Kom ihåg att anmäla dig!



Dans

5501 ZUMBA, HAMMARLAND

söndag 18:30-19:30
12.9-21.11.2021 (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.

5502 ÅLAND DANSAR, VÅRDÖ

söndag 11:00-15:00
3.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Agneta Sjöberg
Kursavgift 18 €
Åland dansar! Kom med och lär dig dansa "Ålandsdansen" som ett (dans)steg i firandet av Åland 100 år. Koreografin är gjord av Erica Dunder och låten är helt nyskriven inför Ålands hundraårsfirande. Du kan dansa ensam eller tillsammans med många andra. Ta med vattenflaska och fika.
Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.



5503 DANSÄ BUGG, LEMLAND

tisdag 19:45-21:15
14.9-23.11.2021 (11 tillf. 22 lekt.)
Valborg, Valborgsvägen
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 51,60 € *
Lär dig dansa bugg med Åhej-teknik, som är en modern variant av bugg, där dansen är fri och rolig för både förare och följare. Här släpper vi loss och njuter av dansglädjen. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans. Du behöver inte ha med en danspartner för att anmäla dig till kursen. Singelanmälningar plockas ihop vartefter de kommer in. Anmäl därför om du vill dansa som förare eller följare. Ta med vattenflaska och låga, bekväma skor.

5504 DANSÄ BUGG, JOMALA

onsdag 19:30-21:00
15.9-3.11.2021 (8 tillf. 16 lekt.)
Vikingaåsens skola, gymnastiksal, Skolvägen 3
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 51,60 €
Lär dig dansa bugg med Åhej-teknik, som är en modern variant av bugg, där dansen är fri och rolig för både förare och följare. Här släpper vi loss och njuter av dansglädjen. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans. Du behöver inte ha med en danspartner för att anmäla dig till kursen. Singelanmälningar plockas ihop vartefter de kommer in. Anmäl därför om du vill dansa som förare eller följare. Ta med vattenflaska och låga, bekväma skor.

5505 DANSÄ BUGG, KÖKAR

fredag 18:30-21:45, lördag 10:00-16:45 och söndag 9:00-12:15
1-3.10.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)
Höglid
Janina Sved
Kursavgift 41,05 €
En fri och rolig dans för båda parter. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans från grunden.
Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

5506 DANSÄ BUGG, SUND

lördag 16.10 12:00-15:15 samt 30.10 och 13.11 12:00-15:45
16.10-13.11.2021 (3 tillf. 13,3 lekt.)
Sunds skola, Sundsvägen 1162
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 41,05 €
Lär dig dansa bugg med Åhej-teknik, som är en modern variant av bugg, där dansen är fri och rolig för både förare och följare. Här släpper vi loss och njuter av dansglädjen. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans.
Du behöver inte ha med en danspartner för att anmäla dig till kursen. Singelanmälningar plockas ihop vartefter de kommer in. Anmäl därför om du vill dansa som förare eller följare. Ta med vattenflaska och låga, bekväma skor.

5507 DANSÄ BUGG, GETA

varannan söndag 17.10 och 31.10 12:00-15:15 samt 14.11 och 28.11 12:00-15:45
17.10-28.11.2021 (4 tillf. 17,3 lekt.)
Furulund, Gamlabyvägen 50
Agneta Sjöberg och Lars Borg
Kursavgift 30,35 €
Modern bugg med Åhej-teknik, en fri och rolig dans för båda parter. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans från grunden. Du behöver inte anmäla dig som par. Ta med vattenflaska och låga, bekväma skor och lite mellanmål.

5508 LINEDANCE – FORTSÄTTNING 1

måndag 18:15-19:15

13.9-1.11.2021 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 30,35 €

Kursen passar dig som har dansat lite linedance förut och vill fortsätta på lätt nivå.

5509 LINEDANCE – FORTSÄTTNING 2

måndag 19:30-21:00

13.9-1.11.2021 (8 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 41,05 €

Kursen passar dig som har dansat linedance förut och är bekant med stegterminologi. Improver-nivå.

5510 SWINGDANS

torsdag 18:00-19:30

16.9-28.10.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 51 €

Kom med och fira 10 år av swingdans på Åland med oss. Sofia och Daniel delar med sig av sina favoriter inom swingdans. Vi utforskar rytmer, fotarbete, teknik och kommunikation i den afroamerikanska danskulturen, från jazzens födelsestad New Orleans, till the home of Happy Feet i Harlem, till St Louis och till Kalifornien, från 1910-till 1940-tal. Pardans varvas med solo (hänsyn tas till eventuella rådande coronarekommendationer), meddela vid anmälan om du vill föra eller följa eller om det inte spelar någon roll.

5511 SENIORDANS

tisdag 13:00-14:00

14.9-30.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Medis, Stora salen

Christina och Veikko Leskisenoja

Kursavgift 55,65 € *

Seniordans är en glad motionsform till omväxlande medryckande och stimulerande musik. Seniordansen aktiverar både fysiskt och psykiskt. Friskvård som bäst. Du är välkommen ensam, man eller kvinna, ung eller gammal. Danserna består av gammeldans, salongsdans, folkdans, squaredans och linedance omarbetade till seniordans.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.

Kom ihåg att meddela kansliet om du hoppar av kursen efter första tillfällena.

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 höstens kursnyheter:

- Workshop: DNA-forska på din egen släkt med expertstöd (1014)
- Personspår med hund, Eckerö (1029)
- Första hjälp för häst, Jomala (1031)
- Discgolf, grundkurs, Eckerö (5023)
- Punktskrift för seende, online (1040)
- Slöjda ett hus, Hammarland (8506)
- Spisrosor, Saltvik (8525)

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

**Kurser/Föreläsningar – ÅLAND 100**

- | | |
|------|---|
| 1002 | Åland 100 år, Hammarland |
| 1004 | Åländska dialekter |
| 1005 | Åländska dialekter, Föglö |
| 1039 | Vandring i Önningeby:
I Önningebykolonisternas fotspår, Jomala |
| 1041 | Kulturhistoriska vandringar i Ålands
nationallandskap, Sund |
| 4003 | Åland sjunger, Brändö-Kumlinge |
| 4004 | Åland sjunger, Mariehamn-Jomala |
| 4005 | Åland sjunger, Eckerö-Hammarland |
| 4006 | Åland sjunger, Geta-Finström |
| 5502 | Åland dansar, Vårdö |
| 6019 | Ålandspannkaka, 8-12 år |
| 7033 | Glas, Eckerö |



Matlagning

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 annullera din anmälan, innan en kurs ska starta, måste du kontakta kansliet **senast en vecka innan kursstart**.

Bakning

6001 BAKA UTAN GLUTEN, MJÖLK OCH SOCKER

tisdag 17:30-21:30

9.11.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Heidi Räsänen-Lindberg

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

En bakkurs där vi bakar med naturliga råvaror och testar oss fram. Vi bakar både salt och sött och använder mer känsla än recept. Vi avslutar med att provsmaka det vi bakat. Ta med askar eller påse för att ta hem det som blir över. Anmäl eventuella allergier i samband med anmälan till Medis kansli.

6002 VÅRT DAGLIGA BRÖD - BAKKURS FÖR HEMMABAGARE, FÖGLÖ

lördag-söndag 11:30-14:45

23-24.10.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Soile Warttinen

Kursavgift 23,95 €

Bröd är gott och roligt att baka. När du väl har fått upp vanan tar det inte speciellt lång 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.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

6003 BAKA SURDEGSBRÖD, SALTVIK

lördag 11:00-16:00

25.9.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Högtomt, Långbergsödvägen 120

Joanna Salmén

Kursavgift 23,95 €

Få bröd är så goda som surdegsbröd. Det tar sin tid att baka men det är det värt. För att förkorta baktiden får vi färdig degrot av kursledaren. Eventuellt hinner vi också baka någonting sött till kaffet.

Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med lunch/fika. Ta med pappers- eller plastpåsar för att ta hem brödet i.

För mer information kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 54.

6004 HEMVETEBAKNING I VEDELDA UGN, LEMLAND

lördag 9:00-14:00

20.11.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Freya Darby

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Lär dig elda i en vedeldad ugn, laga hemvetedeg, 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.

6005 BAKA PIROGER I VEDELDA UGN, LEMLAND

söndag 9:00-14:00

21.11.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Tiina Tahvanainen

Kursavgift 23,95 € + 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 pirogerna varma med äggsmör och kaffe.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland

6006 SÖTT SMÅPLOCK TILL KALASET

tisdag 18:00-21:00

12.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Diana Åkerberg

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Lär dig laga enkla och söta bakverk som passar perfekt till kalaset. Du får även tips och trix hur du ska tänka. Vi lagar bl.a. cake pops och brownie.

6007 LYXIGT JULGODIS

onsdag 18:00-21:00

17.11.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Diana Åkerberg

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Vad är inte godare än hemlagat godis till julen? Lyxigt betyder inte alltid svårt, på den här kursen får du lära dig hur du enkelt lägger extra guldkant på juldagarna. Vi lagar bl.a. tryffel och rocky road.

Matlagning**6008 TURKISK MATLAGNING**

lördag-söndag 11:00-14:15

18-19.9.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis, Köket

Eva-Lotta Kastilan-Ezer och Erol Ezer

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad.

Turkiet är känt för sin goda mat och många har smakat den på semesterresor. På kursen tillreder vi bland annat gözleme, vinblads-dolmar, pide och andra goda rätter. Vi pratar även om olika rätter och kryddorna som kännetecknar den turkiska matkulturen till en god kopp turkisk kaffe och te kokt på traditionellt sätt.

6009 LAGA INDISKT MED LOTTA, SOTTUNGA

lördag 11:00-14:00

23.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Sottunga skola

Charlotta Bäcksbäck-Karlsson

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Vi lagar två indiska rätter från början till slut, en vegetarisk och en med kyckling. Vi bakar också indiskt Naanbröd och gör en efterrätt. Som avslutning avnjuter vi läckerheterna tillsammans.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 60.

Kom ihåg att anmäla dig!

Som vanligt erbjuder vi ett stort antal kurser inom olika ämnesområden, men alla kommer inte att kunna förverkligas. Det är därför synnerligen viktigt att du anmäler dig om du är intresserad av en kurs. Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta. Det här gäller också kurser på landsbygden och i skärgården.

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

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

6010 MAN TAGER VAD MAN HAVER, KUMLINGE

onsdag 18:00-21:00

10-24.11.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Padraic O'Brien

Kursavgift 26,55 €

Padraic är en klassiskt tränad kock i det franska köket.

Till första tillfället tar deltagarna med sig någon ingrediens som tillsammans med alla andras bidrag ingår i den tre-rätters middag som gruppen tillsammans tillreder. Vid andra tillfället blir det bouillabaise och den tredje kurskvällen komponeras matsedeln enligt deltagarnas önskemål.

Kursen går på engelska, tolk finns på plats.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

6011 VEGANSK MATLAGNING

tisdag-onsdag 17:00-20:00

28-29.9.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Vegansk matlagning innebär att man helt utesluter råvaror och produkter av animaliskt ursprung. Under två tillfällen lär vi oss hur man lagar varierad, god och näringsrik vegansk mat. Vi lagar maten från grunden med fokus på nordiska råvaror enligt säsong. Hur gör man för att binda biffr och slå majonnäser utan ägg och vilka olika proteinkällor, oljor och grönsaker lyfter ihop på ett sådant vis att animalier blir överflödiga?

6012 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR, HAMMARLAND

lördag-söndag 12:00-15:00

16-17.10.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Under två tillfällen 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. På kursen lär vi oss låta grönsakerna spela huvudrollen och går igenom olika alternativa proteinkällor. Vi provar på både vardagsmat och festmat och avslutar båda tillfällena med att gemensamt smaka av det vi lagat.

6013 VEGETARISKT JULBORD

onsdag-torsdag 17:00-21:00

24-25.11.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Ett traditionellt nordiskt julbord består av mycket kött och fisk och relativt få grönsaker. I denna kurs får vi under två tillfällen prova på att tolka klassiska julbordsrätter och smakkombinationer i nya vegetariska tappningar. Vi låter oss inspireras av säsongens grönsaker och skapar färgglada och smakrika rätter med grönsakerna i huvudrollen. Det blir griljerade kålrötter, auberginesill, gravade morötter, patéer och annat nyskapande men ändå traditionellt.

WEBBANMÄLAN, se www.medis.ax

6014 TA TILLVARA ÅRETS SKÖRD

måndag 18:00-21:15

27.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Soile Warttiainen

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad (max 20 €)

Har du grönsaker och bär som du inte vet vad du ska göra av? Gillar du att plocka vilda bär och svamp i skogen? Har du kanske skaffat en större mängd grönsaker och frukt på årets skördefest? Då är det här kursen som hjälper dig komma igång med olika former av konservering. Du får gärna ta med en liten mängd egna produkter men meddela då kursledaren en vecka i förväg. Ta med nydiskade små burkar av plast och glas samt flaskor för att kunna ta hem av det som vi lagar.

6015 GRODDAR, SKOTT OCH MYCKET ANNAT GOTT

onsdag 18:30-21:00

27.10.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Köket

Soile Warttiainen

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Är du nyfiken på hur man kan odla grönt inomhus under den tiden på året då utomhusodling är mindre framgångsrikt? På den här kursen får du många tips på hur du odlar gott och grönt inomhus, i ditt eget kök. Vi tillagar smårätter där det inne-odlade spelar huvudrollen.

6016 RENSA OCH TA HAND OM FISK, LEMLAND

tisdag 18:00-21:15

21.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Ted Holmström

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Lär dig ta hand om nyfångad fisk av proffsen. Hur gör man på bästa sätt för att få så mycket mat kvar som möjligt? Kniv och skärbräda finns att låna om du inte har eget.

6017 GRUNKURS I KÖTTHANTERING

lördag 9:30-16:30

6.11.2021 (1 tillf. 7 lekt.)

Medis, Köket

Viktor Eriksson

Kursavgift 23,95 €

En heldagskurs där vi går igenom grunderna i bl.a. styckning, hängmörning, korvtillverkning och annat som har med köttkvalitet att göra. Passar för jägare som vill lära sig mer och få inspiration, för djuruppfödare som vill höja värdet på sin produkt eller konsumenten som inte vill vara begränsad till vad som finns i butiksdisk. Ingredienskostnad (max. 30 €) tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med fika/lunch.

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 annullera din anmälan, innan en kurs ska starta, måste du kontakta kansliet **senast en vecka innan kursstart**.

För de lite yngre

6018 MATLAGNING, 8-13 ÅR, SUND

fredag och söndag 15:00-18:00

15.10 och 17.10.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

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.

6019 ÅLANDSPANNKAKA, 8-12 ÅR

lördag 15:00-18:00

16.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Lär dig baka traditionell Ålandspannkaka och koka egen sylt till.



6020 JULGODIS, 8-12 ÅR

torsdag 18:00-21:00

9.12.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Joanna Salmén

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad ca 20 €/person

Vi gör olika typer av julgodis som t ex choklad, knäck, tjong och andra skurna godisar. Vi avslutar kvällen med att smaka på godiset tillsammans. Meddela ev. allergier i förväg till Medis kansli. Ta med egna burkar att ta hem godiset i.

6021 JULBAK FÖR BARN, 8-12 ÅR

måndag-tisdag 16:00-19:00

22-23.11.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Under två dagar lagar vi egen pepparkaksdeg och bakar ut pepparkakor i alla dess former. Dessutom lär vi oss laga andra julkakor och eget julgodis.

Kurser för barn

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



Konst och keramik

Bildkonst

7001 AKVARELL, DAG

onsdag 11:30-14:00

15.9-1.12.2021 och 12.1-16.4.2022 (24 tillf. 72 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 89,05 € *

Denna kurs är för dig som vill lära dig mer om akvarellmålning och som har målat mer eller mindre tidigare. Du behöver inte vara erfaren, det viktigaste är att du har ett öppet sinne och lekfullhet. Vi leker och experimenterar med färg och form och arbetar med gemensamma teman. Vi kombinerar akvarell med andra medier såsom olika kritor, flytande bläck, enkla tryckmetoder, collageteknik mm. De gemensamma genomgångarna är en viktig del av undervisningen där gruppens medlemmar stöder varandra i personligt uttryck. I kursen ingår färglära och bildkomposition.

7002 AKVARELL, FORTSÄTTNING, KVÄLL

måndag 18:30-21:00

13.9-29.11.2021 och 10.1-14.4.2022 (24 tillf. 72 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 89,05 € *

En fortsättningskurs för dig som vill utvecklas i ditt akvarellmåleri. Under läsåret arbetar vi med ett gemensamt tema där regelbundna genomgångar tillsammans är en viktig del av kursen. Vi kombinerar akvarell med andra medier såsom olika kritor, flytande bläck, enkla tryckmetoder, collageteknik mm. Vi hämtar inspiration från vår omgivning samt från klassisk konst. I kursen ingår färglära och bildkomposition.

7003 AKVARELL MED GUNILLA, GETA

lördag-söndag 11:00-16:00

28-29.8.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Geta skolas bildsal, 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 papperet och prova några tekniker där vi skapar bilder utifrån olika motiv. Lekfullhet och nyfikenhet är bra redskap när man utforskar tekniker. Vi målar både gemensamma och egna motiv där motivet kan vara föreställande eller abstrakta. Bildkomposition ingår. Inga förkunskaper behövs.

Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Ta med lunch.

7004 AKVARELLER MED ISA, FINSTRÖM

lördag-söndag 11:00-16:00

18-19.9 och 2-3.10.2021 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Ålands folkhögskola, Folkhögskolevägen 41

Isa Hällström

Kursavgift 35,90 €

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

7005 AKVARELLMÅLNING MED KJELL, NYBÖRJARE, LUMPARLAND

fredag 18:30-20:00, lördag 11:30-16:00 och söndag 11:30-15:45

8-10.10.2021 (1 veckoslut, 12,3 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadvägen 192

Kjell Ekström

Kursavgift 26,55 €

Vi lär oss om material och redskap, papper, färger och penslar. Genom olika övningar får vi en inblick i akvarellmåleriets möjligheter. Du kan ta med egna färger och penslar, men det finns även ett begränsat urval penslar att låna samt färg och papper att köpa.

7006 AKVARELL FÖR UNGDOMAR, 10-15 ÅR, BRÄNDÖ

tisdag 15:00-16:00

21.9-26.10.2021 (6 tillf. 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Kirsi Sundholm

Kursavgift 23,95 € + materialavgift

Du som är mellan 10-15 år, kom med och måla akvareller med tekniken vått-i-vätt. Det blir en spännande upplevelse för där finns inget rätt eller fel sätt att måla utan du får njuta av att skapa fritt. Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

7007 AKVARELLTEKNIKER MED ISA, KUMLINGE

lördag-söndag 13:30-18:30

16-17.10.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

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

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

Materialkostnad tillkommer
på de flesta konstkurser

 www.medis.ax 

7008 ALCOHOL INK, NYBÖRJARE

fredag 18:00-20:30 och lördag 10:00-13:15
8-9.10 och 22-23.10.2021 (2 veckoslut, 14 lekt.)
Medis, Paletten
Leila Öhman
Kursavgift 26,55 €

Alkohol Ink är ett spännande medium att jobba i. Det är ett flytande bläck som ger färgstarka, abstrakta bilder och passar dig som gillar att experimentera med färger. Vid det första kurstillfället lär vi känna materialet och hur det fungerar och skapar mindre bilder. Nästa gång jobbar vi med lite större bilder och diskuterar olika tekniker. Alkohol Ink passar också för dig som gillar scrapbooking. Den här kursen är för nybörjare och inga förkunskaper behövs. På Facebook/groups/ateljeleila samt på Instagram/artbyleilaohman finns inspiration och bilder. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Materialkostnaden beror givetvis på hur mycket färg och papper du vill ha, men räkna med ca 50-80 €. Ta med fika.

7009 ALCOHOL INK, FORTSÄTTNING

fredag 18:00-20:30 och lördag 10:00-13:15
12-13.11 och 26-27.11.2021 (2 veckoslut, 14 lekt.)
Medis, Paletten
Leila Öhman
Kursavgift 26,55 €

Den här kursen är för dig som redan gått nybörjarkursen och vill jobba vidare med tekniken. Vi kommer att fördjupa oss i tekniker som slöjefekter, rosor och andra blommor, landskap samt jobba lite mer med metallicfärgerna. Naturligtvis kommer vi att ta upp frågor som uppstår under kursens gång. På Facebook/groups/ateljeleila samt på Instagram/artbyleilaohman finns inspiration och bilder. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Ta med fika.

7010 MÅLA AKRYL OCH OLJA, DAG

torsdag 11:15-14:30
16.9-2.12.2021 och 13.1-31.3.2022 (22 tillf. 88 lekt.)
Medis, Paletten
Lin Simons
Kursavgift 107,65 € *

En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla med akryl- eller vattenlöslig oljefärg. Vi arbetar tematiskt och varierar mellan gemensamma och egna motiv. Inspiration hämtar vi från vår omgivande miljö och genom att studera andra konstnärers arbeten. Regelbundna gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen där det även ingår färglära och bildkomposition.

7011 MÅLA AKRYL OCH OLJA, KVÄLL

torsdag 18:00-21:15
16.9-2.12.2021 och 13.1-31.3.2022 (22 tillf. 88 lekt.)
Medis, Paletten
Lin Simons
Kursavgift 107,65 € *

En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla med akryl- eller vattenlöslig oljefärg. Vi arbetar tematiskt och varierar mellan gemensamma och egna motiv. Inspiration hämtar vi från vår omgivande miljö och genom att studera andra konstnärers arbeten. Regelbundna gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen där det även ingår färglära och bildkomposition.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.
Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.
Kom ihåg att meddela kansliet om du hoppar av kursen efter första tillfällena.

7012 BILDKONST, KÖKAR

varannan måndag 17:00-19:30
13.9-8.11.2021 (5 tillf. 15 lekt.)
Kökarkultur/Gästateljé, Hellsö
Kamilla von Weissenberg-Nordberg
Kursavgift 35,90 €

Lär dig grunderna i målning, ett tillfälle att utveckla dina kunskaper för nybörjare eller de som vill ha lite inspiration av andra. Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

7013 DET ÄR ROLIGT MED KONST, VÅRDÖ

onsdag 18:30-20:00
22.9-13.10.2021 (4 tillf. 8 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Alejandra Sanchez Soto
Kursavgift 23,95 €

Fyra tillfällen där vi experimenterar med olika material. Vi börjar med att använda okonventionella material som vi kan hitta hemma och i naturen. Kursen är för dig som vill koppla av och njuta med en lekfull, kreativ process. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten där det framgår vad man bör ha med sig. Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

7014 MIXED MEDIA

onsdag 18:00-21:15
15.9-24.11.2021 och 12.1-30.3.2022 (22 tillf. 88 lekt.)
Medis, Paletten
Lin Simons
Kursavgift 107,65 € * + ev. materialavgift

Kom med och arbeta experimentellt med akrylfärg som bas. Kursen ger dig möjlighet att prova på nya uttryckssätt genom att kombinera material och tekniker, både traditionella konstnär- och återbruksmaterial. Vi arbetar både med föreställande och abstrakta bilder och du får lära dig hur man kan skapa och bygga upp bl.a. collage med olika akrylmedier, schablontryck, sprayfärg, olika pennor, tuscher m.m. Du kan redan nu börja samla på allt intressant i pappersväg som kan ge innehåll till dina kommande konstverk. Allt grundmaterial finns på plats (max 70 €) och faktureras skilt. Du kan också ta med dig eget material.

7015 TECKNA OCH MÅLA MODELL

tisdag 18:00-21:15
14.9-23.11.2021 och 11.1-29.3.2022 (22 tillf. 88 lekt.)
Medis, Paletten
Lin Simons
Kursavgift 123 € *

Att teckna modell är roligt, lärorikt och avkopplande. Kursen passar både för nybörjare samt för dig som har tecknat modell tidigare. Vi arbetar med korta och långa ställningar och använder olika tekniker såsom kol, blyerts, torrpastell, akvarell, flytande bläck, akryl och collagetechniker. Croquis-teckning går som en röd tråd genom hela kursen och vi inleder oftast lektionen med att teckna croquis. Till första lektionen ska du ta med dig en mjuk blyertspenna, kol, teckningspapper och fixativ (fixativ i sprayflaska som fixerar kol på papper).

7016 TECKNING, DAG

tisdag 11:30-14:00
14.9-23.11.2021 (11 tillf. 33 lekt.)
Medis, Paletten
Lin Simons
Kursavgift 45,15 € + materialavgift (max 40 €)

Kom med och teckna i olika miljöer – både i klassrummet och ute på stan. Kursen passar både för nybörjare och mera vana tecknare. Vi inleder med att gå ut på stan och teckna med blyerts och provar sedan andra material i gråskalan (svarta tuschpennor, flytande bläck, kol och torrpastell) Individuell handledning och gemensamma genomgångar under varje kurstillfälle. Material finns på plats (max 40 €) och faktureras skilt.

7017 TERAPEUTISK TECKNING FÖR VUXNA, BRÄNDÖ

tisdag 18:45-19:45

2.11-7.12.2021 (6 tillf. 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Kirsi Sundholm

Kursavgift 23,95 € + materialavgift

Vill du träna din koncentrationsförmåga och stimulera hjärnan, kom då med och teckna i grupp. Vi provar på olika material såsom blyerts, kol och krita. Vi tecknar på olika sätt - avbildar saker i vår omgivning, tecknar dynamiskt samt gör formteckning.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

7018 TRADITIONELL DEKORATIONSMÅLNING MED LIMFÄRG, KUMLINGE

fredag 17:00-19:30, lördag-söndag 10:00-16:45

24-26.9.2021 (1 veckoslut, 19 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sinikka Siekkeli

Kursavgift 45,15 €

Limfärg är en traditionell målfärg, som lämpar sig för innertak och väggar. Färgen är förmånlig och lätt att tillverka. Under kursen får var och en dekorationsmåla ett dörröverstycke som placeras i utrymmet mellan dörr och tak.

Ta med arbetskläder, skyddslakan, penslar, linjal, måttband, blyertspenna, gummin och burkar i olika storlekar.

Materialkostnad tillkommer (max 20 €) och betalas direkt till kursledaren på plats. Det finns möjlighet till övernattnings.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

Keramik och skulptur**7019 KERAMIK A**

tisdag 9:00-13:00

14.9-9.11.2021 och 11.1-15.3.2022 (18 tillf. 90 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 149,60 € + materialavgift

Du får lära dig att forma lera för hand, dreja och glaser. Individuell handledning för nybörjare och längre hunna. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7020 KERAMIK B

torsdag 18:00-21:00

9.9-18.11.2021 och 13.1-7.4.2022 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7019.

7021 KERAMIK C

tisdag 18:00-21:00

14.9-16.11.2021 och 11.1-5.4.2022 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7019.

7022 KERAMIK, FORTSÄTTNING

onsdag 18:00-21:00

15.9-17.11.2021 och 12.1-6.4.2022 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Fortsättningskurs för dig som kan grunderna och som vill utvecklas vidare, t.ex. gå djupare i drejningens teknik. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.



Foto: Simon Linney

Mikaela Krogell,
kavlad form med mönster från en mönsterkavel.



Foto: Simon Linney

Ann-Sofie Mattsson-Wallén,
drejat fat med penseldekoration.



Foto: Simon Linney

Mikaela Söderström, drejade ljuslyktor för värmeljus
glaserade med grå genomskinlig glasyr.

Vårsalong 2021, www.medisvarsalong.ax



Chanelle Karlsson, de gröna bladen som kavats in i leran ger fatet ett livfullt utseende.

Foto: Simon Linney



Susanne Ekholm, fritt modellerad höna med ihopfogade detaljer.

Foto: Simon Linney



Tiina Barck, kavlade fat med dekoration av trästämpel.

Foto: Simon Linney

Vårsalong 2021, www.medisvarsalong.ax

7023 LÄR DIG DREJA

lördag-söndag 10:00-15:00 och lördag 15:30-18:30
2-3.10, 9-10.10 och 16.10.2021
(2 veckoslut samt 1 tillfälle, 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. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7024 DREJNING, FORTSÄTTNING

lördag-söndag 15:30-20:30 och söndag 15:30-18:30
2-3.10, 9-10.10 och 17.10.2021

(2 veckoslut samt 1 tillfälle, 28 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5
Mia Englund

Kursavgift 53,15 € + materialavgift

För dig som har drejat tidigare och vill få mer tid för att fördjupa dig. Vid sista tillfället glaserar vi alla sakerna. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7025 PROVA PÅ KERAMIK

måndag 18:00-21:15

4-25.10.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5
Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

En kortkurs för dig som inte har hållit på med lera tidigare men är nyfiken på vad det handlar om. Under de två första tillfällena går vi igenom några grundläggande tekniker tillsammans och efter det finns det möjlighet att arbeta fritt. Under det sista tillfället glaserar vi alla sakerna. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7026 ETT VECKOSLUT I KERAMIKVERKSTADEN

lördag-söndag 10:00-15:00 och lördag 10:00-13:30
16-17.10 och 23.10.2021 (1 veckoslut samt 1 tillfälle, 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 vet vad du vill göra men saknar en verkstad att göra det i. Här finns det möjlighet att jobba fritt med mig som handledare om frågor uppstår. Under sista tillfället glaserar vi våra alster. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7027 KERAMIK, KÖKAR

lördag-söndag 11:00-14:15

18-19.9.2021, följande tillfällen bestäms under kursen
(1 veckoslut och 3 tillfällen, 20 lekt.)

Keramikboden på Kökar

Susanne Backéus

Kursavgift 45,15 €

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

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

7028 TRÄDGÅDSKERAMIK

söndag 10:00-15:00, måndag 18:00-21:15

12-13.9 och 27.9.2021 (3 tillf. 14 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5
Siv Linney

Kursavgift 26,55 € + materialavgift

På denna kortkurs gör vi enkla saker som passar till trädgården, vi tummar och kavlar leran och formar den till blickfång för trädgården. Sista tillfället är glaseringsdag. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7029 RAKUBRÄNNING, KUMLINGE

lördag-söndag 10:00-12:30 och lördag-söndag 10:00-16:00
30-31.10 och 6-7.11.2021 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

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 kurshelgen. Ta med oömma kläder och lunch. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

7030 MINIATYRER AV POLYMERLERA

onsdag 18:00-21:15

6.10-24.11.2021 (8 tillf. 32 lekt.)

Medis

Sofia Enros

Kursavgift 45,15 €

Lär dig skapa miniatyrer av polymerlera. Vi gör små bakverk, frukter, grönsaker m.m. 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. Inga förkunskaper krävs. Se kursledarens instagramkonto @husligfornojsamhet för inspiration. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten.

Glas**7031 GLASKURS, MÅNDAG**

måndag 18:00-20:30

13.9-1.11.2021 och 17.1-14.3.2022 (16 tillf. 48 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 61,10 € *

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

7032 GLASKURS, ONSDAG

onsdag 18:00-21:15

15.9-3.11.2021 och 19.1-16.3.2022 (16 tillf. 64 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 75,80 € *

Kursbeskrivning, se kurs 7031.

7033 GLAS, ECKERÖ

lördag 10:00-15:45 och söndag 10:00-15:15

9-10.10.2021 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Ritva Saloranta

Kursavgift 26,55 €

Vi gör en tavla med mosaik på planglas med åländska motiv som ett minne av Åland 100. Första dagen limmar vi glasbitar på ett fönsterglas och andra dagen sätter vi på fogmassan och putsar. Det finns massor av färdiga glasbitar med olika färger och former att välja. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

**7034 GLASKLART, VÅRDÖ**

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

20-21.11.2021 (1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövvägen 25

Ritva Saloranta

Kursavgift 26,55 €

Vi skapar en mosaikboll, julänglar, julklappssmycken mm. Bara din fantasi sätter gränsen. Vi jobbar med glas på olika sätt, bl.a. fusing och tiffany. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

7035 GLAS, GETA

lördag 10:00-15:45 och söndag 10:00-15:15

25-26.9.2021, sista tillfället bestäms under kursen

(1 veckoslut samt 1 tillfälle, 14 lekt.)

Geta skola, bildsalen, 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 men du kan också få hjälp att rita en egen.

Sista lektionen sker vid ett annat tillfälle som bestäms under kursens gång. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

7036 LJUSKLOT AV GLASMOSAİK

lördag 10:00-16:45 och söndag 10:00-15:00

6-7.11.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 26,55 €

På kursen får du göra en vacker ljusboll som du kan sätta ledljus i och hänga upp t.ex. i ett fönster. Det finns mängder av olika mosaikbitar av färgat glas att välja mellan. Första dagen limmar vi och andra dagen sätter vi på fogmassa. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch/fika.

7037 HIMMELI AV GLASRÖR

lördag 10:00-15:45

13.11 och 20.11.2021 (2 tillf. 14 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 26,55 €

Vi skapar en stor himmeli (=halmkrona) av smala 3-6 cm långa glaströr som vi binder ihop med tråd på traditionellt vis. Den största modellen hinner du kanske inte få helt färdig under kursen utan får fortsätta arbetet hemma. Du kan också välja att göra en mindre himmeli. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch.

7038 JULDEKORATIONER AV GLAS

lördag 10:00-15:45 och onsdag 17:00-17:45

11.12 och 15.12.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 23,95 €

Vi skapar juldekorationer av glas, t.ex. iskristaller med fusing, tomte av glasmosaik eller julstjärna/ljuslykta med sandblåstring. Du kan också göra en liten julgransdekoration eller något annat smått med olika tekniker att ge bort som julklapp. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med fikakorg.

Övriga tekniker

7039 SKAPA SMYCKEN MED ZYGEDA

lördag-söndag 10:00-14:15

23-24.10 och 13-14.11.2021 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Medis

Zygeda Johansson-Jurgutyte

Kursavgift 35,90 €

En tvådelad kurs i emaljering med EfcOLOR och smycken av försilvrad koppartråd. Kursen passar både för nybörjare och fortsättare. Den första delen handlar om emaljering med smältpulver och du får tillverka dekorativa och färggranna berlocker av kopparplåt. Under den andra kursdelen kan du kombinera de emaljerade smyckena med försilvrad koppartråd och/eller göra andra smycken av tråden. Materialpaket kan köpas på plats och betalas direkt till kursledaren under första kurstillfället till en kostnad av 55 €. Det går också bra att handla mera material under kursen. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten. Ta med lunch.

7040 VIKA BÖCKER INFÖR JULEN, SALTVIK

lördag 9:00-15:45

13.11.2021 (1 tillf. 8 lekt.)

Rangsby skola, Lidkroksvägen 26

Caroline Eriksson

Kursavgift 23,95 €

Vi ger gamla böcker ett nytt liv genom att vika dem i trevliga mönster och dekorera dem julinspirerat. Vi går igenom hur man viker och läser mönster samt bekantar oss med olika tekniker. Ta med gamla böcker om du har, det finns också gamla böcker på plats. Du behöver också ta med en linjal (30 cm) och en penna. Kursledaren kontakter anmälda kursdeltagare före kurstillfället. Ta med lunch och fikakorg.

7041 WORKSHOP I JUNKART

fredag 17:30-21:15, lördag-söndag 10:00-16:45

15-17.10.2021 (1 veckoslut, 21 lekt.)

Medis, Paletten

Barbro Fagerlund

Kursavgift 35,90 € + materialavgift

Vi skapar skulpturer, collage och reliefer och undersöker fritt i återbruksmaterialer med blandtekniker som grund. Vi använder bl.a. konservburksplåt, aluminium och elkablar. Kursen innehåller olika moment med att driva, cisilera, popnita och verktygskunskap. Börja gärna samla på återbruksmaterial redan nu t.ex. små och stora konservburkar med lock och utan, olivburkar, öl- och läskburkar, kapsyler med fina färger (även rostiga). Även petflaskor, plast, textilier m.m. kan ingå i din skulptur eller collage. En liten materialavgift tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

7042 SKAPA BILDER PÅ IPAD MED PROCREATE

lördag 11:00-14:15

9.10 och 23.10.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis

Malin Hagström

Kursavgift 23,95 €

Med hjälp av appen Procreate förvandlas din Ipad till ett skissblock där du kan rita och måla. Du får lära dig grunderna hur du kommer igång och kan börja ditt kreativa arbete i Procreate. Vi går igenom de olika verktygen, hur man jobbar i lager och hur du delar dina färdiga bilder med vänner eller på sociala medier. För att delta i kursen behöver du en egen Ipad och en Apple Pencil. Kursen riktar sig till alla som är kreativa och vill lära sig grundprinciperna för att skapa digitala bilder. För att delta i kursen behöver du en egen Ipad och en Apple Pencil. Ta med kaffekorg.

Fotografering

7043 NATURFOTOGRAFERING

varannan lördag 10:00-13:15

2-30.10.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Medis

Hülya Tokur-Ehres

Kursavgift 26,55 €

En kurs för nybörjare men även för dig som har fotograferat tidigare men vill lära dig mera. För att lyckas med dina naturbilder krävs rätt utrustning, teknik och inställning. Du får en introduktion till utrustning, exponering, fokus, motiv, ljus, bildkomposition och den fotografiska process som behövs för att komma igång med naturfotografering. Kursen innehåller hemuppgifter mellan kurstillfällena. Vi samåker ut i naturen för att fotografera tillsammans. Systemkamera är bra att ha men det går också med en bra mobilkamera.

7044 TA KONTROLL ÖVER DIN KAMERA, NYBÖRJARE, ONLINE

varannan söndag 12:00-14:00

19-17.10.2021 (3 tillf. 7,5 lekt.)

Online

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €

Varför blir bilderna som de blir? Vi lär oss grunderna i fotografering och hur vi kan ta kontroll över bilderna. Kursen riktar sig främst till dig som har en systemkamera, men det går bra att delta även med en kompaktkamera. Mellan lektionerna laborerar vi med kamerans inställningar hemma.

Kursen går helt via mötesplatsen Zoom.

7045 FOTOKOMPOSITION, NYBÖRJARE, KUMLINGE

tisdag 18:15-20:45

5-26.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Stefan Lomner

Kursavgift 26,55 €

Tillsammans utforskar vi grunderna i fotokomposition. Vi tittar på tredjedelsregeln, förgrund och bakgrund, diagonalen och andra linjer och positioner man kan utnyttja för att få mer tilltalande bilder. Deltagarna får uppgifter att arbeta med mellan träffarna och ingen erfarenhet krävs.

Ta med egen systemkamera eller mobilkamera.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

7046 FOTOKOMPOSITION, NYBÖRJARE, LEMLAND

måndag 18:00-20:30

4-25.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Stefan Lomner

Kursavgift 23,95 €

Kursbeskrivning, se kurs 7045.

7047 ASTRO- OCH NORRSKENSFOTOGRAFERING, ECKERÖ

torsdag 18:30-21:00

23-9-14.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Ingmar Eriksson

Kursavgift 26,55 €

Denna kurs är för dig som är ny i ämnet, eller som ännu inte kommit igång. Vi går igenom kamerans inställningar för nattfoto och lämpliga objekt. Nattfoto handlar om långa slutartider vilket gör att ett stativ är en nödvändighet. Bildbehandling behövs som regel alltid vid nattfoto, så vi kommer även att ta en snabbtitt i Lightroom. Att kunna hantera en kamera åtminstone på basnivå är önskvärt, men inte nödvändigt.



Hantverk

Textil

8001 VÄVNING I NORRA STAN, KVÄLL

måndag 18:00-21:15

13.9-29.11.2021 och 10.1-11.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € *

En kurs för nybörjare där vi varvar teori; hur man läser vävnotor, räknar materialåtgång och väljer material med praktiskt arbete. Som nybörjare planerar du och sätter upp en egen väv. Längre hunna vävare är välkomna med och vi väver efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, pläddar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete.

8002 TISDAGSVÄVARE

tisdag 12:00-15:15

14.9-30.11.2021 och 11.1-12.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € *

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

8003 VÄVNING I NORRA STAN, DAG

onsdag 10:30-13:45

15.9-1.12.2021 och 12.1-13.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € *

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8004 VÄVNING PÅ KLINTEN

onsdag 18:00-21:15

15.9-1.12.2021 och 12.1-13.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

Västra Medis, Snickerivägen 7

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € *

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8006 VÄVNING I GODBY, DAG, FINSTRÖM

torsdag 10:30-13:45

16.9-2.12.2021 och 13.1-14.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

Godby Center

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € *

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8007 VÄVNING, FÖGLÖ

tisdag 18:00-21:15

14.9-23.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

F.d. Ålandsbankens lokal i Degerby, Tingsvägen 5

Maja Sundblom

Kursavgift 150,70 € *

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

8008 VÄVKURS MED ERICA I ÅVA, BRÄNDÖ

onsdag 18:00-21:15

8.9-10.11.2021 och 5.1-16.3.2022 (20 tillf. 80 lekt.)

Byagården i Åva

Erica Törnroth

Kursavgift 115,90 € *

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

8009 VÄVA BAND MED GRIND, KUMLINGE

fredag 16:30-19:30, lördag 9:30-18:00 och söndag 9:30-15:30

8-10.10.2021 (1 veckoslut, 20,3 lekt.)

Kumlinge skola, syslödssalen, Kumlingevägen 323

Erica Törnroth

Kursavgift 35,90 €

En kurs för dig som vill lära dig att väva band med bandgrind eller som redan kan och vill lära dig mera. För ung som gammal. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

Vävkursen i Godby, kvällstid

Tyvärr har vi ingen kursledare för den kursen, därför utgår den denna höst.

Är du intresserad? Vill du leda kursen på våren?

För mer information kontakta Medis rektor Siv Ekström, siv.ekstrom@mariehamn.ax eller tel. (018) 531 622.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta hantverkskurser**

8010 SY MED LENA

varannan tisdag 18:00-21:15

28.9-7.12.2021 och 18.1-29.3.2022 (12 tillf. 48 lekt.)

Övernäs högstadieskola, syslöjdsalen, Västra skolgatan 4

Lena Andersson

Kursavgift 61,10 € *

Kursen är både för dig som är nybörjare och dig som har mera sömnadserfarenhet. Du lär dig om material, sytillbehör, verktyg och också om måttagning och mönster. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan också sy om eller göra nytt av gamla plagg. Ta med egen symaskin och sytillbehör.

Ta med fika till pausen. Har du frågor kan du ringa Lena på tel. 0457 342 2657.

8011 SY EGNA KLÄDER

fredag 19:00-20:30, lördag-söndag 10:00-16:45

24.9, och 2-3.10.2021 (1 fredag samt 1 veckoslut, 18 lekt.)

Övernäs högstadieskola, syslöjdsalen, Västra skolgatan 4

Lena Andersson

Kursavgift 35,90 €

Sy efter dina egna mått, 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 träffas först en fredag för planering och lite teori och syr sen helgen efter.

Ta med sytting och symaskin. Ta med lunch och fika. Har du frågor kan du ringa Lena på tel. 0457 342 2657.

8012 KLÄDVÅRD, TIPS OCH FIX, LUMPARLAND

söndag 10:00-15:00

26.9.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Nybond, Gamla Krogstadsvägen 192

Lena Andersson

Kursavgift 23,95 €

Varför köpa nytt? Ta hand om de kläder du har hemma istället. Lena visar hur du kan laga och lappa trasiga byxknän, byta en dragkedja, fälla ett par jeans, få knapparna att hålla eller varför inte ändra ett gammalt plagg så det får nytt liv. Även tips, vad du ska tänka på om du ändå vill köpa nytt. Ta med dig det du vill reparera, sax, nålar och lappningsmaterial.

8013 LAPPTEKNIK, SALTVEIK

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

24-26.9.2021 (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.

8014 LAPPTEKNIKS KURS MED KRISTINA, GETA

fredag 18:30-20:00, lördag-söndag 10:00-17:45

1-3.10.2021 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Geta skola, slöjdsalen, Getavägen 2115

Kristina Wigren

Kursavgift 35,90 €

Lär dig olika lapptekniker med Kristina. Det finns tillgång till fem symaskiner, men man kan med fördel ta med en egen. Ta med eget material eller köp av Kristina, då betalar man direkt på plats till henne. Ta med lunch och fika.

8015 SKAPA FRITT I LAPPTEKNIK, HAMMARLAND

fredag 19:00-20:30, lördag-söndag 10:00-17:45

19-21.11.2021 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,90 €

Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna. Kursledaren ger mera information före kursstart.

Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

8016 KJOLSÄCK OCH BAND TILL ÅLÄNDSKA FOLKDRÄKTER, JOMALA

fredag 18:00-20:30, lördag 10:00-15:00

8.10, 30.10, 20.11 och 4.12.2021 (4 tillf. 21 lekt.)

Marthornas föreningslokal, Jomala gård, Jomalagårdsvägen 16

Elisabeth Dahlén

Kursavgift 35,90 €

Brodera och sy kjolsäck till folkdräkten och gör band i bandgrind eller med brickor. Första träffen tittar vi på mönster till både kjolsäcken och banden och ser på vilka material som behöver anskaffas. Under andra träffen sätter vi igång med själva arbetet. Vi gör också snören med påtgaffel/"tjuga" till snörningar.

Tips för den som undrar över åländska folkdräkter; i Marthornas föreningslokal i Jomala finns samlad information och de flesta kommunbibliotek har en mapp över sin kommuns folkdräkt.

8017 STICKA EN ISLANDSTRÖJA

onsdag 18:00-19:30

6.10, 13.10, 20.10, 27.10, 10.11, 24.11 och 8.12.2021

(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.

8018 VIRKA ETT PLAGG, LEMLAND

onsdag 19:00-20:30

22.9-13.10.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Lemlands bibliotek, Skolvägen 3

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 23,95 €

Ta din virkning till nästa steg och få hjälp på vägen både på träffarna och däremellan över Facebook. Kursen vänder sig till dig som vill ta steget och börja virka ett plagg.

Förkunskaper: Du behöver kunna grunder i virkning.

8019 VIRKA TILL INREDNING

lördag 10:00-13:15

13.11 och 27.11.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 23,95 €

Virka stort i flerfärgsvirkning. Mattor eller förvaringskorgar i t.ex. trikå med stor virknål. Det blir genomgång av uppläggning, olika maskor och flerfärgsvirkning med stolpar. Kursen passar bra för nybörjare.

Ta med t.ex. trikåtrasa samt virknål som passar till. Ta med fika.

8020 NÅLBINDNING, HAMMARLAND

lördag 10:00-15:00

9.10 och 16.10.2021 (2 tillf. 12 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Agnetha Danielsson

Kursavgift 26,55 €

Nålbinding är en mycket gammal teknik för tillverkning av kläder och andra textila föremål och utförs endast med nål och garn. Vi gör t.ex. handledsvärmare, mössor och sockor.

Nålar kan köpas på plats, garn tar man med, 100 % ull, löst tvinnat men inte för tjockt. Ta med lunch.

8021 NÅLBINDNING, SALTVIK

lördag 10:00-15:00

13.11 och 4.12.2021 (2 tillf. 12 lekt.)

Boogården, Kvarnvägen 1, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 26,55 €

Kursbeskrivning, se kurs 8020.

8022 MAKRAMÉ

lördag-söndag 10:00-15:00

30-31.10.2021 (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 som man hinner göra klar under kursen.

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

8023 FÄRGNING

lördag-söndag 10:00-14:15

2-3.10 och 16-17.10.2021 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 35,90 €

Grunder i textilfärgning. Vi färgar tyger och garn i cellulosa- och proteinfibrer, med olika tekniker med reaktiv- och syrafärger. Passar för nybörjare, det blir lite teori varvat med färgning och genomgång av vad man behöver för att kunna färga hemma.

8024 TYGTRYCK

varannan tisdag 18:00-20:30

5.10-30.11.2021 (5 tillf. 15 lekt.)

Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 35,90 €

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 plasticschablon 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 tillkommer, enligt förbrukning, och faktureras i samband med kursavgiften.

8025 SKAPA DIN EGEN VÄSKA I LÄDER, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-13:15

25-26.9.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Saijas läderhantverk, på andra sidan vägen Centrumbaren

Saija Saarela

Kursavgift 23,95 €

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

Ta med lunch. Kaffe och te finns på plats. Beroende på modell är materialkostnaden ca 20-60 € som du betalar till kursledaren men du kan också ta med eget material.

8026 SMYCKEN I LÄDER, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-13:15

30-31.10.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Saijas läderhantverk, på andra sidan vägen från Centrumbaren

Saija Saarela

Kursavgift 23,95 €

Prova på olika tekniker i läderhantverk och skapa dina egna smycken. Ta med lunch. Kaffe och te finns på plats. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren under kursen.

**Jenny Björkqvist**

Jenny är en trebarnsmamma som hittat vävningen via bärsjalar. En bärsjal är ett långt tygstycke som man knyter om sig och sitt barn för att kunna bära barnet och ha armarna fria. De kommer i alla sorts material men efter att på nätet ha sett handvävda sjalar med målade ränningar var Jenny sugen på att väva en själv.

I Jennys mammas garage fanns en vävstol som hon fick och på nätet fanns en hel del information, video och diskussionsgrupper om vävning. Men det är svårt att börja från noll, konstaterar Jenny. Allt inom vävningen var obekant, termerna helt nya och det var svårt att få till en början. Lösningen blev en nybörjarkurs i vävning på Medis.

Jenny kom på kurs väl förberedd, hon hade läst på och hade klart för sig vad hon ville få ut av kursen. Snabbt var nybörjarhalsduken vävd och hon satte igång med den första bärsjalen. Sedan dess har det blivit många fler och också några halsdukar. Jenny säger att hon fått en bra grund på kursen för att själv kunna söka och nyttja kunskap både från nätet och i böcker om vävning. Hon säger att hon i vävningen och färgningen, för Jenny tog reda på hur man gör och började måla sina ränningar, hittat rätt sätt att få utlopp för sin kreativitet och kommer nog att fortsätta.

Vi pratar lite om att väva i grupp och som ofta då man pratar om att handarbete med andra så kommer det upp att den sociala samvaron är viktig, att man får konkreta tips och trix av de andra och inspiration till nya arbeten.

På frågan vad Medis betyder för henne, säger Jenny att Mediskatalogen läser hon alltid då den kommer för att se om det finns någon intressant kurs. Medis är ett bra ställe för att börja en ny hobby och hon har också gått på många olika sorters kurser.

Text och foto: Saara Karrenpalo

Trä- och teknisk slöjd

8501 TRÄSLÖJD MED JÖRGEN

tisdag 18:00-20:30
7.9-30.11.2021 och 11.1-12.4.2022 (26 tillf. 78 lekt.)
Övernäs skola, Västra skolgatan 4
Jörgen Dahlvik
Kursavgift 89,05 € *
Reparera, renovera eller bygg nytt efter eget behov.
Kursdeltagarna får infobrev före kursstart där det framgår hur man kan förbereda sig.

8502 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, SUND

torsdag 18:30-21:00
23.9-28.10.2021 (6 tillf. 20 lekt.)
Sunds skola, Sundsvägen 1158
Ain Okas
Kursavgift 35,90 €
Träslöjdlärare Ain Okas håller en kurs i träslöjd för alla. Kursen arbetar inte efter något speciellt tema utan utformas efter kursdeltagarnas önskemål. Möbelsnickeri i olika former, allt från enklare skärbrädor till komplicerade möbelstrukturer. Kursdeltagare ska ha med sig eget material redan till första tillfället.

8503 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, GETA

fredag 18:30-20:00
10.9-12.11.2021 (9 tillf. 18 lekt.)
Geta skola, träslöjdssalen, Getavägen 2115
Ain Okas
Kursavgift 35,90 €/deltagare
Under handledning av träslöjdlärare Ain Okas kan dina snickardrömmar gå i uppfyllelse. Här är snickerikursen för alla. Yngre deltagare, 10-15 år, kan delta i föräldrars sällskap, anmäl då både barn och vuxen. Obs! Ta med material redan till första kurstillfället.

8504 GÖR EN SVEPASK

lördag-söndag 10:00-16:45
2.10, 9-10.10.2021 (1 lördag samt 1 veckoslut, 24 lekt.)
Strandnäs skola, Södra slöjdsalen, Nabbvägen 12
Anna Häggblom
Kursavgift 35,90 €
Lär dig göra en svepask i traditionell teknik. Asken tillverkas av en tunn träremsa som ångas för att bli mjuk och sveps kring en mall där den torkar till rätt form. Under kursen får du lära dig svepteknik, dekorativ sammanfogning av träremsans ändar samt inpassning av botten. Du får även göra ett lock och lära dig om ytbehandling. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.
Anmäl dig senast 17.9 på grund av materialanskaffningar.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8505 TÄLJHELG, FÖGLÖ

fredag 17:30-20:45, lördag 10:00-16:00, söndag 11:15-16:15
8-10.10.2021 (1 veckoslut, 17 lekt.)
Föglö grundskola, Föglövägen 45
Anna Sundblom-Westerlund
Kursavgift 35,90 €
Lär dig tälja i färskt trä. Med bandkniv och kniv täljer vi objekt från bruksföremål till skulpturer. Barn från 12 år kan delta tillsammans med en vuxen. Anmäl då båda deltagarna, vuxen och barn. Vi börjar från grunden med täljgrepp och framtagning av material. Vi inspireras av Jörgen Sundqvists bok "Slöjda i trä" eller utgår från dina egna idéer. Kursen passar för nybörjare men även du som har erfarenhet är varmt välkommen med. Material och verktyg finns på plats. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med dig mat och fika.
Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

8506 SLÖJDA ETT HUS, HAMMARLAND

måndag-fredag 9:00-16:00
13-17.9.2021 (5 tillf. 30 lekt.)
Mörby, Hammarland
Mette Handler
Kursavgift 250 €
Har du lust att slöjda hundkoja, vedskjul, lusthus eller carport? På kursen lär du dig grindbyggnadsteknik, ett uråldrigt västnorskt byggsätt för ekonomibyggnader. Vackert, hållbart, flexibelt. Under kursen bygger vi carport/hästhäng. Det görs med enkla verktyg; såg och stämjärn är de viktigaste samt yxa och kniv för att tälja dymlingar, som håller det hela samman. Man kan bygga med olika typer av tak och med eller utan väggar, eventuellt lösa väggar som man monterar om hösten för att t.ex. skydda veden. Enbart taket är fäst med spik så det är enkelt att plocka ned grindbygget och ta det med när man flyttar.

Kursnyheter på landsbygden!

Som vanligt har vi många nya, spännande kurser i olika ämnen. Vi hoppas att du blir inspirerad att prova något nytt! Läs mer på sid. 54-55.

Ett urval av höstens kursnyheter:

- Agility, Jomala (1027)
- Personspår med hund, Eckerö (1029)
- Jägarexamen, Eckerö (1020)
- Kulturhistoriska vandringar i Ålands national-landskap, Sund (1041)
- Sociala medier i teori och praktik, Sund (2018)
- Åländska bröllopsmarscher, Jomala (4001)
- Discgolf, grundkurs, Eckerö (5023)
- Ridyoga, Hammarland (5035)
- Vinterbada rätt, Geta (5036)
- Baka piroger i vedeldad ugn, Lemland (6005)
- Vika böcker inför julen, Saltvik (7040)
- Klädvård, tips och fix, Lumparland (8012)
- Virka ett plagg, Lemland (8018)
- Slöjda ett hus, Hammarland (8506)
- Spisrosor, Saltvik (8525)

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

Övriga tekniker

8507 PILFLÄTNING MED LEIF, SOTTUNGA

lördag-söndag 11:00-18:30

4-5.9.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Sottunga skola

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 nyttoföremål i pil.

Materialkostnad ca 35 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 60.

8508 PILFLÄTNING MED LEIF, FÖGLÖ

lördag 10:15-17:15, söndag 11:15-18:15

25-26.9.2021 (1 veckoslut, 16,6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8507.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 57.

8509 PILFLÄTNING MED LEIF, LUMPARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

2-3.10.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Nybond, Gamla Krogstadsvägen 192

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8507.

8510 PILFLÄTNING MED LEIF, LEMLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

9-10.10.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Lemlands skola, slöjdsalen, Skolvägen 3

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8507.

8511 PILFLÄTNING MED LEIF, SUND

lördag-söndag 9:00-16:45

30-31.10.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8507.

8512 PILFLÄTNING MED LEIF, HAMMARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

6-7.11.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8507.



Benita Rehman: "Mitt Åland", akryl



Annika Rehn Zetterqvist: "Min skog", mixed media



Jasmine Rosbäck: "Modellteckning med ytplan", rödkrita

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8513 SVETSNING, NYBÖRJARE

torsdag 18:00-21:15

7.10-4.11.2021 (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.

Ta med skyddskläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

8514 LUFFARSLÖJD

lördag-söndag 10:00-14:15

6-7.11.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Medis, Paletten

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 26,55 €

Luffarslörd är ett gammalt hantverk som ger dig många olika möjligheter att tillverka t.ex. smycken, prydnadsföremål och bruksföremål. Kursen riktar sig till nybörjare men också till längre hunna i hantverket. Kursmaterial finns att köpa av kursledaren, ta gärna med det om du har eget material.

Ta med rundtång och fika.

8515 METALLÅTERBRUK, SOTTUNGA

lördag 12:00-15:45, söndag 11:00-18:00

13-14.11.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Sottunga skola, Träslöjdssalen

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 26,55 €

Vi utgår från tunn plåt/konservburksplåt och skapar unika föremål som ljusstakar, smycken, leksaker m.m. Du kan blanda alla möjliga material i ditt återbruk, som kapsyler, plast, glas och pärlor. Vi går igenom olika tekniker som att klippa, driva, ciselera och sammanfoga samt vilka olika verktyg man kan använda.

Förkunskaper: Kursen är tänkt för nybörjare men även erfarna återbrukare är välkomna.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 60.

8516 JÄRNSMIDE

torsdag 17:00-21:00, lördag 11:15-18:00

4.11, 13.11, 18.11 och 2.12.2021 (4 tillf. 23 lekt.)

Östra smedjan, Sjökvarteret i Mariehamn

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 125 €

Lär dig forma det hårda materialet järn. Du får en inblick i varmsmide, att hantera smidesverktygen och ta del av tekniker med lång tradition. Kursinnehållet bestäms utifrån deltagarnas förkunskaper. Allt material såsom kol och stål finns på plats.

Ta med oömma icke eldfångda kläder och mat, har du hörselskydd ta gärna med dem. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

8517 JÄRNSMIDE, 11-15 ÅR MED VUXEN

lördag 11:30-18:15, söndag 11:15-18:00

30-31.10.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Östra smedjan, Sjökvarteret i Mariehamn

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 109 €

Du i åldern 11-15 år, ta med dig en vuxen och kom på smideskurs. Du lär dig forma det hårda materialet järn och arbetar med egna projekt. Har du någon egen idé ta gärna med en skiss till första tillfället så arbetar vi utgående från den, individuellt eller tillsammans med den vuxna deltagaren. I annat fall har handledaren uppgifter som du får arbeta med.

Ta med oömma icke eldfångda kläder och mat, har du hörselskydd ta gärna med dem. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Anmäl båda deltagare, barn och vuxen.

8518 REPSLAGNING, ECKERÖ

lördag 11:00-17:00

30.10.2021 (1 tillf. 7 lekt.)

Eckerö skola, Kärringsundsvägen 16

Les Husell

Kursavgift 23,95 €

Konsten att tillverka rep hör till de äldsta hantverken. 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, tex. 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 lunch och fika. Materialkostnad 15 €/rep, betalas på plats till läraren.

8519 BYGGA NÄT, KÖKAR

varannan torsdag 18:00-20:30

7.10-18.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Kökars grundskola, Karlby

Åsa Gottberg Jansson

Kursavgift 35,90 €

Lär dig grunderna i att bygga nät, istället för att kasta näten när de är trasiga så lär du dig reparera dem.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 59.

Har jag fått plats på kursen?

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

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

Betalning av kursavgift

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

8520 MOTORSÅG FÖR NYBÖRJARE, SOTTUNGA

lördag-söndag 11:00-17:45

11-12.9.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Sottunga skola

Oskar Fyrvall

Kursavgift 35,90 €

Lär dig grunderna i att använda motorsåg. Teori, praktik ute i skogen och service på motorsågen.

Kursdeltagarna bör ha med egna motorsågar, skyddsutrustning (motorsågshjälm, fiberbyxor, handskar och motorsågsstövlar), bränsle och kedolja.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 60.

8521 SLIPA DINA KÖKSKNIVAR, HAMMARLAND

lördag 10:00-15:45

2.10.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Karlbergs gamla snickeri, Mörbyvägen

Mats Tollbom

Kursavgift 26,55 €

Kom med på en grundläggande slipkurs, där du lär dig slipa och bryna bruks- eller köksknivar. Du får prova på att skärpa upp en kniv eller ett stämjärn både för hand och maskinellt. Ta med dig egna verktyg som behöver slipas och brynas. Plåster finns, men kontrollera att du har din olycksfallsförsäkring i skick.

8522 SLIPA VERKTYG, HAMMARLAND

lördag-söndag 10:00-15:45

9-10.10.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Karlbergs gamla snickeri, Mörbyvägen

Mats Tollbom

Kursavgift 35,90 €

Avancerad kurs där vi går igenom flera metoder: bland annat våtslipning både maskinellt och för hand samt bryning. Vi jobbar med yxor, stämjärn, saxar, knivar och hyvelstål. Vi använder både stor och liten våtslipmaskin efter behov. Ta med egna verktyg att slipa. Plåster finns, men kontrollera att du har din olycksfallsförsäkring i skick.

8523 BURKRINGAR OCH KAFFEPÅSAR, SALTVIK

varannan tisdag 18:30-21:00

21.9-30.11.2021 och 11.1-5.4.2022 (12 tillf. 36 lekt.)

Boogården, Kvarnvägen 1, Kvarnbo

Maj-Britt Örbloom

Kursavgift 45,15 € *

Denna kurs är både för nybörjare och mer vana. Som nybörjare får du lära dig grunderna att fläta och sy grytunderlägg, väskor och kassar av kaffepåsar. Till en mindre väska med lock krävs 42 påsar. Till en större väska är åtgången 70-80 påsar. Observera att påsarna inte ska tvättas eller klippas upp. Väljer du att virka av burkringar gör du väskor, armband eller halsband. Materialet är läsk- och ölburksringar samt garn. Spara ringarna med vilka du öppnar läsk- och ölburkar. Du som är van får tips och hjälp att göra mer avancerade arbeten. Informationsbrev skickas till kursdeltagarna före kursstart.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.

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

8524 PIMPA PUMPA, VÅRDÖ

söndag 11:00-15:00

10.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdkasen, Vårdövägen

Maj-Lis Rosenberg

Kursavgift 15,75 €

Skär ut din pumpa till en vacker prydnad och lykta till din trädgård eller trappa. Resterna gör vi godis på. Ta med egen pumpa eller meddela vid anmälan om du behöver en. Barn tillsammans med vuxen deltagare, anmäl då båda deltagarna. Materialkostnad kan tillkomma. Ta med fikakorgen.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 61.

8525 SPISROSOR, SALTVIK

måndag-tisdag 18:00-21:15

25-26.10.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Högtomt, Långbergsödvägen 120

Gun Jansson

Kursavgift 23,95 €

Spisrosor är perfekta att tända med i eldstaden, eftersom de brinner länge. Vid två kurstillfällen lär du dig göra egna spisrosor av äggkartonger och ljusstumpar. Den första kurskvällen tillverkar vi "rårosor". Till den kvällen ta med dig äggkartonger. Den andra kurskvällen doppar vi "rårosorna" i stearin. Till den kvällen ska du ha med dig stearinstumpar, ev. ljusfärg, en gammal kastrull, en grillnypa, bakplåt och bakplåtspapper.

Klä dig i oömma kläder och ta med fikakorgen till båda kvällar.

8526 JULPYSEL MED KIRSI, GETA

lördag 12:00-14:30

4.12.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Furulund, Gamla byvägen 5022

Kirsi Strand

Kursavgift 15,75 €

Kom och pyssla inför julen. För gammal och ung. Barn under 10 år i vuxens sällskap. Materialkostnad betalas direkt på plats till kursledaren.

**Kurser/Föreläsningar – ÅLAND 100**

- | | |
|------|---|
| 1002 | Åland 100 år, Hammarland |
| 1004 | Åländska dialekter |
| 1005 | Åländska dialekter, Föglö |
| 1039 | Vandring i Önningeby:
I Önningebykolonisternas fotspår, Jomala |
| 1041 | Kulturhistoriska vandringar i Ålands
nationallandskap, Sund |
| 4003 | Åland sjunger, Brändö-Kumlinge |
| 4004 | Åland sjunger, Mariehamn-Jomala |
| 4005 | Åland sjunger, Eckerö-Hammarland |
| 4006 | Åland sjunger, Geta-Finström |
| 5502 | Åland dansar, Vårdö |
| 6019 | Ålandspannkaka, 8-12 år |
| 7033 | Glas, Eckerö |



Kurser på landsbygden

Eckerö

Kontaktperson: Miina Fagerlund
tel. 0457 342 5119
miina@aland.net
f Medis i Eckerö

- 1020 Jägarexamen, sid 9
- 1028 Kantarellsök med hund, sid 10
- 1029 Personspår med hund, sid 11
- 1037 Höstvandring med svamptema, sid 12
- 1042 Höstvandring i naturreservatet Träsket, sid 13
- 4005 Åland sjunger - ÅLAND 100, Eckerö-Hammarland, sid 23
- 4013 Sånglust, sid 25
- 4040 Gitarr, 14 år-vuxna, grundkurs, sid 28
- 5012 Motionsgymnastik, sid 31
- 5023 Discgolf, grundkurs, sid 32
- 5034 Vinyasa Flow yoga, sid 33
- 7033 Glas, sid 45
- 7047 Astro- och norrsdensfotografering, sid 46
- 8025 Skapa din egen väska i läder, sid 49
- 8026 Smycken i läder, sid 49
- 8518 Repslagning, sid 52

Finström

Kontaktperson: Tuire Granesäter
tel. 41 664, 0457 361 3013
tuire@aland.net

- 4006 Åland sjunger - ÅLAND 100, Geta-Finström, sid 23
- 4020 Cantilena, sid 25
- 4029 Gitarr 14 år-vuxna, individuellt, sid 27
- 5046 Djupvattengympa/aquabike, sid 35
- 5047 Vattenpilates, sid 35
- 7004 Akvareller med Isa, sid 41
- 8006 Vävning i Godby, dag, sid 47

Geta

Kontaktperson: Helena Nyback
tel. 49 351 (biblioteket)
tisdag kl. 16:00-20:00 och torsdag kl. 13:00-17:00
bibliotek@geta.ax
f Medis i Geta

- 1044 Miniäventyrsvandring längs Grottstigen, 10 år-vuxen, sid 13
- 4006 Åland sjunger - ÅLAND 100, Geta-Finström, sid 23
- 4014 Sånglust, sid 25
- 4036 Piano och fiol, 7 år-vuxna, individuellt, sid 27
- 5010 Boxercise med Helena, sid 31
- 5036 Vinterbada rätt, sid 34
- 5507 Dansa bugg, sid 36
- 7003 Akvarell med Gunilla, sid 41
- 7035 Glas, sid 45
- 8014 Lapptekniskurs med Kristina, sid 48
- 8503 Träslöjd för alla, sid 50
- 8526 Julpyssel med Kirsi, sid 53

Hammarland

Ingen kontaktperson ännu utsedd av kommunen, vänligen kontakta Medis kansli.
tel. 531 620
medis@mariehamn.ax

- 1002 Åland 100 år, sid 7
- 1033 Vintersådd, sid 11
- 4005 Åland sjunger - ÅLAND 100, Eckerö-Hammarland, sid 23
- 5003 Tai Chi nybörjare, sid 30
- 5011 Cirkelträning, sid 31
- 5028 Mediyoga nybörjare, sid 33
- 5029 Mediyoga fortsättning, sid 33
- 5035 Ridyoga, sid 33
- 5501 Zumba, sid 36
- 6012 Vegetarisk matlagning med Oscar, sid 39

- 8015 Skapa fritt i lappteknik, sid 48
- 8020 Nålbinding, sid 48
- 8506 Slöjda ett hus, sid 50
- 8512 Pilflätning med Leif, sid 51
- 8521 Slipa dina köksknivar, sid 53
- 8522 Slipa verktyg, sid 53

Jomala

Kontaktperson: Annica Löfroth
tel. 0457 326 6422
lofroth@aland.net

f Medis i Jomala

- 1027 Agility, sid 10
- 1031 Första hjälp för häst, sid 11
- 1032 Hundklippning, sid 11
- 1039 Vandring i Önningeby:
I Önningebykolonisternas fotspår, sid 12
- 1040 Höstvandring med svamptema, sid 12
- 4001 Åländska bröllopsmarscher, sid 23
- 4004 Åland sjunger - ÅLAND 100,
Mariehamn-Jomala, sid 23
- 4046 Polkan går, sid 29
- 5022 Orientering för hela familjen, sid 32
- 5504 Dansa bugg, sid 36
- 8016 Kjolsäck och band till åländska folkdräkter, sid 48

Lemland

Kontaktperson: Stefan Lomner
tel. 040 0982 401
stefan@lomner.se

f Medis i Lemland

- 5503 Dansa bugg, sid 36
- 6004 Hemvetebakning i vedeldad ugn, sid 38
- 6005 Baka piroger i vedeldad ugn, sid 38
- 6016 Rensa och ta hand om fisk, sid 40
- 7046 Fotokomposition, nybörjare, sid 46
- 8018 Virka ett plagg, sid 48
- 8510 Pilflätning med Leif, sid 51

Lumparland

Kontaktperson: Gunilla Nyholm
tel. 359 037 (biblioteket)
gunilla.nyholm@lumparland.ax
f Medis i Lumparland

- 5031 Hathayoga, sid 33
- 7005 Akvarellmålning med Kjell, nybörjare, sid 41
- 8012 Klädvård, tips och fix, sid 48
- 8509 Pilflätning med Leif, sid 51

Saltvik

Kontaktperson: Anna-Lena Nordberg-Dahlén
tel. 48 534 (biblioteket)
anna-lena.nordberg-dahlen@saltvik.ax

- 6003 Baka surdegsbröd, sid 38
- 7040 Vika böcker inför julen, sid 46
- 8013 Lappteknik, sid 48
- 8021 Nålbinding, sid 49
- 8523 Burkringar och kaffepåsar, sid 53
- 8525 Spisrosor, sid 53

Sund

Kontaktperson: Matilda Nordberg
tel. 0457 342 6704
matilda.nordberg92@gmail.com
f Medis i Sund

- 1034 Beskrivning av äppelträd, sid 12
- 1035 Naturklubb i Bomarsund, 6-12 år, sid 12
- 1036 Vandring med Anki, sid 12
- 1038 Fågelskådning med Anki, sid 12
- 1041 Kulturhistoriska vandringar i Ålands national-
landskap, sid 12
- 2018 Sociala medier i teori och praktik, sid 16
- 3003 Engelska A2 konversation, sid 17
- 5506 Dansa bugg, sid 36
- 6018 Matlagning, 8-13 år, sid 40
- 8502 Träslöjd för alla, sid 50
- 8511 Pilflätning med Leif, sid 51

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

Har jag fått plats på kursen?

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

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



Kurser i skärgården

Kursförteckningen över Mediskurser i skärgården (Brändö, Föglö, Kumlinge, Kökar, Sottunga och Vårdö) är uppställd kommunvis. Varje kommun har en kontaktperson som tar emot kursönskemål och ger information. Kontaktpersonerna i skärgården tar emot anmälningar till alla kurser som hålls i kommunen. Till kurser på fasta Åland anmäler du dig via Medis kansli eller www.medis.ax.

KONTAKTPERSONER I SKÄRGÅRDEN:

Brändö: Linda Karlström, tel. 050 599 2237,
e-post linda.berg@aland.net

Föglö: Agneta Raitanen, tel. 0457 382 3389,
e-post agneta.raitanen@gmail.com

Kumlinge: Alexandra Blomqvist, tel. 0457 361 3906,
e-post medis@kumlinge.ax

Kökar: Madelene Ahlgren-Fagerström, tel. 040 577 1914,
e-post maddekokar@gmail.com

Sottunga: Jenny Nylund, tel. 040 189 0700,,
e-post jennynylund_4@hotmail.com

Vårdö: Lisbeth Lindfors, tel. 47 835, 0457 053 7066,
e-post llindfors@aland.net

Brändö

Kontaktperson: Linda Karlström
tel. 050 599 2237, e-post linda.berg@aland.net
Anmälningar till Brändös kurser tas emot av kontaktpersonen.
Se även annonsering i Brändö Info.

2005 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE

torsdag 15:00-17:30
16-30.9.2021 (3 tillf. 9 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Linda Karlström
Kursavgift 23,95 €
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.

3009 FINSKA A1-A2

tisdag 18:30-20:00
14.9-30.11.2021 (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 öka ordförrådet och öva på språkmelodin och att få flyt i språket.

3019 RYSKA A1

torsdag 18:45-20:15
23.9-16.12.2021 (12 tillf. 24 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Sergii Babenko
Kursavgift 35,90 € *
Da! En kurs för dig som vill lära dig ryska från grunden. Alfabetet, ljuden, orden och uttrycken. Vi jobbar både teoretiskt och praktiskt. Välkommen med!

3029 SVENSKA A1-A2

måndag 18:45-20:15
20.9-13.12.2021 och 31.1-2.5.2022 (24 tillf. 48 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Sergii Babenko
Kursavgift 61,10 € *
Målet är att förstå grundläggande texter och tal och att kunna uttrycka sig i vardagliga situationer. Kursen anpassas efter deltagarnas kunskaper. You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life.
Brändö kommun betalar kursavgiften för kommuninvånarna.

ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, 4003-4006

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.
Nu kan du anmäla dig till höstens tillfällen. Avgift för kopior kan tillkomma.
Övriga kommuner i serien, se sid 23.



4003 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, BRÄNDÖ-KUMLINGE

tisdag 18:00-20:15
31.8.2021 (1 tillf. 3 lekt.)
Brändö församlingshem, Brändöby
Miina Fagerlund och Åsa Isaksson
Kursavgift 23,95 €
Se kursbeskrivning ovan.

4037 SPELA VIOLIN 6 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse måndag.
13.9-29.11.2021 och 10.1-4.4.2022 (24 tillf. 16 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Silja Pettersson
Kursavgift 328,10 €
30 min/tillfälle. Ta med egen fiol. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

4039 SPELA INSTRUMENT 12 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
13.9-18.10.2021 och 10.1-14.2.2022 (12 tillf. 8 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Ewert Gustafsson
Kursavgift 170 €
30 min/tillfälle. Vill du spela ett instrument? Vi börjar från början. T.ex. trummor, piano, gitarr eller bas. Det är bra om du har ett eget instrument hemma. Hör av dig till kursledaren om du har frågor eller önskemål.

4041 SPELA DRAGSPEL TILLSAMMANS, 13 ÅR-VUXNA

torsdag 17:45-19:15
9.9-18.11.2021 (10 tillf. 20 lekt.)
Brändö församlingshem, Brändöby
Ella Hellström
Kursavgift 35,90 €
Kom och spela dragspel tillsammans. Vi utgår från gruppen i låtvalet. Det spelar ingen roll om du har knapp- eller pianodragospel. Både för dig som spelat tidigare och för nybörjare.

7006 AKVARELL FÖR UNGDOMAR, 10-15 ÅR

tisdag 15:00-16:00
21.9-26.10.2021 (6 tillf. 8 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Kirsi Sundholm
Kursavgift 23,95 € + materialavgift
Du som är mellan 10-15 år, kom med och måla akvareller med tekniken vått-i-vått. Det blir en spännande upplevelse för där finns inget rätt eller fel sätt att måla utan du får njuta av att skapa fritt.

7017 TERAPEUTISK TECKNING FÖR VUXNA

tisdag 18:45-19:45
2.11-7.12.2021 (6 tillf. 8 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Kirsi Sundholm
Kursavgift 23,95 € + materialavgift
Vill du träna din koncentrationsförmåga och stimulera hjärnan, kom då med och teckna i grupp. Vi provar på olika material såsom blyerts, kol och krita. Vi tecknar på olika sätt - avbildar saker i vår omgivning, tecknar dynamiskt samt gör formteckning.

8008 VÄVKURS MED ERICA I ÅVA

onsdag 18:00-21:15
8.9-10.11.2021 och 5.1-16.3.2022 (20 tillf. 80 lekt.)
Byagården i Åva
Erica Törnroth
Kursavgift 115,90 € *
Vi lär oss att planera och sätta upp en väv. Vi väver efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, pläddar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna.

Föglö

Kontaktperson: Agneta Raitanen
tel. 0457 382 3389
agneta.raitanen@gmail.com
Anmälningar till Föglös kurser tas emot av kontaktpersonen.
Se även annonsering i Föglöbladet.

1005 ÅLÄNDSCA DIALEKTER

tisdag 17:30-19:45
19.10-2.11.2021 (3 tillf. 9 lekt.)
Föglö bibliotek, Föglövägen 10
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.

1011 KREATIV SKRIVARHELG

lördag 10:15-16:00, söndag 11:30-17:45
20-21.11.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)
Föglö bibliotek, Föglövägen 10
Helena von Schoultz
Kursavgift 26,55 €
Bär du på en längtan efter att få uttrycka dig och din fantasi genom ord och berättelser? Det här är en kurs där du genom flera olika inspirerande skriv- och ordkonstövningar får njuta av skaparglädjen. Kursen vill ge dig möjlighet att kravlöst leka och pröva på och samtidigt stöda dig i din utveckling som skribent och ordkonstnär. Kursen passar såväl nybörjare som vana skribenter. Kursledaren är certifierad ordkonstledare.
Ta med lunch och fika samt skrivblock, penna och dator om du vill.

1019 LYCKAS MED KOLMILAN, DEL 2

lördag 10:30-20:45
2.10.2021 (1 tillf. 12 lekt.)
Mellangårds i Sonboda, Jämnplanavägen 25
Holger Sundblom
Kursavgift 26,55 €
Tillverka ditt eget träkol med enkel teknik. Det här är fortsättning på den kursdag som vi hade i våras när vi ordnade med veden som nu har fått torka över sommaren. Nu ska vi göra själva kolningen. Kom med och pröva på en riktigt gammal konst.
Förtur för dem som gick kursdel 1, våren 2021.

3022 SPANSKA A1.1 FORTSÄTTNING, ONLINE

måndag 18:00-19:30
13.9-29.11.2021 och 10.1-4.4.2022 (24 tillf. 48 lekt.)
Online
Lisa Rydell
Kursavgift 61,10 € *
¡Hola! Överallt ifrån kan du delta. Du sitter hemma och ingår i en grupp som träffar läraren en gång i veckan på nätet. Det du behöver är en smarttelefon, en surfplatta eller en dator som har mikrofon och kamera. Kursen är en fortsättning på förra årets Spanska A1 nybörjare och Spanska A1 nybörjare, online, men även nya deltagare är mycket välkomna. Kursen passar dig som redan har läst spanska i 1-2 terminer eller har motsvarande förkunskaper. Vi fortsätter att jobba med Caminando 1 (4:e upplagan) och steg för steg fördjupar ordförrådet, förståelsen och det egna kunnandet. Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.
Förkunskaper: Spanska A1 nybörjare eller motsvarande



4021 GOSPELHELG

fredag 17:45-20:15, lördag 11:30-15:45 och söndag 11:30-14:45
24-26.9.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Föglö kyrka, Kyrkvägen

Anders Hallbäck och Ann Redner

Kursavgift 45,15 €

Kom med och sjung glad och fartfylld amerikansk kyrkomusik! Gospel handlar om glädje, Gud och gemenskap och vi betonar rörelse, frihet och uttryck i en helgworkshop på Föglö. Du kommer att få några ljudfiler på förhand att träna på och vi bildar en kör som medverkar i en gospelmässa i kyrkan på söndagen. Förvänta dig en fartfylld helg med svängig musik i afroamerikansk tradition! Att du har sångvana är en fördel, däremot krävs inte att man kan läsa noter. Ta med mellanmål och vattenflaska.

6002 VÅRT DAGLIGA BRÖD - BAKKURS FÖR HEMMABAGARE

lördag-söndag 11:30-14:45

23-24.10.2021 (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 lång 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.

8007 VÄVNING

tisdag 18:00-21:15

14.9-23.11.2021 och 11.1-19.4.2022 (25 tillf. 100 lekt.)

f.d. Ålandsbankens lokal i Degerby, Tingsvägen 5

Maja Sundblom

Kursavgift 150,70 € *

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

8505 TÄLJHELG

fredag 17:30-20:45, lördag 10:00-16:00, söndag 11:15-16:15

8-10.10.2021 (1 veckoslut, 17 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 35,90 €

Lär dig tälja i färskt trä. Med bandkniv och kniv täljer vi objekt från bruksföremål till skulpturer. Barn från 12 år kan delta tillsammans med en vuxen. Anmäl då båda deltagarna, vuxen och barn. Vi börjar från grunden med täljgrepp och framtagning av material. Vi inspireras av Jörgen Sundqvists bok "Slöjda i trä" eller utgår från dina egna idéer. Kursen passar för nybörjare men även du som har erfarenhet är varmt välkommen med. Material och verktyg finns på plats. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med dig mat och fika.

8508 PILFLÄTNING MED LEIF

lördag 10:15-17:15, söndag 11:15-18:15

25-26.9.2021 (1 veckoslut, 16,6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

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 nyttoföremål i pil.

Materialkostnad ca 35 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Kumlinge

Kontaktperson: Alexandra Blomqvist

tel. 0457 361 3906, e-post medis@kumlinge.ax

Anmälningar till Kumlinges kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även annonsering i Kumlinge Nytt.

Medis i Kumlinge

1001 KULTURARV OCH TINGENS MENING

onsdag 18:00-19:30

8.9.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Kumlinge kulturcentrum

Kerstin Smeds

Kursavgift 15,75 €

Föreläsningen handlar om våra saker och hur och varför vi bevarar dem. Kom och låt dig inspireras. Det förflutna, allt det som vi vet att har skett finns inte längre. Vi historiker, museologer och kulturarvsforskare ägnar oss åt studier av det som inte finns. Det enda vi har är spåren efter det som varit, till exempel våra saker. I små privata museer får vi göra vad vi vill med sakerna. Umgås med dem. Kerstin Smeds är professor emerita vid Umeå universitet.

2012 BOKFÖRING I MOLNET

onsdag 18:00-21:15 och lördag 10:00-15:00

15.9 och 2.10.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Första tillfället: på Zoom

Andra tillfället: Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

En introduktion till bokföring i molnet. Vi jämför olika tjänster och deras finesser. Vi går igenom hur man skapar kontoplaner och i övrigt ställer in sitt bokföringsprogram i molnet.

Förkunskaper: Viss kunskap om bokföring krävs.

Kom ihåg att anmäla dig!

Som vanligt erbjuder vi ett stort antal kurser inom olika ämnesområden, men alla kommer inte att kunna förverkligas. Det är därför synnerligen viktigt att du anmäler dig om du är intresserad av en kurs. Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta. Det här gäller också kurser på landsbygden och i skärgården.

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

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

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

ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, 4003-4006

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.

Nu kan du anmäla dig till höstens tillfällen. Avgift för kopior kan tillkomma.

Övriga kommuner i serien, se sid 23.

4003 ÅLAND SJUNGER - ÅLAND 100, BRÄNDÖ-KUMLINGE

tisdag 18:00-20:15

31.8.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Brändö församlingshem, Brändöby

Miina Fagerlund och Åsa Isaksson

Kursavgift 23,95 €

Se kursbeskrivning ovan.

Anmälningar till denna kurs görs till Brändös kontaktperson, se sid. 56.

6010 MAN TAGER VAD MAN HAVER

onsdag 18:00-21:00

10-24.11.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Padraic O'Brien

Kursavgift 26,55 €

Padraic är en klassiskt tränad kock i det franska köket.

Till första tillfället tar deltagarna med sig någon ingrediens som tillsammans med alla andras bidrag ingår i den tre rätters middag som gruppen tillsammans tillreder. Vid andra tillfället blir det bouillabaise och den tredje kurskvällen komponeras matsedeln enligt deltagarnas önskemål.

Kursen går på engelska, tolk finns på plats.

7007 AKVARELLTEKNIKER MED ISA

lördag-söndag 13:30-18:30

16-17.10.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

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

7018 TRADITIONELL DEKORATIONSMÅLNING MED LIMFÄRG

fredag 17:00-19:30, lördag-söndag 10:00-16:45

24-26.9.2021 (1 veckoslut, 19 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sinikka Siekkeli

Kursavgift 45,15 €

Limfärg är en traditionell målfärg, som lämpar sig för innertak och väggar. Färgen är förmånlig och lätt att tillverka. Under kursen får var och en dekorationsmåla ett dörröverstycke som placeras i utrymmet mellan dörr och tak.

Ta med arbetskläder, skyddslakan, penslar, linjal, måttband, blyertspenna, gummin och burkar i olika storlekar.

Materialkostnad tillkommer (max 20 €) och betalas direkt till kursledaren på plats. Det finns möjlighet till övernattnings.

7029 RAKUBRÄNNING

lördag-söndag 10:00-12:30 och lördag-söndag 10:00-16:00
30-31.10 och 6-7.11.2021 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

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 kurshelgen. Ta med oömma kläder och lunch. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7045 FOTOKOMPOSITION, NYBÖRJARE

tisdag 18:15-20:45

5-26.10.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Stefan Lomner

Kursavgift 26,55 €

Vi utgår ifrån systemkameran och utforskar tillsammans grunderna i fotokomposition. Vi tittar på tredjedelsregeln, förgrund och bakgrund, diagonalen och andra linjer och positioner man kan utnyttja för att få mer tilltalande bilder. Deltagarna får uppgifter att arbeta med mellan träffarna och ingen erfarenhet krävs. Ta med egen kamera eller mobilkamera.

8009 VÄVA BAND MED GRIND

fredag 16:30-19:30, lördag 9:30-18:00 och söndag 9:30-15:30

8-10.10.2021 (1 veckoslut, 20,3 lekt.)

Kumlinge skola, syslödssalen, Kumlingevägen 323

Erica Törnroth

Kursavgift 35,90 €

En kurs för dig som vill lära dig att väva band med bandgrind eller som redan kan och vill lära dig mera. För ung som gammal. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

Kökar

Kontaktperson: Madelene Ahlgren-Fagerström.

tel. 040 577 1914, e-post maddekökar@gmail.com

Anmälningar till Kökars kurser tas emot av kontaktpersonen.

f Medis på Kökar

2016 SOCIALA MEDIER 50+

varannan onsdag 15:00-17:30

6.10, 20.10 och 3.11.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Johanna Ponthin

Kursavgift 23,95 €

Lär dig mer om sociala medier, under kursen tar vi upp olika sociala medier och hur man använder dem.

Ta med egen läsplatta, bärbar dator eller smarttelefon.

2017 SOCIALA MEDIER 70+

varannan torsdag 18:00-20:30

7.10, 21.10 och 4.11.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Johanna Ponthin

Kursavgift 23,95 €

Lär dig mer om sociala medier, under kursen tar vi upp olika sociala medier och hur man använder dem.

Ta med din egen läsplatta, bärbara dator eller smarttelefon.

3030 SVENSKA A1-A2

måndag 18:00-19:30

6.9-8.11.2021 och 10.1-21.3.2022 (20 tillf. 40 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Katariina Vuorinen

Kursavgift 53,15 € *

Målet med kursen är att förstå grundläggande texter och tal och att kunna uttrycka sig i vardagliga situationer. Kursen är anpassad efter kursdeltagarnas förkunskaper. Du är kanske ren nybörjare eller kan lite svenska redan. Välkomna med!

5033 YOGA MED KATARIINA

tisdag 18:00-19:30

7.9-9.11.2021 och 11.1-22.3.2022 (20 tillf. 40 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Katariina Vuorinen

Kursavgift 60,70 € *

Finn inre harmoni med yogans lugna rörelser. Du arbetar i egen takt. Passar såväl nybörjare som dem med vana. Ta med liggunderlag.

5505 DANSÄ BUGG

fredag 18:30-21.45, lördag 10:00-16:45 och söndag 9:00-12:15

1-3.10.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Höglid

Janina Sved

Kursavgift 41,05 €

En fri och rolig dans för båda parter. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans från grunden.

7012 BILDKONST

varannan måndag 17:00-19:30

13.9-8.11.2021 (5 tillf. 15 lekt.)

Kökarkultur/Gästateljé, Hellsö

Kamilla von Weissenberg-Nordberg

Kursavgift 35,90 €

Lär dig grunderna i målning, ett tillfälle att utveckla dina kunskaper för nybörjare eller de som vill ha lite inspiration av andra.

7027 KERAMIK

lördag-söndag 11:00-14:15

18-19.9.2021, följande tillfällen bestäms under kursen

(1 veckoslut och 3 tillfällen, 20 lekt.)

Keramikkoden på Kökar

Susanne Backéus

Kursavgift 45,15 €

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

8519 BYGGA NÄT

varannan torsdag 18:00-20:30

7.10-18.11.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Åsa Gottberg Jansson

Kursavgift 35,90 €

Lär dig grunderna i att bygga nät, istället för att kasta näten när de är trasiga så lär du dig reparera dem.

Sottunga

Kontaktperson: Jenny Nylund

tel. 040 189 0700, e-post jennynylund_4@hotmail.com

Anmälningar till Sottungas kurser tas emot av kontaktpersonen.

f Medis i Sottunga

6009 LAGA INDISK MED LOTTA

lördag 11:00-14:00

23.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Sottunga skola

Charlotta Bäcksbacka-Karlsson

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Vi lagar två indiska rätter från början till slut, en vegetarisk och en med kyckling. Vi bakar också indiskt Naanbröd och gör en efterrätt. Som avslutning avnjuter vi läckerheterna tillsammans.

8507 PILFLÄTNING MED LEIF

lördag-söndag 11:00-18:30

4-5.9.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Sottunga skola

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 nyttoföremål i pil.

Materialkostnad ca 35 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

8515 METALLÅTERBRUK

lördag 12:00-15:45, söndag 11:00-18:00

13-14.11.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Sottunga skola, Träslöjdssalen

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 26,55 €

Vi utgår från tunn plåt/konservburksplåt och skapar unika föremål som ljusstakar, smycken, leksaker m.m. Du kan blanda alla möjliga material i ditt återbruk, som kapsyler, plast, glas och pärlor. Vi går igenom olika tekniker som att klippa, driva, ciselera och sammanfoga samt vilka olika verktyg man kan använda.

Förkunskaper: Kursen är tänkt för nybörjare men även erfarna återbrukare är välkomna.

8520 MOTORSÅG FÖR NYBÖRJARE

lördag-söndag 11:00-17:45

11-12.9.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Sottunga skola

Oskar Fyrvall

Kursavgift 35,90 €

Lär dig grunderna i att använda motorsåg. Teori, praktik ute i skogen och service på motorsågen.

Kursdeltagarna bör ha med egna motorsågar, skyddsutrustning (motorsågshjälm, fiberbyxor, handskar och motorsågsstövlar), bränsle och kedolja.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.

Kom ihåg att meddela kansliet om du hoppar av kursen efter första tillfällena.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Vårdö

Kontaktperson: Lisbeth Lindfors
tel. 47 835, 0457 053 7066, e-post llindfors@aland.net
Anmälningar till Vårdös kurser tas emot av kontaktpersonen.
Se även annonsering i Vårdö Info.
 Medis på Vårdö

1030 FÖRSTA HJÄLPEN FÖR HUND OCH KATT

lördag 13:15-16:30
18.9.2021 (1 tillf. 4 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Marie Prokupek
Kursavgift 15,75 €
Första hjälpen är lika viktig för husdjur som råkat ut för en olycka som för människor i motsvarande situation. Tips och goda råd vid t.ex. ormbett, sår, kräkning och diarré m.m. Din möjlighet att ge första hjälpen till ditt husdjur i krisläge kan både spara liv och förebygga lidande.

1043 HÖSTVANDRING I GRUNDSUNDA, 10 ÅR-VUXEN

lördag 12:45-16:00
9.10.2021 (1 tillf. 4 lekt.)
Grundsunda, start vid Grundsunda vändplan
Marie Johansson
Kursavgift 10 €/deltagare
Ett tillfälle till i serien vandra på Vårdö. Kom med på en höstvandring i Grundsunda. Barn från 10 år kan vara med, så ta med hela familjen på ett litet äventyr.
Kläder efter väder, vandringsskängor och ryggsäck med fika samt sittunderlag och vatten behövs. 10-15 år i vuxens sällskap. 1-2 barn per vuxen. Anmäl alla som ska gå kursen.

2019 TRÄFFAS DIGITALT - MED ZOOM PÅ ZOOM

tisdag 18:30-21:00
14.9.2021 (1 tillf. 3 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Emelie Laine
Kursavgift 15,75 €
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 Zoom kan du träffa alla du vill, på säkert avstånd. Ta med egen smarttelefon, surfplatta eller dator.

4015 SÅNGLUST

varannan tisdag 19:00-20:30
5.10-16.11.2021 (4 tillf. 8 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Miina Fagerlund
Kursavgift 23,95 €. + avgift för kopior
Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. Inga krav, inga läxor. Vi börjar med allsång och testar sedan lättare stämsång om det känns bra. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Här och där i sångerna slinker det in lite röstteknik. Ta gärna med vattenflaska.

5030 MEDIYOGA

måndag 18:30-20:00
20.9-13.12.2021 och 10.1-28.3.2022 (24 tillf. 48 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Daniel Flöjt
Kursavgift 69,85 € *
Vi går grundligt igenom yoga-andningen och vid varje tillfälle gör vi djupavslappning i form av kroppsscanning och möjlighet att prova olika meditationer. Under kursens gång får du lära dig både stående och sittande positioner.
Ta med yogamatta, filt och vattenflaska.

5037 VINTERBADDARE

lördag 13:00-13:45
13.11, 27.11 och 11.12.2021 (3 tillf. 3 lekt.)
Sandö, samling på Folkhälsans simstrand
Marie Johansson
Kursavgift 5 €/tillfälle
Ta ett riktigt kallt bad med glada likasinnade. Tips och trix förmedlas av ledaren. Vi byter om ute. Ta med varma ytterkläder, något att stå på och en termos kaffe eller annan varm dryck. Man kan delta i ett eller flera tillfällen.
Ej för hjärtsjuka eller förkylda.

5502 ÅLAND DANSAR

söndag 11:00-15:00
3.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Agneta Sjöberg
Kursavgift 18 €
Åland dansar! Kom med och lär dig dansa "Ålandsdansen" som ett (dans)steg i firandet av Åland 100 år. Koreografin är gjord av Erica Dunder och låten är helt nyskriven inför Ålands hundraårsfirande. Du kan dansa ensam eller tillsammans med många andra. Ta med vattenflaska och fika.

7013 DET ÄR ROLIGT MED KONST

onsdag 18:30-20:00
22.9-13.10.2021 (4 tillf. 8 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Alejandra Sanchez Soto
Kursavgift 23,95 €
Fyra tillfällen där vi experimenterar med olika material. Vi börjar med att använda okonventionella material som vi kan hitta hemma och i naturen. Kursen är för dig som vill koppla av och njuta med en lekfull, kreativ process. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten där det framgår vad man bör ha med sig.

7034 GLASKLART

lördag-söndag 10:00-15:00 samt ett kurstillfälle som bestäms under kursen
20-21.11.2021 (1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)
Vårdö bibliotek, Lövvägen 25
Ritva Saloranta
Kursavgift 26,55 €
Vi skapar en mosaikboll, julänglar, julklappssmycken mm. Bara din fantasi sätter gränsen. Vi jobbar med glas på olika sätt, bl.a. fusing och tiffany. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

8524 PIMPA PUMPA

söndag 11:00-15:00
10.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)
Vårdkasen, Vårdövägen
Maj-Lis Rosenberg
Kursavgift 15,75 €
Skär ut din pumpa till en vacker prydnad och lykta till din trädgård eller trappa. Resterna gör vi godis på. Ta med egen pumpa eller meddela vid anmälan om du behöver en. Barn tillsammans med vuxen deltagare, anmäl då båda deltagarna. Materialkostnad kan tillkomma. Ta med fikakorgen.



MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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



Carita Wilhelmsson, trikåmatta i syskonträdning

Foto: Privat



Gunnel Johansson-Sjöblom och Birgitta Engblom, löpare i jämtlandsdräll

Foto: Privat



Täljda träsevar

Foto: Anna Häggblom

Vårsalong 2021, www.medisvarsalong.ax

SSB-kurser hösten 2021

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.

Även om du bor på annan ort, eller i skärgården, kan du delta. SSB står för inkvarteringskostnaderna. Meddela i samband med kursanmälan om du behöver övernattnig.

Anmäl dig så fort som möjligt om du är intresserad!

Om kursiderna inte passar men du är intresserad, eller om du har andra kursförslag, får du gärna höra av dig till rektor Siv Ekström, siv.ekstrom@mariehamn.ax. eller tel. (018) 531 622.

Du kan anmäla dig redan nu!

Anmäl dig till Medis kansli, tel. (018) 531 620 vardagar kl. 10-15 eller e-post medis@mariehamn.ax. Vi tar emot SSB-anmälningar redan från och med den 2 augusti.

Obs! 18-20.8 och 23-25.8, anmälningar till tel. (018) 531 640. Därefter åter tel. (018) 531 620.

Observera att du inte kan anmäla dig till SSB-kurserna via Medis webbanmälan.

Denna info gäller SSB-kurserna.

Det finns SSB-platser på följande kurser:

9101 SSB WORKSHOP: DNA-FORSKA PÅ DIN EGEN SLÄKT

söndag 9:00-16:00
10.10.2021 (1 tillf. 7 lekt.)

Medis

Peter Sjölund

Har du kört fast i din DNA-släktforskning och behöver hjälp att komma vidare? Vill du lära dig hur man kan tänka från verkliga exempel? Passa då på att delta i denna workshop, där du med hjälp av dina egna DNA-resultat får fokusera på någon utmaning eller olöst gåta i din egen släkt.

DNA- och släktforskarexperten Peter Sjölund hjälper dig med dina specifika frågor och utmaningar. När det dyker upp speciellt intressanta fall går han igenom dem så att alla kan lära sig hur man kan tänka för att lösa dem. Frågorna kan gälla både autosomalt DNA, Y-DNA och mitokondrie-DNA. Du bör ha någonting som du vill ha hjälp med i din egen DNA-släktforskning. Det behöver inte vara någon stor gåta, det kan vara något du är nyfiken att ta reda på svaret på.

Ta med din egen dator eller läsplatta.

Anmäl dig senast 9.9.

9102 SSB OM SÄLEN

fredag 18:00-19:30
5.11.2021 (1 tillf. 2 lekt.)
Medis
Viktor Eriksson

Jägaren och kocken Viktor berättar om den uråldriga säljaktstraditionen som är kulturellt starkt förankrad i det åländska samhället men tyvärr på utdöende. Föreläsningen ger en inblick i vilken fantastisk naturresurs sälen är, och vilket kulturarv den representerar.

9103 SSB BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD, SUND

lördag 11:00-15:15
30.10.2021 (1 tillf. 5 lekt.)
Kastelholms kungsträdgård, Kastelholmsvägen 20
Magnus Sundlöf

Lär dig grunderna i att beskära äppelträd. Vi kommer att vara i fruktträdgården vid Kastelholms kungsträdgård och öva praktiskt på stora äldre träd. Ta gärna med sekator, grensax eller stångsåg om du har. Ta med kaffekorg.

9501-9502 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.

9501 varannan torsdag (jämma veckor) 12:00-13:00
9.9, 23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11 och 2.12.2021
(7 tillf. 9,3 lekt.)

9502 varannan torsdag (udda veckor) 12:00-13:00
16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11 och 25.11.2021
(6 tillf. 8 lekt.)

9503-9504 SSB VATTENGYPMA I MEDELTEMPO

Mariebad
Åsa Darby

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

9503 varannan onsdag (udda veckor) 14:00-14:45
15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11 och 24.11.2021
(6 tillf. 6 lekt.)

9504 varannan onsdag (jämma veckor) 14:00-14:45
22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11 och 1.12.2021
(6 tillf. 6 lekt.)

9601 SSB LYXIGT JULGODIS

onsdag 18:00-21:00
17.11.2021 (1 tillf. 4 lekt.)
Medis, Köket
Diana Åkerberg

Vad är inte godare än hemlagat godis till julen? Lyxigt betyder inte alltid svårt, på den här kursen får du lära dig hur du enkelt lägger extra guldkant på juldagarna. Vi lagar bl.a. tryffel och rocky road. Ingredienskostnad tillkommer.

9701 SSB SKAPA BILDER PÅ IPAD MED PROCREATE

lördag 11:00-14:15
9.10 och 23.10.2021 (2 tillf. 8 lekt.)
Medis

Malin Hagström

Med hjälp av appen Procreate förvandlas din Ipad till ett skissblock där du kan rita och måla. Du får lära dig grunderna hur du kommer igång och kan börja ditt kreativa arbete i Procreate. Vi går igenom de olika verktygen, hur man jobbar i lager och hur du delar dina färdiga bilder med vänner eller på sociala medier.

Kursen riktar sig till alla som är kreativa och vill lära sig grundprinciperna för att skapa digitala bilder. För att delta i kursen behöver du en egen Ipad och en Apple Pencil. Ta med kaffekorg.

9801 SSB SKAPA DIN EGEN VÄSKA I LÄDER, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-13:15
25-26.9.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Saijas läderhantverk, på andra sidan vägen Centrumbaren
Saija Saarela

Skapa en enkel, liten väska/kasse efter färdiga mallar, finns flera modeller att utgå ifrån. Ta med lunch. Kaffe/te finns på plats. Beroende på modell är materialkostnaden ca 20-60 € som du betalar till kursledaren, du kan också ta med eget material.

9802 SSB PILFÄTNING MED LEIF, HAMMARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45
6-7.11.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)
Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703
Leif Lindén

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 ca 35 € tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmäl dig
så fort som
möjligt till
SSB-kurserna!

Följ Medis på Facebook

Se vad som är på gång, t.ex. kurser med lediga platser och olika evenemang.

www.facebook.com/medis.ax

Föreläsningar

hösten 2021

September

8.9 **Kulturarv och tingens mening, Kumlinge**

Kurs 1001 Föreläsare: Kerstin Smeds

28.9 **Stress och utmattningssyndrom**

Kurs 1008 Föreläsare: Eeva Axelsson

29.9 **Åland 100 år, Hammarland**

Kurs 1002 Föreläsare: Dan Nordman

Oktober

5.10 **Solenergi, grundkurs**

Kurs 1022 Föreläsare: Jerker Johansson

11.10 **Elbil, hybrid eller plug-in hybrid - är det något för mig?**

Kurs 1021 Föreläsare: Niclas Fagerlund

14.10 **Montessoripedagogik - mer aktuell än någonsin**

Kurs 1006 Föreläsare: Lena Alfredius

19.10 **Solenergi, fortsättning**

Kurs 1023 Föreläsare: Jerker Johansson

25.10 **Framtidsvision om Mariehamns centrum**

Kurs 1003 Föreläsare: Sirkka Wegelius

November

5.11 **Om sälen**

Kurs 1025 Föreläsare: Viktor Eriksson



Du anmäler dig till föreläsningarna på samma sätt som till Medis övriga kurser. Se sid. 5-6.