

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

# Kurskatalog 2022-2023

## Medis under 75 år

### KURSKATALOGEN

postas till alla hushåll  
på Åland

### FOTO

#### Pärbilder

Medis/Saara Karrenpalo  
(överst) textil/keramik och  
(mitten) glasmosaik

Jan Fast

(mitten) utgrävning 2021

Slavoljub Jeremic

(mitten) glaskurs och  
(nederst) vattenpilates  
samt beskärning av  
äppelträd

#### Vinjettbilder

Medis/Mia Johansson  
sid. 6

Slavoljub Jeremic

sid. 7, 14, 16, 22, 27, 35, 36,  
38, 44, 50 och 52

#### Kursbilder/Konst

Medis/Lin Simons  
sid. 10, 13 och 24

#### Kursbilder/Textil

Medis/Saara Karrenpalo  
sid. 47

#### Kursbilder vårsalong

Medis/Saara Karrenpalo  
sid. 48

### TRYCKERI

Oy Nord Print Ab



Många förväntansfulla står i kö för att få anmäla sig till Medis kurser, september 1986.



Elevkonsert våren 1985 under ledning av Ragnar Boman.

I oktober fyller Medis 75 år. Det firar vi på olika sätt i höst.

## 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	Johanna Kyander ..... 531 620 (Medis växel) mobil ..... 0457 048 7206
Biträdande rektor	Pia Engblom ..... 531 637 mobil ..... 0457 539 2050
Biträdande rektor	Helena Westling ..... 531 620 (Medis växel)
Administratör (ekonomi)	Linda Dahlblom ..... 531 621
Administratör (kansli)	Camilla Bock ..... 531 620
Administratör (kansli)	Mia Johansson ..... 531 625
Vaktmästare/gårdskarlar	Casper Velander ..... 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	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 fredagar kl. 12:30–14:30 ..... 531 638
Musiklärare	cellopedagog Åsa Isaksson, asa.isaksson@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 8:15–10:15 ..... 531 633
Lärare i hälsa och friskvård	hälsopedagog Hanna Sivén-Bell, hanna.siven-bell@mariehamn.ax Mottagningstid onsdagar kl. 15:30–17:00 ..... 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	Inte ännu utsedd av kommunen, vänligen kontakta Medis kansli	531 620
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm	359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Malin Åberg	48 534 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund	040 189 0700
SUND	Therese Blomberg	0457 342 1449
VÅRDÖ	Lisbeth Lindfors	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. ordnas 2-4 gånger per år med start i januari, april, augusti och oktober om tillräckligt antal sökande finns. Se AMS hemsida för aktuella kursstarter.

### 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](http://www.medis.ax).

**För mer information:** Kontakta Pia Engblom, e-post [pia.engblom@mariehamn.ax](mailto: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 främst på kvällstid, en eller två gånger per vecka. I denna katalog finns information om höstens svenskakurser på sidorna 20-21. Samma information finns på vår hemsida [www.medis.ax](http://www.medis.ax). Bland dessa kurser finns även **svenska online**, se sidan 21. 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](mailto:medis@mariehamn.ax) eller tel. 531 620.

## Anmälningssdag

Onsdag kl. 10:00–15:00

# 17 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

# 18 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

# 19 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. 23**  
(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 22–24.8, därefter telefon 531 620)
- via Medis webbanmälan på [www.medis.ax](http://www.medis.ax).  
Webbanmälningar registreras och besvaras automatiskt.
- Individuell undervisning i sång: Se anmälningssinformation på sid. 23.

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. 52.

## 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 administratör Linda Dahlblom 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 20–21 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 Johanna Kyander, 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 lokalerna inte används för Medis egen verksamhet.

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

## Behandling av personuppgifter

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

Läs mer om stadens behandling av personuppgifter på [www.mariehamn.ax/gdpr](http://www.mariehamn.ax/gdpr). För frågor om eller ändring av personuppgifter i datasystemet, läs mer på [www.mariehamn.ax/register](http://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](mailto: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 KURSLEDARUTBILDNING

måndag 18:15-21:30  
5.9.2022 (1 tillf. 4 lekt.)  
Medis

Ann Westerlund och Lin Simons

Kursavgift 17 €

Kort genomgång av Medis kursledarrutiner. Efter det tar vi upp frågor och tips om jobbet som vuxenlärare: förstå din grupp, olika inlärningsstilar, första sammankomsten, m.m. Kursen är tänkt för dig som vill jobba som kursledare på Medis och saknar erfarenhet av vuxenundervisning.

Kursen är avgiftsfri för Medis kursledare läsåret 2022-2023.

## 1002 FÖRELÄSNINGSSERIE MEDIS 75: ULLA-LENA LUNDBERG PRATAR OM SIN NYA BOK

tisdag 18:30-20:00  
11.10.2022 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Ulla-Lena Lundberg

Kursavgift 5 €

Lyser och lågar: starka aktiva verb i presens för att illustrera de stora folkrörelsernas genombrott under slutet av adertonhundratalet. Idealismen ligger till grund för det välfärdssamhälle som så småningom växer fram i Norden. Här ingår respekten för demokrati och jämlikhet, Grundtvigs tes om att människan inte bara är stoft utan också härbärgerar ande och själ, själva den bildningssträvan som uttrycks i grundandet av Finns folkhögskola 1891. Folkhögskolan bildar ett centrum i boken där man diskuterar laglighet kontra aktivism under motståndet mot förryskningen. Ulla-Lena Lundberg glömmer ändå aldrig att den verkliga sprängkraften finns i det privata livet. I boken får vi följa tre generationer som bär fram berättelsen genom sina individuella öden. Här får Finlands öden ofta vika för den privata lågan i enskilda bröst. Ingenting gör en så lycklig, och ingenting så olycklig, som den syrekrävande kärleken.

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

## 1003 FÖRELÄSNINGSSERIE MEDIS 75: NYFIKEN PÅ STENÅLDERN?

tisdag 18:15-21:00  
18.10.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jan Fast, Janne Soisalo, Jan Storå och Jenni Lucenius

Kursavgift 10 €

På Medis stenålderskväll får du träffa fyra arkeologer som alla är specialister inom sina områden. De berättar om aktuell forskning kring den åländska stenåldern.

Jan Storås rubrik är Sälar, människor och havet. Jenni Lucenius presenterar sina rön om de leridoler som har hittats både i Jettböle, Geta och Långbergsöda. Jan Fast och Janne Soisalo som lett de båda utgrävningsserierna i Medis regi i Geta de två senaste somrarna berättar om de resultatrika utgrävningarna och Åland mellan öst och väst under neolitisk stenålder.

## 1004 KUMLINGE UNDER 100 ÅR, KUMLINGE

tisdag 18:30-20:00  
25.10-8.11.2022 (3 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Kaj Törnroos

Kursavgift 23,95 €

En resa under 100 år av händelser på Kumlinge genom bilder, artiklar, anekdoter med mera. Vad har förändrats? Vad är sig likt? Kursen sker i huvudsak i diskussionsforum med bilden i centrum. Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.



Utgrävning av stenåldersboplats

Foto: Jan Fast

### 1005 ÅLÄNDSKA DIALEKTER, SOTTUNGA

tisdag och torsdag 12:00-15:00  
1.11 och 10.11.2022 (2 tillf. 6 lekt.)  
Sottunga skola  
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 Sottungdialekten och deltagarna får dela med sig av sina kunskaper. Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 56.

### 1006 ATT HANDSKAS MED ORO I VARDAGEN

tisdag 18:30-20:00  
8.11.2022 (1 tillf. 2 lekt.)  
Medis  
Suzanne Öhberg  
Kursavgift 15,75 €

Att känna oro är en del av att vara människa. Att förstå oro och hur man hanterar den kan vara en tillgång. I denna introduktion går vi igenom vad oro är, varför vi oroar oss, samt går igenom steg för steg för att behärska oro av olika slag. Föreläsaren har varit verksam inom psykiatri sedan 1987 och som terapeut sedan 2011.

### 1007 KOMPLEXA SAMTAL I RELATIONER

onsdag 18:00-20:30  
28.9-26.10.2022 (4 tillf. 12 lekt.)  
Medis  
Jonna Granberg  
Kursavgift 26,55 €

Kursen är för dig som är nyfiken på varför samtal ibland blir komplicerade och som vill lära dig mera om hur du kan hantera svåra samtal. Fokus ligger på konflikthantering inom privata relationer, tex vänskapsrelationer och parrelationer. I kursen talar vi om vad som händer med dig när du blir utmanad, pressad eller hamnar i en konflikt och hur du kan hantera en sådan situation och kommunicera på ett konstruktivt sätt. Kursen innehåller traditionell föreläsning, diskussion, övningar samt enkla hemuppgifter. Kursen utgår från KBT, IBCT och MI.

### 1008 BABYTECKEN

lördag 10:00-12:00  
24.9-8.10.2022 (3 tillf. 8 lekt.)  
Tabea Hammar  
Medis  
Kursavgift 23,95 €

Vi lär oss kommunicera med våra små barn och bebisar med hjälp av enkla handtecken. Vi varvar teori med praktiska övningar och bygger upp ett basordförråd samtidigt som vi utforskar hur babytecken kan underlätta och berika vardagen med våra små. Inga förkunskaper krävs.

### 1009 HANDDOCKOR, ECKERÖ

söndag 14:00-17:15  
2-16.10.2022 (3 tillf. 12 lekt.)  
Hemma hos kursledaren i Eckerö  
Annica Dahlbjörk  
Kursavgift 26,55 €

Handdockor är kraftfulla och inspirerande. De kan underhålla, lära ut, språkutveckla och kommunicera med oss alla - inte bara barn och äldre. Här får du göra två egna handdockor på tre lördagar (à 3,15 tim).

### 1010 WORKSHOP I TALTEKNIK OCH RÖSTVÅRD

lördag 13:00-16:30  
19.11.2022 (1 tillf. 4 lekt.)  
Medis  
Nina Nylander  
Kursavgift 15,75 €

Rösten är det ursprungliga sociala mediet som man ofta tar för given. Vi vill att den ska kännas och låta bra, och vi vill undvika röstproblem. Vi lär oss att ta hand om rösten så att den låter bra, hörs och håller hela livet. Teori och praktik med övningar i grupp. Vi prövar på resonansröstmotoden, dvs röstträning med glasrör i vatten. Vi får svar på hur talrösten bildas och varför vi låter olika, hur rösten förändras under livet och hur det påverkar oss. Vad är magstöd och olika register? Vad innebär rösthygien och röstergonomi och hur kan det hjälpa mig? Vad kan man tänka på inför t ex ett möte, tal eller föredrag? Kurs för dig som vill utveckla din talröst, som använder rösten som redskap i arbete eller på fritid. Kostnad ca 12 € tillkommer för resonansrör och betalas till kursledaren.

### 1011 SÖMN: FAKTA, BESVÄR OCH HJÄLP, FÖGLÖ

torsdag 17:45-19:15  
22.9.2022 (1 tillf. 2 lekt.)  
Föglö grundskola, Föglövägen 45  
Eeva Axelsson  
Kursavgift 15,75 €

Vad är sömn och varför sover vi? Sömnrelaterade problem och olika behandlingar. Föreläsning med efterföljande diskussion. Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista. Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 1012 MERA ORDKONST OCH KREATIVT SKRIVANDE

lördag 10:00-14:15  
1.10, 15.10 och 29.10.2022 (3 tillf. 15 lekt.)  
Medis  
Helena von Schoultz  
Kursavgift 35,90 €

Bär du på längtan efter att få uttrycka dig och din fantasi genom ord och berättelser? Det här är en kurs där du får njuta av skaparglädje genom olika inspirerande skriv- och ordkonstövningar, samtala med andra skrivintresserade samt unna dig tid och utrymme för det egna skrivandet. Kursen är en fristående fortsättning på föregående läsårs kurs och passar både dig som gått första kursen och dig som inte gjort det. Ta med lunch, skrivblock och penna samt dator om du vill. Kursen leds av certifierad ordkonstledare.

### 1013 PRODUKTPLANERING

varannan onsdag 18:30-20:00  
28.9-9.11.2022 (4 tillf. 8 lekt.)  
Medis  
Matilda Karlström  
Kursavgift 23,95 €

Vill du vidareutveckla dina idéer och din kreativa process? Kursen riktar sig till dig som är intresserad av kreativa projekt av olika slag, oavsett om slutprodukten är en stol, jacka, tavla eller ett hus. Kursen består av diskussion, metodik och olika skisstekniker. Vi identifierar och ruskar om i invanda mönster, på jakt efter nya perspektiv. Välj tre projekt/idéer till kursstarten; något som är klart, något som är i process, och något som inte ens är påbörjat.





### 1014 SLÄKTFORSKARVERKSTAD

torsdag 18:00-20:30

6.10-24.11.2022 (7 tillf. 21 lekt.)

Medis

Åsa Bonn

Kursavgift 35,90 €

Kursdeltagarna jobbar på egen hand och får handledning vid problem.

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

Förkunskaper: Grundläggande kunskaper i släktforskning.

### 1015 DNA-CAFÉ

lördag 10:00-12:30

10.9, 8.10 och 12.11.2022 (3 tillf. 9 lekt.)

Medis

Teresa Westmark

Kursavgift 5 €/tillfälle

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

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

### 1016 VARDAGSJURIDIK, FÖGLÖ

onsdag 18:30-21:00

9-23.11.2022 (3 tillf. 9 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Sofia Pensar

Kursavgift 23,95 €

Vid tre kurstillfällen går vi igenom grundläggande juridik som kan vara till hjälp för var och en. Fokus är på familjejuridik och frågor kring t.ex. arv och äktenskap, avtalsjuridik, konsumenträtt och integritetsskydd.

Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 1017 GRUNDERNA I KORTSPELET PITCH, FÖGLÖ

onsdag 18:30-20:15

5-19.10.2022 (3 tillf. 7 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Maria Boström

Kursavgift 23,95 €

Är du nyfiken på hur man spelar kortspelet pitch? Kanske du har spelat förut men inte riktigt kommer ihåg reglerna eller så är du helt och hållet nybörjare. Kom på kurs och lär dig grunderna i pitch. Vi lär oss regler och spelar under tre tillfällen, och vem vet om det utvecklar sig till ett nytt återkommande intresse.

Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 1018 ELBIL, HYBRID ELLER PLUG-IN HYBRID - ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?, FÖGLÖ

tisdag 18:30-21:00

11.10.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

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 olika drivmedelsalternativ på ett lättöverskådligt sätt. Vi tittar även på några olika personprofiler för att förstå vilket drivmedel som är lämpligast för dem.

Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 1019 SOLENERGI, GRUNDKURS

tisdag 18:30-21:00

18.10.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

Kursavgift 15,75 € + kurskompendium 14,40 €

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 av att skaffa solceller till fritidshuset eller bostaden.

#### Onlinekurser - hösten 2022

3009	Repetera skolfinnska A2-B1	sid 17
3021	Spanska A2.1	sid. 54
3033	Svenska A2	sid. 21
3034	Svenska B1	sid. 21
5019	Träna hemma	sid. 29
7012	Teckning	sid. 39

#### Hybridkurser - hösten 2022

5020	Core lunchpass	sid. 29
5021	Rörlighet, stretch och avslappning	sid. 29

Onlinekurserna går via mötesplattformen Zoom. På hybridkurserna väljer du om du vill delta online via Zoom eller fysiskt på plats på Medis.



Eivor Möller: Akryl



Eivor Möller: Akryl

Kursbilder från läsåret 2021-2022

## Djur, natur och trädgård

### 1020 AGILITY, FORTSÄTTNING, JOMALA

söndag 13:00-15:00

18.9-23.10.2022 (6 tillf. 16 lekt.)

Agility.ax's träningsplan bakom ÅMHM:s laboratorium, Sundblomsvägen 31

Maria Åbonde och Myra Forsström

Kursavgift 45,15 €

Har du gått nybörjarkurs eller har liknande kunskaper så kan det här vara kursen för dig. Agility är en sport för dem som gillar fart och fläkt, men det kräver teknik, timing och kroppskontroll hos både hund och förare. Vi kommer att gå igenom grunderna i handling och träna hindersekvenser. Hunden ska helst vara minst 1 år gammal. Viss allmänlydnad är en god förutsättning för att du ska kunna ta till dig kursen på bästa sätt.

Förkunskaper: Nybörjarkurs eller liknande kunskaper.

### 1021 PROMENERA MED HUND, JOMALA

måndag 12.9 18:00-20:00

måndag 19.9 och 26.9 18:00-19:15

måndag 3.10 och 10.10 18:00-19:30

12.9-10.10.2022 (5 tillf. 10 lekt.)

Vikingahallen, Önningebyvägen 5

Linda Bergendahl

Kursavgift 26,55 €

På den här kursen fokuserar vi på relation och samarbete, för att skapa lekfulla, trevliga hundpromenader. I kursen ingår fördjupning i hundens språk och ett tillfälle jobbar vi med hundmöten i teori och praktik. Kursen är för hundar i alla åldrar, från valp till senior. Den passar för er som vill skapa goda vanor och där promenaden har blivit en dragkamp -eller för er som bara behöver lite motivation och vill träna i grupp med andra. Kursledaren är utbildad instruktör och problemhundsutredare och har jobbat professionellt med hundar sedan 2006.

### 1022 KANTARELLSÖK MED HUND, GRUNKURS, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-12:30

24-25.9.2022 (1 veckoslut, 6 lekt.)

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

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

### 1023 KANTARELLSÖK MED HUND, GRUNKURS, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-12:30

17-18.9.2022 (1 veckoslut, 6 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

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. Ta med godis och leksak till hunden, gärna sele och ett vanligt koppel (ej flexi-koppel). 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 och ska ha fyllt 1 år vid kursstart.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

**1024 KANTARELLSÖK MED HUND, FORTSÄTTNING, ECKERÖ**

lördag-söndag 9:00-12:15

8-9.10.2022 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Linda Bergendahl

Kursavgift 26,55 €

På den här kursen börjar vi med att påminna hunden om doften av kantarell. Därefter jobbar vi oss ut i skogsmiljö för att ta oss närmare markering av vilda kantareller. Vi tittar också på eventuella problem ni stött på under träning. Förkunskaper: Den här kursen passar den hund som redan gått nybörjarkursen, eller som på annat sätt lärt sig grunderna i kantarellsök. Ta med godis och leksak till hunden, gärna sele och ett vanligt koppel (ej flexikoppel). Bil för förflyttning behövs.

**1025 GEOCACHING, NYBÖRJARE, KUMLINGE**

tisdag-onsdag 20-21.9 och tisdag 27.9.2022 18:30-20:30

20-27.9.2022 (3 tillf. 7,5 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Nina Carlsson

Kursavgift 23,95 €

Geocaching för nybörjare - var finns Kumlinges geoskatter? Genom geocaching kommer du ut i naturen och till platser du kanske aldrig hade besökt. De gömda "skatterna", geocacherna, finns på angivna koordinater.

Du behöver ha en dator och telefon med GPS-funktion. Hur man praktiskt går till väga går vi igenom på kursen. Välkommen med på skattjakt.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

**1026 GEOCACHING, NYBÖRJARE, VÅRDÖ**

onsdag 18:00-21:15

14.9.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Bo Ahlnäs

Kursavgift 15,75 €

Genom geocaching får du besöka sevärdheter och vackra natursköna platser som du kanske annars inte hade kommit till. Du kommer ut i skog och mark och på event träffar du likasinnade och får nya vänner. På hela Åland finns det ca 500 geocacher och i Vårdö ca 25 cacher.

Du behöver en smarttelefon, en e-postadress, ett kort "nick-name" (signatur) och ett hemligt lösenord. Du kan före kursen ladda ner appen geocaching och/eller c:geo till din telefon. Mera information om geocaching finns på [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com).

Du kan också ta kontakt med kursledaren Bosse Ahlnäs före kursen, sms:a 040 053 7131 om det är något du funderar över.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

**Kurser för barn och ungdomar**

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

**1027 NATURKLUBB I BOMARSUND, 6-12 ÅR, SUND**

torsdag och onsdag-torsdag 10:00-16:00

20.10.2022 och 4-5.1.2023 (3 tillf. 24 lekt.)

Bomarsunds gård, Lagmansvägen 3

Juliane Igelmund

Kursavgift 35,90 €

Välkommen till en höstlovsdag och två vinterdagar i Bomarsund! Vi rör oss i skogen omkring Bomarsunds gård, på ängen, bland fåren och vid vattnet/isen för att upptäcka olika platser och naturmaterial. Tillsammans bygger vi kojor, vandrar i skogen, steker pinnbröd på brasan och leker många olika lekar som väcker och fördjupar intresset för naturen.

Före kursstarten skickas det ut ett infobrev.

**1028 VINTERSÅDD, KUMLINGE**

söndag 11:00-17:00

20.11.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alexandra Sjöblom

Kursavgift 23,95 €

Vintersådd bygger på växternas naturliga sätt att släppa frön till marken för att gro igen nästa säsong. Lär dig hur du kan förlänga din odlingssäsong. 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.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

**1029 VINTERSÅDD, SOTTUNGA**

söndag 11:00-17:00

13.11.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola

Alexandra Sjöblom

Kursavgift 23,95 €

Vintersådd bygger på växternas naturliga sätt att släppa frön till marken för att gro igen nästa säsong. Lär dig hur du kan förlänga din odlingssäsong. 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 fika.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 56.

**1030 TA DIN GRÖNSAKSODLING TILL NÄSTA NIVÅ - FRÅN HOBBYODLING TILL SJÄLVFÖRSÖRJNING**

tisdag 17:30-20:45

27.9.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis

Rebecca Rickert-Olsson

Kursavgift 15,75 €

Undrar du hur du och din familj kan bli mer självförsörjande på mat - kanske för att spara på kostnader, bli mer oberoende eller för att äta hälsosamt? Det här är en inspirationsföreläsning som riktar sig till deltagare som redan har lite grunder i grönsaksodling. Vi kommer att gå genom vilka mål som är realistiska och hur mycket tid och yta du behöver för att bli självförsörjande. Du kommer att få många exempel på hur du kan börja odla och lagra frukt och grönt. Vi kommer att prata om hur man kan spara tid och energi genom att använda sig av permakultur-principer. Du får helt enkelt ta del av kursledarens egna erfarenheter som självhushållare på Åland.

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

### 1031 BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD, SUND

lördag 11:00-15:15

29.10.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Kastelholms kungsgård, Kungsgårdsallén före infarten till Ålands golfklubb

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.

### 1032 PLOCKA SVAMP, JOMALA

lördag 10:00-13:15

24.9.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Dalkarby-Jettböle, samling vid P-platsen vid Ålands skid- och skidskyttecentrum, Önningebyvägen 113

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 drygt ca 3-4 km, lätt-medelsvår.

Bekväma kläder och rejäla skodon då det kan vara både halt och blött. Trevligt om du tar med mellanmål/fika och sittunderlag till en gemensam fikapaus efter svampgenomgången. Bra att ha med: någon form av korg, papperspåsar, svampkniv eller liten kniv och brödpensel, och gärna svampbok ifall man har.

Reservdag vid riktigt dåligt väder: söndag 25.9, samma tid och plats.

### 1033 PROMENAD MED SVAMPTEMA, LUMPARLAND

lördag 10:00-13:30

1.10.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Lumparlands skola, Kyrkovägen 26

Helen Eriksson

Kursavgift 15,75 €

En avkopplande vandring i en trevlig miljö, med möjlighet att plocka och lära mera om svampar. Turen vi går är ca 3-4 km, lättvandrad.

Ha bekväma kläder och rejäla skodon då det kan vara både halt och blött. Ta gärna med mellanmål/fika och sittunderlag till en gemensam fikapaus efter svampgenomgången. Bra att ha med: någon form av korg, papperspåsar, svampkniv eller liten kniv och brödpensel, och gärna svampbok ifall man har.

### 1034 FÅGELSKÅDNING, SUND

lördag 10:00-13:15

24.9.2022 (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 genomgång av arterna som vi sett och dricker medhavt kaffe. Ta med fågelbok, kikare, sittunderlag, anteckningsmaterial och mellanmål.

Om det regnar blir reservdag på söndag 25.9, samma plats och tid.

## 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.

### 1035 HÖSTVANDRING PÅ SEGLINGE- OCH KUMLINGELEDEN, KUMLINGE

söndag 11:30-15:45 samt ett kurstillfälle som bestäms senare 4.9.2022 (2 tillf. 10 lekt.)

Seglinge och Kumlinge

Annika Fredriksen

Kursavgift 26,55 €

Kom med på en härlig promenad tillsammans på Seglinges och Kumlinges vackra vandringsleder. På Seglinge visar Annika vägen runt leden och har dessutom några fina bonusplatser att visa om tid finns.

Ta med egen picknick. Passa på att komma ut i den vackra höstluften med trevligt sällskap.

Datum och kursledare för Kumlingeleden meddelas vid anmälan. Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

### 1036 MEDELTIDSVANDRING, GETA

lördag 11:00-15:15

22.10.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Geta kyrka, Getavägen 2107, samling vid Geta sockenmagasin på kyrkans parkering

Kjell Andersen

Kursavgift 23,95 €

En vandring genom Ålands historia. Vi promenerar längs stigar i skogsterräng, med några kullar och klintar. Inga klättringar eller svåra passager. Vi samlas vid Geta sockenmagasin. Då är vi redan i medlet av 1800-talet. Vår vandring för oss till 1700-talets odlingslandskap och skogsbruk. Förbi Stora ofreden, 1600-talets vilda adelsherrar från Bolstaholm, och drängen Erik som måste knalla iväg på dagsverke till Kastelholm. I djupa skogen når vi fram till medeltiden. Om vi vågar fortsätta längre tillbaka i tiden kommer vikingatidens gårdstun och gravfält att ge oss en fin miljö för lunch i det gröna.

På återvägen vandrar vi i oxens fotspår... Ålands historia är full av mysterier och även om vi hålls i Geta, så är det mesta allmängiltigt. Vandringen tar ca 4 timmar, i lugn takt. Stadiga skor och matsäck med.

## 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.

## Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

## Navigation

### 1037 SKÄRGÅRDSSKEPPARE

torsdag 18:15-19:45

8.9-8.12.2022 och 12.1-20.4.2023 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Sten Törnblom

Kursavgift 61,10 € \*

Det här är den första kursen av tre. Kursen förbereder för skärgårds-skepparexamen våren 2023. Kursen lägger grunden för vidare studier 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 tentamen. Mer info under de första kurstillfällena.

Tentamen 21.4.2023.

Materialavgift ca 102 € betalas till kursledaren.

Tentamensavgift 15 € till Medis.

### 1038 KUSTSKEPPARE

torsdag 20:00-21:30

8.9-8.12.2022 och 12.1-20.4.2023 (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 vidare studier till högsjöskeppare. Efter kursen kan du avlägga examen i april 2023. Genom att delta i lektionerna och öva med hemuppgifter går det bra att klara tentamen. En kustskepparexamen gör att du kan ansöka om ett internationellt behörighetsbrev för förare av fritidsbåt.

Förkunskaper: Avlagd skepparexamen

Tentamen 21.4.2023.

Materialavgift ca 40 € betalas till kursledaren.

Tentamensavgift 15 € till Medis.

### 1039 HÖGSJÖSKEPPARE

onsdag 19:30-21:00

14.9-7.12.2022 och 11.1-12.4.2023 (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 21.4.2023.

Materialavgift ca 78 € betalas till kursledaren.

Tentamensavgift 15 € till Medis.



Kristina Hellman: Akryl och mixed media



Elina Granlund: Mixed media

Kursbilder från läsåret 2021-2022



# Data

## **2001 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT 45 MIN**

Kurstid 45 min. Tidpunkt enligt överenskommelse.

Läraren kontaktar dig för bokning av lektionstid.

1.9-30.11.2022 (1 tillf. 1 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 40 €

Kurstid 45 minuter. Behöver du hjälp med din smarttelefon, surfplatta eller dator? Vill du lära dig hantera den, eller någon speciell app? Eller känner du bara att du vill ha bättre koll, eller lära dig någonting väldigt specifikt? Individuell undervisning innebär att du bokar tid med IT-läraren och det är totalt fokus på dig och dina teknikbehov under två lektioner. Därefter kan du boka fler tillfällen om du vill.

## **2002 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT 90 MIN**

Kurstid 90 min. Tidpunkt enligt överenskommelse.

Läraren kontaktar dig för bokning av lektionstid.

1.9-30.11.2022 (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? 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.

## **2003 DATOR, SURFPLATTA, SMARTTELEFON A**

måndag 10:00-12:30

12.9-28.11.2022 (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 i gång. Det här är en terminskurs där vi jobbar individuellt med vår elektronik och i egen takt lär oss både se och ta vara på de möjligheter som är intressanta. Det kan beskrivas som privat undervisning i grupp. Du kan vara nybörjare eller erfaren användare, du får den hjälp och lärdom du behöver på din egen nivå. Ta med dig din bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon, märke eller operativsystem spelar ingen roll.

## **2004 DATOR, SURFPLATTA, SMARTTELEFON B**

tisdag 13:30-16:00

13.9-29.11.2022 (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 i gång. Det här är en terminskurs där vi jobbar individuellt med vår elektronik och i egen takt lär oss både se och ta vara på de möjligheter som är intressanta. Det kan beskrivas som privat undervisning i grupp. Du kan vara nybörjare eller erfaren användare, du får den hjälp och lärdom du behöver på din egen nivå. Ta med dig din bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon, märke eller operativsystem spelar ingen roll.

## **2005 DATORHANTERING**

tisdag 10:00-12:30

11.10-1.11.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

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

## **2006 DATASPRÅKET**

tisdag 10:00-12:30

15-29.11.2022 (3 tillf. 9 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 23,95 €

Webbläsare/browser, scrolla, algoritm, hashtag och applikationer är några av termerna som hör till dataspråket. I denna kurs lär vi oss några av de vanligaste termerna och orden för att underlätta ditt användande av informationsteknik.

## **2007 GRUNKURS SURFPLATTA/SMARTTELEFON**

tisdag 10:00-12:30

13.9-4.10.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 26,55 €

Att komma i gång med teknik är inte alltid lätt. I samarbete med varandra och med stöd av läraren, kommer det att gå som en dans.

---

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

---

**2008 STÄDA DIN ENHET**

måndag 13:30-16:00  
14-28.11.2022 (3 tillf. 9 lekt.)  
Medis, Datasal 1  
Emelie Laine  
Kursavgift 23,95 €

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

**2009 SPARA BILDER I MOLNET**

måndag 13:30-16:00  
10-31.10.2022 (4 tillf. 12 lekt.)  
Medis, Datasal 1  
Emelie Laine  
Kursavgift 26,55 €

I din telefon, surfplatta eller dator kanske du har många bilder du inte vill att ska försvinna om din enhet går sönder. På den här kursen lär vi oss spara dessa bilder i molnet, så att du alltid kan komma åt dem.

**2010 GOOGLE CLOUD**

måndag 13:30-16:00  
12.9-3.10.2022 (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 FÖRTULLNING PÅ NÄTET**

lördag 10:00-15:00  
15.10.2022 (1 tillf. 6 lekt.)  
Medis, Datasal 1  
Emelie Laine  
Kursavgift 23,95 €

Att förtulla själv är enkelt, om du kan det. På denna kurs lär vi oss hur du gör för att förtulla varor, gåvor eller liknande på nätet.

**2012 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE, BRÄNDÖ**

tisdag 16:00-18:30  
6-27.9.2022 (4 tillf. 12 lekt.)  
Brändö grundskola, Brändöby  
Linda Karlström  
Kursavgift 26,55 €

Kurs för dig som är osäker på hanteringen av smarttelefoner, surfplattor och datorer. Vi lär oss surfa på nätet, betala räkningar och använda olika appar enligt deltagarnas önskemål. Nybörjare välkomna! Ta med din telefon, dator eller platta du vill lära dig på. Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

**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 Johanna Kyander: tel. 0457 048 7206 eller 531 622 eller e-post johanna.kyander@mariehamn.ax.

**Hedvig Eriksson**

Hedvig, som är född och uppväxt på Åland i Finström, beskriver sig själv i sin ungdom som ganska trotsig och envis. Hon berättar att den enda skolan hon gått var de 7,5 obligatoriska skolåren.

Som ungdom ville hon flytta till Sverige för att jobba. När vi frågade Hedvig hur det gick med flytten till Sverige säger hon, att tack vare en annons som hon funnit i Ålandstidningen angående arbete som hembiträde i Saltsjöbaden kunde hon nu flytta.

Familjen i Sverige kom till Åland för att träffa hennes familj, och då var hon iväg. Men där blev hon dessvärre inte någon längre tid, utan hon flyttade vidare till en ny familj. Hedvig beskriver även de som trevliga.

Tack vare hennes passion för bakning och matlagning kunde hon arbeta i några år inom köksbranschen. Redan som 16-åring var hon kokerska. Hedvig har även arbetat några år inom vården.

Så småningom skaffade hon familj och köpte hus, men hennes äventyr fortsatte trots det. Hon jobbade som städerska på Saltsjöbanan i fem år och efter det blev hon lokförare. Där körde hon godståg tre dagar i veckan, ända tills godståget togs ur bruk. Dessutom har hon också kört på Roslagsbanan i många år.

År 2003 flyttade Hedvig tillbaka till Åland då hon hade möjligheten att ta pension. Men hon har hoppat in lite nu och då inom vården och hjälpt till. Men numera är hon bara pensionär.

När vi frågade Hedvig hur hon kom att börja ta kurser på Medis svarade hon att, eftersom hon inte var väldigt IT-inriktad tog hon 2016 upp en Ipad kurs. Hedvig beskriver kursen som att det finns en fin gemenskap inom kursen samtidigt som man får lära sig mycket.

Några kloka ord från Hedvig: - När man blir lite äldre behöver man förnya kunskaperna varje år och här på Medis gör jag det. Bra med hjärngymnastik och sociala samvaron.

Text och foto: Nicolae Cepaha



# Språk

## Arabiska

### 3001 ARABISKA A1 NYBÖRJARE

torsdag 16:30-18:00  
22.9-1.12.2022 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Shiref Elmozy

Kursavgift 35,90 € \*

Kursen är för dig som är nybörjare och inte har tidigare kunskaper i språket. Vi går igenom det arabiska alfabetet och lär oss enkla, vardagliga fraser som vi kan ha nytta av t.ex. på resan. Vi använder en lärobok som bas och stöd.

## Engelska

### 3002 ENGELSKA A1.2

torsdag 17:15-18:45  
15.9-8.12.2022 och 12.1-13.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € \*

Vi börjar med att repetera. Gamla och nya deltagare är välkomna. Vi fortsätter lära oss grunderna i engelska språket, allt från uttal och ordförråd till grammatik. Stor vikt läggs vid att tala och förstå engelska. Vi arbetar mycket i par men också i grupp. Vi följer en bok och lär oss om arbete, fritid, mat och resande. Inslag om engelska språket och kulturen ingår. Welcome!

Förkunskaper: A1

### 3003 ENGELSKA A2

måndag 19:00-20:30  
19.9-5.12.2022 och 16.1-17.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € \*

Kurs för dig som har en del grunder i engelska. Vi utgår från en lärobok och arbetar mycket i par och grupp. Det är att tala och förstå engelska som är i fokus men vi arbetar också med grammatik såsom frågor, verbformer och ordföljd. Vi tränar på att prata om familj, skola, sport, väder och miljö. Vi börjar med repetition så att alla får en god start.

Förkunskaper: A1

### Avgift för kopior

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

## Läs mer om språknivåerna på sid. 18

**A1-A2** Användare på nybörjarnivå

**B1-B2** Självständig språkanvändare

**C1-C2** Avancerad språkanvändare

### 3004 ENGELSKA A2 KONVERSATION, SUND

måndag 12:00-13:00  
12.9-7.11.2022 och 9.1-13.3.2023 (18 tillf. 25 lekt.)

Sunds bibliotek, Sundsvägen 1158

Sigbritt Finne

Kursavgift 35,90 € \*

Vi är ett pratglatt gäng som träffas nio gånger 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!

### 3005 ENGELSKA B1 KONVERSATION

onsdag 14:15-15:45  
21.9-23.11.2022 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 35,90 € \*

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

Förkunskaper: A2 eller motsvarande

## Estniska

### 3006 ESTNISKA B1

tisdag 16:30-18:00  
13.9-13.12.2022 och 17.1-11.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 61,10 € \*

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

Förkunskaper: A2

Kurser i svenska, se sid. 20-21.



## Finska

### 3007 FINSKA A1 NYBÖRJARE

torsdag 18:00-19:30

15.9-8.12.2022 och 19.1-13.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 61,10 € \*

Är du nyfiken på finska, men har aldrig läst språket förut? Ren nybörjare? Då är A1 rätt nivå. Grundläggande ordförråd och strukturer för dig som vill börja förstå och fråga efter information. Vanliga nybörjarteman behandlas med hjälp av enkla texter. Vi följer en bok och vi övar innehållet på många olika sätt.

### 3008 FINSKA A2

tisdag 18:00-19:30

13.9-29.11.2022 och 17.1-11.4.2023 (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 på så sätt till en hel del ord, grammatik och fraser. Vi bygger vidare på ordförrådet, grammatik slipas och framför allt så satsar vi på att tala finska. Tervetuloa mukaan!

### 3009 REPETERA SKOLFINSKA A2-B1 ONLINE

måndag 18:30-20:00

19.9-5.12.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Online

Pia Engblom

Kursavgift 35,90 € \*

Kursen vänder sig till dig som läst finska i skolan, men inte använt språket sen dess. På kursen fräschar vi upp kunskaperna i finska i lite snabbare takt. 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.

### 3010 FINSKA INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

12.9-28.11.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 234,40 €

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

Förkunskaper: Du har åtminstone grundläggande kunskaper i finska.

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

## 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-tillfällena, tel. 531 620.

## Franska

### 3011 FRANSKA A1 NYBÖRJARE

onsdag 18:15-19:45

14.9-30.11.2022 och 18.1-19.4.2023 (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 pröva på!

### 3012 FRANSKA A2.1

måndag 18:15-19:45

12.9-28.11.2022 och 16.1-10.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 61,10 € \*

Denna kurs är en fortsättning på förra årets franska A1 men även nya deltagare är välkomna som falska nybörjare. Vi använder en bok som utgör kursens bas och som fördjupar och utvidgar både ordförråd och kunskaper i grammatik. Dessutom lägger vi tonvikt på att tala franska så mycket som möjligt. Kursens grammatikavsnitt förklaras på svenska.

### 3013 FRANSKA B2 DAG

onsdag 12:30-14:00

14.9-7.12.2022 och 11.1-19.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Tove-Maria Chanfreau

Kursavgift 61,10 € \*

Denna kurs är en fortsättning på förra årets franska B2, 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.

Förkunskaper: B1

### 3014 FRANSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

12.9-28.11.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Boubakar Sangaré

Kursavgift 234,40 €

En ny termin och ett nytt tillfälle för dig att komma på en intensiv och effektiv kurs i franska. Tillsammans kartlägger vi dina kunskaper och gör upp en individuell kursplan för dig.

## 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

**Förkunskaper:** ca 1-3 år.

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

### B1 - vardagsspråk

**Förkunskaper:** ca 2-4 år.

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

### B2 - fackspråk

**Förkunskaper:** ca 3-6 år.

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

### C1 - obehindrat

**Förkunskaper:** ca 4-7 år.

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

### C2 - helt flytande

**Förkunskaper:** ca 5-8 år.

**Mål:** Kan med lätthet förstå allt man läser och skriver. Kan sammanfatta information och återge argument i en sammanhängande presentation. Kan uttrycka sig flytande och 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.

## Italienska

### 3015 ITALIENSKA A1 NYBÖRJARE

torsdag 19:00-20:30

15.9-8.12.2022 och 19.1-20.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 61,10 € \*

Är du nyfiken på men har aldrig läst språket förut? Ren nybörjare eller nästan nybörjare? Då är A1 rätt nivå. Grundläggande ordförord och strukturer för dig som vill börja använda språket. Vanliga nybörjarteman som familj, boende, fritid, shopping, turistande och att förstå och fråga efter information. Vi följer en bok och vi övar innehållet på många olika sätt både i par och grupp. Realia och kulturella inslag ingår som en del av undervisningen.

### 3016 ITALIENSKA B1

onsdag 18:30-20:00

14.9-30.11.2022 och 18.1-12.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Mirko Verazza

Kursavgift 61,10 € \*

Kursen är en fortsättningskurs för dig som redan har en del kunskaper i italienska. Vi fortsätter att utveckla språkkunskaperna med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter. Stor vikt läggs vi att tala italienska. Kulturella inslag ingår.

Förkunskaper: A2

## Koreanska

### 3017 KOREANSKA A1 NYBÖRJARE

tisdag 15:30-17:00

4.10-29.11.2022 (9 tillf. 18 lekt.)

Medis

Kyunghye Lee

Kursavgift 45,15 € \*

En av de trendigaste globala kulturerna är den koreanska, med k-pop, filmer och inte minst mode och teknik. Vi lär oss det koreanska alfabetet och att läsa, skriva och tala enkelt vardagspråk. På kursen får du lära dig Hangul-alfabetet, hälsningsfraser, enkel ordföljd och tempus samt räkneord. Realia om Koreas kultur och samhälle ingår.

## Ryska

### 3018 RYSKA A1 NYBÖRJARE, BRÄNDÖ

onsdag 18:30-20:00

7.9-23.11.2022 och 25.1-12.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 61,10 € \*

Da! En kurs för dig som vill lära dig ryska från grunden. Alfabetet, ljuden, orden och uttrycken. Vi jobbar både teoretiskt och praktiskt. Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

**3019 RYSKA A1-B1 INDIVIDUELLT**

Kurstider enligt överenskommelse

12.9-28.11.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 234,40 €

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

## Spanska

**3020 SPANSKA A1 NYBÖRJARE**

tisdag 18:15-19:45

13.9-29.11.2022 och 17.1-11.4.2023 (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!

**3021 SPANSKA A2.1, ONLINE, FÖGLÖ**

måndag 18:00-19:30

12.9-28.11.2022 och 9.1-3.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Online

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € \*

¡Hola! Kursen är en fortsättning på förra årets Spanska A1.1 fortsättning, online men även nya deltagare är mycket välkomna. Vi utgår från senare hälften av boken Caminando 1 och arbetar lugnt och systematiskt framåt, så att det egna ordförrådet, språksjälvförtroendet och den allmänna förståelsen steg för steg fördjupas.

Kursen går helt via mötesplattformen Zoom. 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.

Förkunskaper: A1

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

**3022 SPANSKA A2.1**

onsdag 19:00-20:30

14.9-30.11.2022 och 18.1-12.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € \*

Vi börjar med att repetera. Både gamla och nya deltagare är välkomna. I fokus är kommunikation men vi gör också hör- och skrivövningar. Vi arbetar mycket i par men också i grupp. Vi följer en bok och temaområden är fritid, arbete, boende och kläder. Inslag om spanska språket och kulturen ingår. ¡Bienvenidos!

Förkunskaper: A1

**3023 SPANSKA A2-B1 KONVERSATION**

torsdag 19:00-20:30

22.9-24.11.2022 (8 tillf. 16 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,90 €

Vi diskuterar om dagsaktualiteter och vardagliga ämnen såsom kultur, traditioner, musik, film och miljö. Vi aktiverar vårt ordförråd och tränar att samtala på spanska med hjälp av texter, filmklipp, korta tal och bilder som utgångspunkt.

Förkunskaper: A2

**3024 SPANSKA INDIVIDUELLT**

Kurstider enligt överenskommelse

12.9-28.11.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 234,40 €

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

## Tyska

**3025 TYSKA A1 FORTSÄTTNING**

måndag 17:15-18:45

19.9-5.12.2022 och 16.1-17.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € \*

Vi börjar med att repetera. Nya och gamla deltagare är välkomna. Vi fortsätter med grunderna i tyska språket, allt från uttal, ordförråd och grammatik. Stor vikt läggs vid att tala och förstå tyska. Vi följer en bok och lär oss om mat, kläder, intressen och resande. Inslag om tyska språket och kulturen ingår.

Förkunskaper: Motsvarande 1 termin på Medis

**3026 TYSKA B1.2**

tisdag 16:30-18:00

13.9-29.11.2022 och 17.1-11.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 61,10 € \*

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!

Förkunskaper: A2

**Informationskontor för inflyttade**

Medis, Styrmanngatan 1

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

Öppet tisdag-torsdag kl. 13:00-16:00

**Information Office for Immigrants**

Medis, Styrmanngatan 1

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

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

---

**WEBBANMÄLAN, se [www.medis.ax](http://www.medis.ax)**

---



### Sofia Karlsson och Vilhelm Boman

Sofia och Vilhelm är ett par som båda är intresserade av att resa och lära känna nya platser och människor. De har planer att resa till Spanien men också till Latinamerika och fastnade för att gå en språkkurs i spanska på Medis.

Vilhelm eller Ville som han kallas är uppvuxen i Sverige men flyttade till Åland för åtta år sedan. Åland har alltid känts som hemma för Ville som tidigare tillbringat många somrar som barn på familjens stuga på Åland. Ville arbetar i vitvarubranschen.

Sofia, kallad Fia bodde också i Sverige men flyttade till Åland med sin familj redan på 1980-talet. Sofia arbetar som frisör och har en egen frisörsalong. Under sin fritid tillbringar Fia och Ville mycket tid på stugan och uppskattar att vara ute i naturen och på sjön. Ofta har de något nytt renoveringsprojekt på gång. Annars så läser de gärna en bok eller träffar vänner.

Ville och Fia tycker om att lära sig spanska tillsammans med andra personer med olika erfarenheter och kunskaper. För Ville är det första gången han går på en Mediskurs. Fia däremot har deltagit på många olika typer av kurser bland annat Tha Chi, Linedance och skärgårdsskepparkurs. Hon har också tagit del av många öppna föreläsningar.

På frågan om vad som är bra med Medis, tycker de att styrkan med Medis är det breda och varierande utbudet och det förmånliga priset. En annan fördel är det centrala läget, tillägger Fia. Det bästa är dock att man får lära sig något nytt och har roligt med andra samtidigt, menar de. I höst ska vi fortsätta med att "aprender más español" (lära oss mer spanska), säger de glatt.

Text: Åsa Grönlund  
Foto: Privat

## Svenska

### 3027 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS

tisdag och torsdag 18:15-19:45  
20.9-8.12.2022 (22 tillf. 44 lekt.)

Medis

Gun-Maj Wennström

Kursavgift 61,10 € \*

En introduktion till de olika grundfärdigheterna i svenskan. Målet är att få ett ordförråd, förstå, skriva och tala enkla meningar om sig själv, familjen, platser, jobb och fritid. We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life.

Förkunskaper: Kunna läsa och skriva det latinska alfabetet. /You must know the Latin alphabet from before.

### 3028 SVENSKA A1 FORTSÄTTNING

måndag och onsdag 18:15-19:45  
19.9-30.11.2022 (22 tillf. 44 lekt.)

Medis

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 61,10 € \*

Vi övar oss att tala om vardagliga ämnen såsom familj, bostad, kläder, utbildning, yrken, fritid m.m. Med en kursbok som bas övar vi också på att läsa och skriva svenska.

Förkunskaper: En termin på Medis eller motsvarande

### 3029 SVENSKA A1-A2, BRÄNDÖ

måndag 18:30-20:00  
5.9-21.11.2022 och 23.1-17.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 61,10 € \*

Lär dig enkel svenska för att kunna förstå och tala svenska i vardagen.

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

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

### 3030 SVENSKA A2-B1 KONVERSATION

torsdag 17:00-18:30  
15.9-8.12.2022 (10 tillf. 20 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 i språket 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.

#### 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!*

## Betalning av kursavgift

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

### 3031 SVENSKA B1

onsdag 17:00-18:30

21.9-7.12.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 35,90 € \*

På kursen fortsätter vi att utöka du ditt ordförråd. Vi läser, skriver och diskuterar olika texter om arbete, boende, relationer, fritid och realia om Åland. Vi lär oss också mer om verb, bisatser, ordföljd, adjektiv, adverb och passiv form. Vi använder en lärobok som bas men kompletterar med annat material.

Förkunskaper: A2

### 3032 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

måndag 16:30-18:00

12.9-14.11.2022 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 35,90 € \*

Kursen förbereder för den allmänna språkexamen i svenska, mellannivån. Det nationella provet ordnas den 19 november. För att få finländskt medborgarskap krävs färdigheter på minst mellannivå i svenska. Vi går igenom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text- och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion.

Förkunskaper: B1.1

## 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.

**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.
- We meet up online once a week.
- In-between the lessons, there are self-studies.

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

### 3033 SVENSKA A2 ONLINE

onsdag 16:30-18:00

28.9-30.11.2022 och 18.1-29.3.2023 (20 tillf. 40 lekt.)

Online

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € \*

Allt material finns online och vi träffas en gång i veckan på Zoom. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

Förkunskaper: A1

### 3034 SVENSKA B1 ONLINE

onsdag 18:30-20:00

28.9-30.11.2022 och 18.1-29.3.2023 (20 tillf. 40 lekt.)

Online

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € \*

Allt material finns online och vi träffas en gång i veckan på Zoom. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

Förkunskaper: A2.2

## Allmänna språkexamina i svenska

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska på grund- och mellannivå 19.11.2022. Mellannivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

**Anmälningstid:** 2-30.9.2022

Anmälan görs via webben: <https://yki.opintopolku.fi/yki>

Testa gärna exempeluppgifter på:

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



Språkexamina för statsförvaltningen ordnas enligt överenskommelse med den lokala examinatorn.

**Mer information:** [pia.engblom@mariehamn.ax](mailto:pia.engblom@mariehamn.ax) eller <https://www.oph.fi/sv/allmanna-sprakexamina-yki>

## Svenska för inflyttade (Sfi)

Sysselsättningsfrämjande utbildning på heltid. Ansök via AMS, [www.ams.ax](http://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](mailto:pia.engblom@mariehamn.ax), tel. (018) 531 637 eller 0457 539 2050.



# Musik

## 4001 NÄR DET DANSADES PÅ MIRAN, SOCIS OCH BÖNDERNAS

onsdag-torsdag 13:00-14:30

5-6.10.2022 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 15,75 €

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

## 4002 SÅNGIDENTITET

lördag 10:00-13:15

12-19.11.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 23,95 €

Kursen presenterar hur vår identitet som sångare har bildats och hur den är närvarande då vi sjunger. Den visar vad vi kan göra för att få de delar på rätt som kanske tidigare jobbat emot oss och gjort vårt sjungande till en mindre naturlig och njutbar process. Deltagarna får göra övningar för att bli medvetna om hur externa faktorer i deras historia som sångare påverkat interna mentala faktorer i sångögonblicket, och hur dessa faktorer förhåller sig till röstfysiologi och sångteknik för att bilda sångrösten. En ögonöppnande resa kan utlovas. Kursen är en teoretisk kurs som fokuserar på vår identitet som sångare. Deltagarna behöver inte sjunga på kurstillfällena. Erfarenhet av att sjunga är en fördel, men ingen specifik nivå krävs. Avgift för kopior kan tillkomma.

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

## Sjung tillsammans

### 4003 ALLSÅNG PÅ DAGTID

onsdag 15:30-16:30

14.9, 12.10, 9.11 och 7.12.2022 (4 tillf. 5,4 lekt.)

Medis

Marita Törnvall

Kursavgift 15,75 €

Kanske är du pensionär, funktionsnedsatt, skiftesjobbare eller arbetssökande och har tid och lust att sjunga tillsammans en stund på dagtid. Vi sjunger för att det är roligt och bestämmer tillsammans vad vi vill sjunga. Vi sjunger allsånger av olika slag. Kursen riktar sig till alla som tycker om att sjunga, oavsett om man sjungit lite, mycket eller ingenting tidigare. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4004 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA

tisdag 20:00-21:00

6.9, 13.9, 27.9, 4.10, 18.10, 25.10, 8.11, 15.11 och 29.11.2022

(9 tillf. 12 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 35,90 €

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

### 4005 SÅNGLUST, ECKERÖ

varannan måndag 18:30-20:30

12.9-7.11.2022 och 30.1-27.3.2023 (10 tillf. 26,6 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 35,90 € \*

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Här och där i sångerna slinker det in lite röstteknik. Ta gärna med en vattenflaska. Avgift för kopior tillkommer.

---

## Spara katalogen!

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

---

## Anmälningar till individuell sång

Nya intresserade anmäler sig till kurs 4006-4010 genom att ringa Åsa Isaksson tel. 531 633 tisdag 16.8 kl. 13-15. Lektionstid bokas direkt vid anmälan.

## Sjung individuellt

### 4006 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, 45 MIN

Kurstid enligt överenskommelse  
måndag 10.15-11.45 samt 15.00-17.15, tisdag 13.30-15.00, torsdag 10.00-14.30

5.9-1.12.2022 och 9.1-6.4.2023 (24 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 480 €. Kursavgiften betalas i två rater.

45 min/vecka. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi sång- och andningsteknik, tonbildning, klangplacering och tolkning utgående från din nivå. Målet är att du ska lära känna din rösts möjligheter. Du kan vara helt och hållet nybörjare, körsångare, badrumssångare, solist eller något däremellan. Allt som krävs är en vilja att sjunga och utvecklas. Vi kombinerar med mental träning. Sångare främst från populär-, vis-, jazz- och musikalgenrerna men även lite klassiskt.

Tid bokas direkt vid anmälan. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4007 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, 60 MIN

Kurstid enligt överenskommelse  
måndag 12.30-14.30, tisdag 15.15-16.15

5.9-1.12.2022 och 9.1-6.4.2023 (24 tillf. 32 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 640 €. Kursavgiften betalas i två rater.

60 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4006.

Tid bokas direkt vid anmälan. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4008 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK

Kurstid enligt överenskommelse  
måndag och tisdag 18:15-21:30  
12.9-6.12.2022 och 6.2-15.5.2023 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 520 €. 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.

Tid bokas direkt vid anmälan. Avgift för kopior kan tillkomma.

Förkunskaper: Tidigare sångerfarenhet är till fördel, men allt som krävs är en vilja att sjunga och utvecklas.

## Sångintresserad?

Du har väl sett denna kurs:

### 4002 SÅNGIDENTITET

12.11 och 19.11.2022

Kursbeskrivning, se sid. 22.



## 4009 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, HÖSTTERMINEN

Kurstid enligt överenskommelse torsdag 18.15-21.30  
15.9-8.12.2022 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 240 €

45 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4008.

Tid bokas direkt vid anmälan. Avgift för kopior kan tillkomma.

## 4010 SÅNGGLÄDJE, INDIVIDUELL SÅNG MED LINDA, HAMMARLAND

Kurstid enligt överenskommelse  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 26 lekt.)

I första hand hemma hos kursledaren i Hammarland

Linda Pussinen

Kursavgift 520 €. Kursavgiften betalas i två rater.

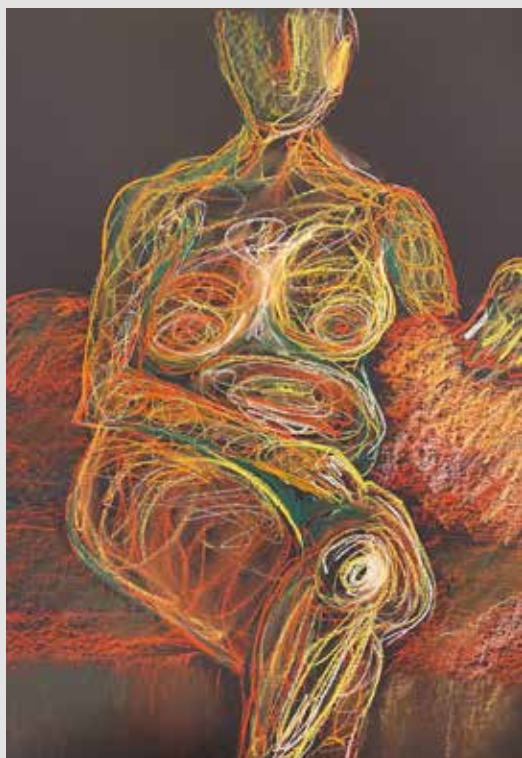
45 min/vecka. Är du sångsugen? Har du aldrig tagit en ton förr eller har du sjungit ett tag? Kanske har du sjungit i kör och vill utveckla din röst eller träna på att sjunga solo. Kanske vill du prova på något nytt. Det är aldrig för sent för det. Vi väljer sånger som passar just din nivå inom vis-, pop-, gospel- och musikalgenrerna. Du får fördjupa dig i dem på ett glädjefullt sätt. På lektionerna ingår sång- och andningsteknik, tolkning och uttryck samtidigt som intonationen tränas.

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

## Musikkurser för dig under 16 år

- Spela instrument, individuellt: akustisk gitarr, elgitarr, elbas, trummor, piano, fiol och träblås (4017-4018, 4020-4023 och 4025-4027)
- Ukuleleskolan, 7-12 år (4028)





Pia Jacobsson: Torrpastellkrita



Sofia Ahlholm-Otabor: Akryl

Kursbilder från läsåret 2021-2022

## Sjung i kör och ensemble

### 4011 GOSPELHELG, FÖGLÖ

fredag 17:45-20:15, lördag 11:30-15:45, söndag 11:30-14:45  
23-25.9.2022 (1 veckoslut, 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. Ta med mellanmål och vattenflaska. Avgift för kopior kan tillkomma. Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.

Förkunskaper: Att du har sångvana är en fördel, däremot krävs inte att man kan läsa noter.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 4012 KÖRGLÄDJE

onsdag 18:15-20:30 samt vissa veckor stämövningar före.  
7.9-30.11.2022 och 11.1-19.4.2023 (30 tillf. 86 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 107,65 € \*

Körglädje är Medis egen körskola som sjuder av sång. Med oss kan man sjunga vare sig man kan inget eller mycket om körsång och notläsning. Förutom helkör, stämövningar och sång i mindre grupper satsar vi på att lära oss om kroppen som instrument för att utveckla våra röster. Med sång och ambition odlar vi musikalisk glädje och gemenskap. Instudering av stämmor och texter gör vi som hemläxa med hjälp av stämfiler. Körläger 9-11.9.

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.

### 4013 VOCES MIRABILES

tisdag 18:15-19:15 samt vissa veckor stämövningar före  
6.9-29.11.2022 och 10.1-11.4.2023 (24 tillf. 56,3 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 75,80 € \*

Här är sångensemblen som bygger på läcker 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.

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.

### Sångintresserad?

Du har väl sett denna kurs:

#### 4002 SÅNGIDENTITET

12.11 och 19.11.2022

Kursbeskrivning, se sid. 22.





## Avgift för kopior

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

### 4014 SEASIDE SINGERS

tisdag 18:30-21:00

13.9-29.11.2022 och 10.1-18.4.2023 (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 till sångerna? Är du ambitiös och samtidigt vill ha riktigt kul på övningarna? Är du dessutom kvinna? Då är det här kören för dig. SeaSide Singers är en damkör som sjunger i barbershopstil vilket innebär a cappellasång i fyra stämmor. Vi lär oss sångerna utantill med hjälp av stämfiler så du behöver inte kunna läsa noter. Vi lägger stor vikt vid sångernas budskap. Du behöver ha tid att öva på egen hand utanför körens övningstid. Extra övningsdagar/-helger kan läggas till under året. Sångvana är en fördel. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4015 VIVAKÖREN

torsdag 18:30-21:00

15.9-8.12.2022 och 12.1-27.4.2023 (26 tillf. 78 lekt.)

Medis

Maria Nygren och Linda Pussinen

Kursavgift 89,05 € \*

Vivakören är en damkör där kvinnor i alla åldrar sjunger, trivs och har roligt tillsammans. I körens repertoar kan man hitta allt från visor och pop till klassiskt. Vi sjunger två- till fyrstämmigt, utvecklar röst- och andningsteknik, rytmik samt övar upp koncentrations- och samarbetsförmåga. 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 som är planerad till våren 2023. För närmare info kontakta körens ordförande anja.backblom@gmail.com. Vid starten gör man ett sångprov med dirigenten.

### 4016 CANTILENA, FINSTRÖM

onsdag 19:00-20:45

7.9-7.12.2022 och 11.1-19.4.2023 (28 tillf. 65,5 lekt.)

Källbo skola, Godbyvägen 1416

Dirigent meddelas senare

Kursavgift 75,80 € \*

Cantilena är en blandad kör som sjunger både profant och sakralt. På hösten visar vi upp oss under en skärgårdshelg med kördag och uppträdanden. Vi kommer också att hålla en adventskonsert närmare jul. Under vårterminen blir det kördag samt en traditionell vårkonsert. Vi tar gärna emot nya körmedlemmar till alla stämmor. För mer information, kontakta körens ordförande Louise Brunnsberg tel. 0400 723 376.

## 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.

## Spela individuellt

### 4017 AKUSTISK GITARR, 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 348 €. 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 anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4018 GITARR, 14 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, FINSTRÖM

tisdag 18:00-18:30

13.9-29.11.2022 och 10.1-4.4.2023 (24 tillf. 16 lekt.)

Hemma hos kursledaren i Godby

Stäni Steinbock

Kursavgift 320 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Vi planerar kursen tillsammans enligt deltagarens önskemål. Kursen passar alla från nybörjare till mer erfarna.

### 4019 GITARR/ELGITARR, VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 348 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4017.

### 4020 ELGITARR, 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 348 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4017.

### 4021 ELBAS, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 348 €. Kursavgiften betalas i två rater.

30 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4017.

### 4022 TRUMMOR, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

Kursavgift 348 €. 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 anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Trumset finns på plats, ta med egna trumstockar. Tid enligt överenskommelse måndag-torsdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Avgift för kopior kan tillkomma.

## 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.

### 4023 PIANO, 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)  
Medis, Datasal 2  
Lars Sundblom  
Kursavgift 348 €. Kursavgiften betalas i två rater.  
30 min/vecka. Kursen vänder sig till både nybörjare och längre hunna inom pianospel. Allt från klassiskt till ackordkomp. Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4024 PIANO, VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse  
12.9-1.12.2022 och 9.1-20.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)  
Medis, Datasal 2  
Lars Sundblom  
Kursavgift 348 €. Kursavgiften betalas i två rater.  
30 min/vecka. Vi skraddarsyr kursen för dig. Kursen vänder sig till både nybörjare och de som spelat tidigare och vill återuppliva sina pianotalanger. Eller är du sångaren som vill lära dig hur du enkelt kan kompa själv och känna på vilken tonart som passar dig? Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4025 PIANO, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, HAMMARLAND

Kurstid enligt överenskommelse, måndag eller annan dag.  
12.9-1.12.2022 (12 tillf. 8 lekt.)  
Hemma hos kursledaren i Hammarland  
Linda Pussinen  
Kursavgift 160 €  
30 min/vecka. Att spela ett instrument är lika givande oavsett ålder. Det är bra hjärngymnastik. Kursen utgår ifrån vad som passar just dig. Klassiskt pianospel med inriktning på att kompa på piano. Nybörjare börjar med att lära sig grundläggande notlära och att hitta tonerna på pianot och så fortsätter vi vidare därifrån. För lite längre hunna kan även enklare ackompanjemang inom vis- och popgenren ingå.  
Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Kostnad för kursbok kan tillkomma.

### 4026 PIANO ELLER FIOLO, 7 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, GETA

Kurstid enligt överenskommelse  
12.9-2.12.2022 (12 tillf. 8 lekt.)  
Hemma hos kursledaren i Geta  
Tamara Himmelstrand  
Kursavgift 160 €  
30 min/vecka. Både piano och fiol passar för alla nivåer, både nybörjare och de som har mer vana.  
Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

### 4027 TRÄBLÅS, 7 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, tisdag  
13.9-29.11.2022 och 10.1-18.4.2023 (26 tillf. 17,4 lekt.)  
Hemma hos kursledaren  
Edward Furbacken  
Kursavgift 348 €  
30 min/vecka. Utveckla dina färdigheter i saxofon, klarinett, flöjt eller fagott. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Avgift för kopior kan tillkomma.

## Spela tillsammans och i orkester

### 4028 UKULELESKOLAN, 7-12 ÅR

fredag 18:00-18:45, sista kurstillfället 18:00-19:30  
30.9-2.12.2022 och 13.1-17.2.2023 (15 tillf. 16 lekt.)  
Medis  
Robert Zetterquist  
Kursavgift 35,90 €  
Tjena! alla ukuleledigare. 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. Vi lär oss allt från grunden, därför behövs inga förkunskaper. Det är lätt, det är billigt och det blir hur kul som helst. Ta med egen ukulele. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4029 UKULELE FÖR NYBÖRJARE

onsdag 18:00-18:45  
28.9-30.11.2022 (10 tillf. 10 lekt.)  
Medis  
Robert Zetterquist  
Kursavgift 26,55 €  
Vi går igenom grunderna och lär oss de vanligaste ackorden, de mest användbara kompteknikerna och vi spelar svängiga låtar tillsammans. Ta med egen ukulele. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4030 UKULELEORKESTERN

onsdag 19:00-20:45  
14.9-30.11.2022 och 11.1-19.4.2023 (26 tillf. 52 lekt.)  
Medis  
Robert Zetterquist  
Kursavgift 61,10 € \*  
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. Avgift för kopior kan tillkomma.

### 4031 POLKAN GÅR, JOMALA

onsdag 18:00-21:15  
14.9-30.11.2022 och 11.1-19.4.2023 (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.

### 4032 ALANDIA BIG BAND

tisdag 20:00-21:30  
6.9-29.11.2022 och 10.1-16.5.2023 (31 tillf. 78 lekt.)  
Kursplats meddelas senare  
Edward Furbacken  
Kursavgift 89,05 € \*  
Spela storbandsmusik i olika former med Alandia Big Band. Prova på-tillfälle kan ordnas.



# Hälsa och friskvård

## 5001 FÖRSTA HJÄLP/HLR TILL BARN, SUND

tisdag 18:00-20:00  
4.10.2022 (1 tillf. 2,7 lekt.)  
Sunds skola, Sundsvägen 1162  
Martina Andersson  
Kursavgift 18 €

Vid det här viktiga kurstillfället går vi igenom HLR och avlägsnande av främmande föremål i luftväg. Oömma kläder rekommenderas för de praktiska övningarna. För att vi ska kunna fokusera helt på kursinnehållet, kan inga barn följa med på tillfället.

## 5002 MAGE, RYGG OCH RUMPA

måndag 16:00-16:45  
12.9-5.12.2022 och 16.1-15.5.2023 (28 tillf. 28 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 51,60 € \*

Muskelnerna 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.

## 5003 RYGGGYMPA

tisdag 16:15-17:15  
13.9-29.11.2022 och 10.1-18.4.2023 (26 tillf. 34,6 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Emelie Laine  
Kursavgift 51,60 € \*

En lugnare klass, där fokus ligger på mjuk och enkel träning för framför allt rörlighet, styrka och balans. Allt uttänkt för att ryggen ska må så bra som möjligt. Vi börjar klassen med en uppmjukning och lätt aktivering, sedan gör vi ett antal övningar i cirkelträning och avslutar med några gemensamma övningar samt en lång och skön stretch.

## 5004 MORGONTRÄNING

torsdag 7:00-7:45  
15.9-1.12.2022 och 12.1-11.5.2023 (28 tillf. 28 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 51,60 € \*

Vi startar morgonen med ett härligt träningspass för hela kroppen där vi får in styrka, rörlighet och kondition. Vi varierar passen under terminen och tränar tillsammans till peppande musik, efter detta pass är ni redo att starta igång resten av dagen med endorfinerna på topp.

## 5005 FÖRMIDDAGSGYMPA

tisdag 10:00-11:00  
13.9-29.11.2022 och 10.1-18.4.2023 (26 tillf. 34,6 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Irene Mattsson  
Kursavgift 51,60 € \*

Skön och lekfull gymna 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 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK

måndag 19:00-20:00  
12.9-28.11.2022 och 9.1-17.4.2023 (25 tillf. 33,2 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.

## 5007 STÄRKANDE RÖRLIGHET, DAG, ECKERÖ

onsdag 13:00-14:00  
5.10-23.11.2022 och 1.3-12.4.2023 (15 tillf. 20 lekt.)  
Ekerögården, Kyrkoby  
Monica Storgård  
Kursavgift 41,05 € \*

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

## 5008 CIRKELTRÄNING, ECKERÖ

tisdag 19:00-20:15  
23.8-29.11.2022 (15 tillf. 25 lekt.)  
Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 41,05 € \*

Fartfylld, härlig, och tuff cirkelträning där vi får in både styrka och kondition för hela kroppen. Alla övningar och intensiteten är anpassningsbara så att träningen passar de flesta. Vi varierar cirkelträningen på olika sätt under terminen.

## 5009 CIRKELTRÄNING, HAMMARLAND

torsdag 19:00-20:00  
15.9-24.11.2022 och 19.1-13.4.2023 (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.

---

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

---

### 5010 MOTIONSGYMNASTIK, ECKERÖ

måndag 18:30-19:30  
12.9-28.11.2022 och 9.1-24.4.2023 (26 tillf. 34,6 lekt.)  
Eckerö skola, Kärringsundsvägen 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. Ta med liggunderlag och vattenflaska.

### 5011 MOTIONSGYMNASTIK FÖR ALLA, SALTVIK

torsdag 19:00-20:00  
15.9-1.12.2022 och 12.1-13.4.2023 (24 tillf. 32 lekt.)  
Ödkarbyhallen, Ödkarbyvägen 89  
Sofie Hansson-Sjöblom  
Kursavgift 51,60 €\*  
Allmän motionsgymnastik för både den yngre och den äldre deltagaren. Vi varierar träningen på olika sätt med puls, styrka, koordination samt olika träningsupplägg. Alla övningar går att anpassa individuellt. Ta med liggunderlag.

### 5012 STYRKETRÄNING I GYMMET

tisdag 9:30-10:45  
13.9-29.11.2022 och 17.1-2.5.2023 (27 tillf. 44,8 lekt.)  
Idrottsgården, Neptunigatan 23  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 69,85 €\*  
Träna tillsammans i gymmet och hitta trygghet i gymmiljön. Vi lär oss olika övningar för hela kroppen som vi sedan använder oss av i en cirkelträning.

### 5013 BOXERCISE MED HELENA, GETA

måndag 19:00-20:00  
12.9-28.11.2022 (12 tillf. 16 lekt.)  
Geta skola, Idrottshallen, Getavägen 2115  
Helena Martinsson  
Kursavgift 41,05 €  
Varierande träning med styrka och kondition. Man jobbar parvis, men behöver inte komma i par. Man delas in på plats så alla får en partner. Handskar och mitzar finns att låna.  
Inga förkunskaper krävs. Man jobbar på sin egen nivå.

### 5014 TAI CHI CHUAN, NYBÖRJARE

måndag 20:00-21:00  
12.9-14.11.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Therese Österlund  
Kursavgift 30,35 €  
I Tai Chi förenas motion, meditation och kampfärdighet. Undervisningen sker i den första delen av den långa yangstilen. Det är en obruten serie mjuka, men ändå kraftfulla rörelser. Rörelserna främjar hälsan genom att balansera kropp och själ. Tai Chi förbättrar koordination, koncentration, kroppshållning och balans. Övningarna kan motverka stress, ångest och spänningar. Vi kommer också att arbeta två och två i olika parövningar, samt med tekniken bakom Tai Chi som självförsvar.

### 5015 TAI CHI CHUAN

måndag 18:00-19:30  
12.9-28.11.2022 och 9.1-24.4.2023 (25 tillf. 50 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Therese Österlund  
Kursavgift 69,85 €\*  
Undervisning, repetition och fördjupning i Tai Chi Chuan Slow Set. Även undervisning i Tai Chi Chuan Fast Set och partnerövningar. Alla som kan första delen av den långa yangstilen är välkomna på kursen.

### 5016 QIGONG

måndag 17:00-17:45  
12.9-14.11.2022 (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.

### 5017 PILATES

tisdag 18:00-19:00  
13.9-29.11.2022 (12 tillf. 16 lekt.)  
Strandnäs skola norra, Nabbvägen 12  
Hanna Kivioja  
Kursavgift 30,35 €  
Kom igång med träningen efter sommaren med denna kurs. Pilates är en intelligent träningsform som består av kontrollerade rörelser som involverar hela kroppen med fokus på kärnmuskulaturen. Övningarna har en tydlig avsikt som förbättrar din styrka, flexibilitet och kroppsmedvetenhet. Räkna med bättre hållning, kroppskontroll och mer välbalanserad kropp. Observera att kursen hålls utomhus. Ta med eget liggunderlag.

### 5018 PILATES MED INKA

onsdag 17:00-18:00  
14.9-30.11.2022 och 11.1-5.4.2023 (24 tillf. 31,9 lekt.)  
Strandnäs skola norra, Nabbvägen 12  
Inka Weckman  
Kursavgift 51,60 €\*  
Inkas pilatesträning 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.

### Onlinekurser - hösten 2022

3009	Repetera skolfinska A2-B1	sid 17
3021	Spanska A2.1	sid. 54
3033	Svenska A2	sid. 21
3034	Svenska B1	sid. 21
5019	Träna hemma	sid. 29
7012	Teckning	sid. 39

### Hybridkurser - hösten 2022

5020	Core lunchpass	sid. 29
5021	Rörlighet, stretch och avslappning	sid. 29

Onlinekurserna går via mötesplattformen Zoom. På hybridkurserna väljer du om du vill delta online via Zoom eller fysiskt på plats på Medis.

## BINDANDE ANMÄLAN till alla kurser på fasta Åland

### 5019 TRÄNA HEMMA, ONLINE

12.9-5.12.2022 och 9.1-8.5.2023 (30 tillf. 30 lekt.)

Online

Emelie Laine

Kursavgift 51,60 € \*

Det här är en kurs där du aldrig är bunden till varken lokal eller klockslag. Du tränar hemma i din egen trygga vrå, precis när du själv vill. Du får tillgång till en ny video varje vecka genom att en länk skickas till din e-post. En facebookgrupp skapas där du kan gå med om du vill. Träningsintensiteten kommer att vara medel till intensiv på din egen nivå. Att träna med lite högre intensitet gör träningen mer effektiv. Vi använder kroppen som verktyg, inga redskap behövs.

Du behöver smarttelefon, surfplatta, dator eller smart-tv samt internetuppkoppling.

### 5020 CORE LUNCHPASS, HYBRIDUNDERVISNING

tisdag 11:15-12:00 eller på din egen tid

13.9-29.11.2022 och 17.1-16.5.2023 (29 tillf. 29 lekt.)

Medis, Stora salen eller online

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € \*

Bålen är kärnan i allt vi gör i vardagen och i träningen. Kom med på ett pass fulladdat med bålövningar för att stärka kroppens kärna, förbättra hållningen, klara utmaningar i vardagen samt undvika ryggont. Vi jobbar främst på matta, nivån går att anpassa.

Hybridundervisning: Du har möjlighet att delta fysiskt på plats eller digitalt på distans via Zoom. Passet spelas även in, du kan således se på streamingen i efterhand och delta när det passar dig.

### 5021 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING, HYBRIDUNDERVISNING

torsdag 12:30-13:30 eller på din egen tid

15.9-1.12.2022 och 12.1-20.4.2023 (25 tillf. 33,3 lekt.)

Medis, Stora salen eller online

Emelie Laine

Kursavgift 51,60 € \*

Det finns så mycket potential i oss, men som våra liv ser ut idag så blir vi begränsade, vilket leder till stelhet och smärta i både kropp och sinne. I den här kursen jobbar vi mot att lösa upp dessa begränsningar, om så bara lite grann. Vi börjar med dynamiska rörlighetsövningar, övergår sedan i mer statiska stretchövningar för att avsluta timmen med en lång och skön avslappning.

Hybridundervisning: Du har möjlighet att delta fysiskt på plats eller digitalt på distans via Zoom. Passet spelas även in, du kan således se på streamingen i efterhand och delta när det passar dig.



Vattenpilates



Vattengymna i medeltempo

## Spara katalogen!

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

## Kursbilder från läsåret 2021-2022



Qigong



Tai Chi



Tai Chi

Kursbilder från läsåret 2021-2022

## Träna utomhus

### 5022 ALLVÄDERSTRÄNING, AUGUSTI

torsdag 19:00-20:00

11.8-15.9.2022 (6 tillf. 8 lekt.)

Lilla holmen, samling vid paviljongen

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. Ta med eget liggunderlag.

### 5023 ALLVÄDERSTRÄNING

torsdag 19:00-20:00

22.9-1.12.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Lilla holmen, samling vid paviljongen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Utmana din inre soffpotatis och boosta ditt immunförsvar med allvädersträning full av rörelseglädje på Lilla holmen. Kursen blandar olika metoder för ett varierande och effektivt träningspass. Instruktören är yrkesdansare som låter baletten möta Kung-Fu och blandar in även yoga och pilates. Bättre hållning, positiv självkänsla och 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. Ta med eget liggunderlag.

### 5024 LÖPKLINIK

måndag 18:30-19:45

12.9-17.10.2022 (6 tillf. 10 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 27,35 €

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.

### 5025 PILATES, AUGUSTI

tisdag 18:00-19:00

9.8-6.9.2022 (5 tillf. 6,7 lekt.)

Lilla holmen, samling vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 27,35 €

Kom igång med träningen efter sommaren med denna kurs. Pilates är en intelligent träningsform som består av kontrollerade rörelser som involverar hela kroppen med fokus på kärnmuskulaturen. Övningarna har en tydlig avsikt som förbättrar din styrka, flexibilitet och kroppsmedvetenhet. Räkna med bättre hållning, kroppskontroll och mer välbalanserad kropp. Observera att kursen hålls utomhus. Ta med eget liggunderlag.

WEBBANMÄLAN, se [www.medis.ax](http://www.medis.ax)

**5026 YOGA I PARKEN, AUGUSTI**

torsdag 17:30-18:45

11.8-15.9.2022 (6 tillf. 10 lekt.)

Lilla holmen, samling vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 27,35 €

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

**5027 VINTERBADA RÄTT, GETA**

lördag 13:00-13:45

17.12.2022 (1 tillf. 1 lekt.)

Knutnäs simstrand, Knutnäs vägen

Marie Johansson

Kursavgift 18 €

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.

Obs! Ej för hjärtsjuka eller förkylda.

**Yogakurser****5028 LÄKANDE KUNDALINIYOGA**

onsdag 10:00-11:30

14.9-30.11.2022 och 18.1-26.4.2023 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis, Stora salen

Heidi Herlin

Kursavgift 69,85 € \*

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. De flesta övningarna kan göras sittande på stol.

**5029 SIVANANDA YOGA**

torsdag 16:45-18:15

15.9-10.11.2022 (8 tillf. 16 lekt.)

Medis, Stora salen

Boryana Ivanova

Kursavgift 41,05 €

Sivananda yoga är en form av klassisk Hatha yoga som har ett djupt holistiskt perspektiv, där man har fem grundstenar för sin yoga; riktig träning (asana), korrekt andning (pranayama), avslappning (savasana), passande diet (som är vegetarisk) och meditation (där positivt tänkande ingår). Varje yogapass är baserat på tolv positioner, som stimulerar de olika energiområdena (chakra) i kroppen och avslutningsvis blir eleven vägledad i en metodisk avslappning. Sivananda yoga har en spirituellt inriktning och passar dig som vill utvecklas lite mer än på det fysiska planet. Sivananda yoga är en levande tradition, med rötter i Indien som leder till frigörande av stress, stelhet och spänningar i kropp och psyke. Sakta försvinner den stressiga vardagen och du är här och nu.

**5030 FLOW YOGA - LUGN**

tisdag 19:00-20:30

13.9-29.11.2022 (12 tillf. 24 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 € \*

Ett yogapass som hjälper dig komma ner i varv, minska stress och skapa lugn i kroppen. Vi börjar med ett lugnt flow som skonamt stärker och tänjer kroppen i andningens takt och avslutar passet med härliga stretch övningar och avslappning. Kursen passar alla och övningarna går att anpassa till individuella behov. Ta med yogamatta och en filt.

**5031 FLOW YOGA - UTMANANDE**

torsdag 17:00-18:30

22.9-8.12.2022 (11 tillf. 22 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 € \*

En dynamisk och utmanande yogalektion som både stärker kroppen och utvidgar rörelsebanor. Vi övar på en god variation av positionerna och tränar smidiga övergångar mellan positionerna tillsammans med andningen som kommer att utmana dig i olika nivåer. Det blir även fokus på anatomisk förståelse för övningarna. Ta med eget liggunderlag. Kursen passar de med tidigare yogavana.

**5032 VINYASA FLOW YOGA, ECKERÖ**

tisdag 17:30-18:45

4.10-13.12.2022 och 24.1-11.4.2023 (22 tillf. 36,7 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Mikaela Sandell

Kursavgift 60,70 € \*

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

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

Förkunskaper: Passar för både nybörjare och längre hunna.

**5033 STRESSHANTERINGSYOGA, ECKERÖ**

onsdag 18:30-19:45

5.10-23.11.2022 och 1.3-19.4.2023 (16 tillf. 26,6 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Monica Storgård

Kursavgift 41,05 € \*

Mjuk och inkännande yoga som följer evidensbaserade metoder och riktlinjer för traumaaanpassad yoga. Innehåller milda pulshöjningar och sänkningar för att stärka hjärtrytmvariationen och autonoma nervsystemet, vilka i sin tur ökar motståndskraften mot stress. Genom fysiska positioner och sekvenser, medveten närvaro, andningsövningar och avslappning finns möjlighet att stärka kropp och immunförsvar, öka stresstolerans och balans samt reducera spänningar och stressnivåer. I kursen ingår även undervisning och material om bakomliggande funktioner och självreglerande övningar vid olika stressreaktioner.

Varje tillfälle inleds och avslutas med ett anonymt frågeformulär och kursen inleds samt avslutas med ett nulägesformulär. Ta med yogamatta och filt.

Förkunskaper: Kräver ingen förkunskap utan anpassas enligt individuellt behov.

**Yogamatta**

Ta med egen yogamatta till lektionerna.



### 5026 YOGA I PARKEN, AUGUSTI

11.8-15.9.2022. Kursbeskrivning, se sid. 31.

### 5034 YOGA MED KATARIINA, KÖKAR

tisdag 18:00-19:30  
13.9-15.11.2022 och 10.1-21.3.2023 (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 eller till Kökars kommun-direktör, se sid. 56.

### 5035 YOGA MED LINA, GETA

varannan onsdag 19:00-20:15  
14.9-7.12 samt 14.12.2022 (8 tillf. 13,3 lekt.)  
Geta skola, Idrottshallen, Getavägen 2115  
Lina Öhberg  
Kursavgift 30,35 €  
Häng med på yoga varannan vecka. Vi gör sköna rörelser för kropp och själ. Denna kurs passar för alla som vill ha en rörligare kropp. Ta med egen matta och filt.

### 5036 MEDIYOGA NYBÖRJARE

onsdag 15:30-17:00  
14.9-30.11.2022 och 11.1-19.4.2023 (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 rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiv andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditationer.

### 5037 MEDIYOGA FORTSÄTTNING

torsdag 13:45-15:15  
15.9-1.12.2022 och 12.1-20.4.2023 (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 rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiv andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditationer.

### 5038 MIMY - MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

torsdag 15:30-16:30  
15.9-1.12.2022 (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 sinnen) och i vår omgivning. Den bästa träningen är den du utför dagligen och därför bygger denna kurs på korta sekvenser som består av yogisk andning, två yogaövningar och en meditation. Varje vecka får du nya uppgifter och reflektioner att träna hemma.

### 5039 MEDIYOGA NYBÖRJARE, HAMMARLAND

tisdag 17:15-18:45  
13.9-29.11.2022 och 10.1-18.4.2023 (26 tillf. 52 lekt.)  
HIK:s klubbrum, Skarpnåtvägen 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 rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiv andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditationer.

### 5040 MEDIYOGA FORTSÄTTNING, HAMMARLAND

tisdag 19:15-20:45  
13.9-29.11.2022 och 10.1-18.4.2023 (26 tillf. 52 lekt.)  
HIK:s klubbrum, Skarpnåtvägen 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 rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiv andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditationer.

### 5041 MEDIYOGA, VÅRDÖ

tisdag 18:00-19:30  
4.10-20.12.2022 och 10.1-4.4.2023 (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. 56.

### 5042 MEDIYOGA, LUMPARLAND

torsdag 18:30-20:00  
6.10-8.12.2022 och 12.1-16.3.2023 (20 tillf. 40 lekt.)  
Furuborg, Ängösvägen 97  
Daniel Flöjt  
Kursavgift 60,70 € \*  
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.

---

WEBBANMÄLAN, se [www.medis.ax](http://www.medis.ax)

---



## Vattensporter och -träning

### 5043 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL

tisdag 16:00-16:45

13.9-29.11.2022 och 17.1-25.4.2023 (26 tillf. 26 lekt.)

Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11

Elisabeth Westling

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 115 €

Vattengymna 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.

### 5044 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN

onsdag 12:00-12:45

14.9-30.11.2022 och 11.1-3.5.2023 (28 tillf. 28 lekt.)

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

### 5045 VATTENPILATES FÖR ALLA, FINSTRÖM

tisdag 19:45-20:30

13.9-29.11.2022 och 10.1-11.4.2023 (25 tillf. 25 lekt.)

Ålands Idrottscenter, Bärvägen 5, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 80 €

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

### 5046 DJUPVATTENGYMPA, AQUABIKE, FINSTRÖM

onsdag 19:00-19:45

14.9-23.11.2022 och 11.1-5.4.2023 (24 tillf. 24 lekt.)

Ålands Idrottscenter, Bärvägen 5, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 56 €

Djupvattengymna med cyklar eller bälten, samt eventuella redskap. Skonsam och tidvis tuff träning som stärker kroppen. Förkunskaper: Simkunnighet är ett måste.

### 5047 AQUAPULS

onsdag 18:00-18:45

14.9-30.11.2022 och 11.1-3.5.2023 (28 tillf. 28 lekt.)

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

## Spara katalogen!

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

## Seniorkurser, se sid. 34.

### 5048 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA

torsdag 7:00-7:45

15.9-1.12.2022 och 12.1-4.5.2023 (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.

### 5049 VATTENPILATES A

torsdag 12:00-13:00

15.9-1.12.2022 och 12.1-4.5.2023 (27 tillf. 36 lekt.)

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

### 5050 VATTENPILATES B

tisdag 13:30-14:30

13.9-29.11.2022 och 17.1-2.5.2023 (27 tillf. 36 lekt.)

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

### 5051 VATTENGYMPA I MEDELTEMPO A

onsdag 14:00-14:45

14.9-30.11.2022 och 11.1-3.5.2023 (28 tillf. 28 lekt.)

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

### 5052 VATTENGYMPA I MEDELTEMPO B

torsdag 13:00-13:45

15.9-1.12.2022 och 12.1-4.5.2023 (27 tillf. 27 lekt.)

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

## 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.

## Seniorkurser

### 5053 SENIORGYMPA

torsdag 10:00-11:00  
15.9-1.12.2022 och 12.1-11.5.2023 (28 tillf. 37,2 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 55,65 € \*  
Uppfriskande helhetsträning för rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Vi tränar till musik med övningar som passar dig som är senior. Vi avslutar med stretch och avslappning.

### 5054 SENIORGYMPA FÖR DAMER

måndag 9:30-10:30  
12.9-5.12.2022 och 16.1-15.5.2023 (28 tillf. 37,2 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 55,65 € \*  
Uppfriskande helhetsträning för rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Vi tränar till musik med övningar som passar dig som är senior. Vi avslutar med stretch och avslappning.

### 5055 SENIORGYMPA FÖR HERRAR

måndag 10:45-11:45  
12.9-5.12.2022 och 16.1-15.5.2023 (28 tillf. 37,2 lekt.)  
Medis, Stora salen  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 55,65 € \*  
Uppfriskande helhetsträning för rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Vi testar olika upplägg under kursens gång men jobbar främst med olika typer av cirkelträning. Vi avslutar med stretch och avslappning.

### 5056 STYRKA OCH BALANS FÖR SENIORER, LEMLAND

måndag 12:30-13:30  
12.9-14.11.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)  
Valborg, Valborgsvägen  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 27,85 €  
Vi tränar styrka och balans tillsammans och får en bättre kroppsmedvetenhet då du stärker hela kroppen. Vi går tillsammans igenom olika övningar som passar dig som är senior och vi använder oss sedan av dessa övningar i en cirkelträning.

### 5057 STYRKETRÄNING FÖR SENIORER, LEMLAND

måndag 14:00-15:00  
12.9-14.11.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)  
Lemlands skola, Valbohallen, Skolvägen 3  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 27,85 €  
Vi tränar styrka tillsammans i gymmet och hittar trygghet i gymmiljön samt stärker kroppen för bättre kroppsmedvetenhet. Vi går tillsammans igenom olika övningar som vi sedan använder oss av i en cirkelträning. Övningarna är anpassade för dig som är senior.

Olika ämnen – olika anmälningss dagar,  
läs mer på sid. 5.

## Kom ihåg att anmäla dig!

### 5058 VATTENGYMPA FÖR SENIORER A

onsdag 13:00-13:45  
14.9-30.11.2022 och 11.1-3.5.2023 (28 tillf. 28 lekt.)  
Mariebad  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 47,30 € + 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.

### 5059 VATTENGYMPA FÖR SENIORER B

torsdag 14:00-14:45  
15.9-1.2.2022 och 12.1-4.5.2023 (27 tillf. 27 lekt.)  
Mariebad  
Hanna Sivén-Bell  
Kursavgift 47,30 € + bassänghyra 71,50 €  
Kursbeskrivning, se kurs 5058.

### Kurser på dagtid - hösten 2022

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

2008	Städa din enhet	sid 15
3004	Engelska A2 konversation, Sund	sid 16
3013	Franska B2, dag	sid 17
4003	Allsång på dagtid	sid 22
5005	Förmiddagsgympa	sid 27
5007	Stärkande rörlighet, dag, Eckerö	sid. 27
7014	Keramik A	sid 40
7023	Glas, kortkurs på dagtid	sid 41
8002	Tisdagsvävare	sid 44
8005	Vävning i Godby, dag, Finström	sid 44



# Dans

## 5501 BALBOA NYBÖRJARE

måndag 18:00-19:30

24.10-28.11.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 51,60 €

Swingdansen Balboa utvecklades under 1920-talet på USA:s västkust och dansas i par till swingjazz. Namnet kommer från Balboahalvön i Newport Beach, Kalifornien. Balboa kännetecknas av upprätt hållning, subtil förar- och följar-kommunikation och ett roligt, kreativt fotarbete. Hala skor, t.ex. med läder- eller mockasula rekommenderas.

Alla förare dansar med alla följare, paranmälan krävs ej. Meddela vid anmälan om du önskar dansa som förare eller följare, eller om det inte spelar någon roll.

## 5502 CHARLESTON NYBÖRJARE

måndag 18:00-19:30

12.9-17.10.2022 (6 tillf. 12 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 51,60 €

1920-talets största dance craze Charleston dansas både solo och i par till 1920- och 1930-talens hot jazz. Mycket energi, högt tempo, improvisation och musikanpassning kännetecknar dansen, ta med vatten och hala skor. Varken förkunskap eller paranmälan krävs.

## 5503 LINEDANCE, LÄTT NIVÅ

måndag 18:15-19:15

26.9-28.11.2022 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 30,35 €

Kursen passar dig som är nybörjare eller har dansat lite linedance tidigare och vill fortsätta på lätt nivå.

## 5504 LINEDANCE, FORTSÄTTNING

måndag 19:30-21:00

26.9-28.11.2022 (10 tillf. 20 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 41,05 € \*

Kursen passar dig som har dansat tidigare och är bekant med stegterminologin. Danserna kommer att vara på improvernivå.

### Betalning av kursavgift

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

## 5505 DANSA BUGG, ECKERÖ

måndag 19:00-21:30

19.9-17.10.2022 (5 tillf. 15 lekt.)

Ekeborg, Ekeborsvägen

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 51,60 €

Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och de som vill utveckla sin dans från grunden. Singel-anmälningar plockas ihop till par vartefter så meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla. Ta med vattenflaska och låga bekväma skor. Kontrollera att dina skor inte ger märken på golvet.

## 5506 DANSA BUGG, GETA

onsdag 19:00-21:30

21.9-26.10.2022 (6 tillf. 18 lekt.)

Furulund, Gamlabylvägen 50

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 51,60 €

Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och de som vill utveckla sin dans från grunden. Singel-anmälningar plockas ihop till par vartefter så meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla. Ta med vattenflaska och låga bekväma skor. Kontrollera att dina skor inte ger märken på golvet.

## 5507 DANSA BUGG, SUND

lördag-söndag 12:00-16:15

15-16.10.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Sunds skola, Sundsvägen 1162

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 41,05 €

Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och de som vill utveckla sin dans från grunden. Singel-anmälningar plockas ihop till par vartefter så meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla. Ta med vattenflaska och låga bekväma skor. Kontrollera att dina skor inte ger märken på golvet.

## 5508 DANSA BUGG, JOMALA

onsdag 18:30-21:00

2-30.11.2022 (5 tillf. 15 lekt.)

Vikingahallen, Önningebyvägen 5

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 51,60 €

Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och de som vill utveckla sin dans från grunden. Singel-anmälningar plockas ihop till par vartefter så meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla. Ta med vattenflaska och låga bekväma skor. Kontrollera att dina skor inte ger märken på golvet.



# Matlagning

## Matlagning

### 6001 ÄKTA ITALIENSK FÄRSKPASTA

måndag 18:00-20:00

26.9-3.10.2022 (2 tillf. 5,3 lekt.)

Medis, Köket

Michele Ferrari

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

I kursen går vi igenom grunderna i hur man tillverkar färskpasta hemma, både med och utan ägg. Vi lär oss kombinera olika former av pasta med olika såser för att få det bästa utav båda. Vi avslutar kursen med gemensam middag.

### 6002 LAGA KORV PÅ VILTKÖTT, LUMPARLAND

lördag 10:00-16:45

15.10.2022 (1 tillf. 8 lekt.)

Furuborg, Ångösvägen 97

Göta Alm-Ellingsworth

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Laga din egen korv. Är du jägare eller har du mycket kött i frysen som du inte vet vad du skall göra med? Har du tröttnat på rådjursadel? På den här kursen lagar vi korv på eget kött. Vi går igenom grunderna för tillredning av korv hemma samt köttkvarnens olika delar. Vi använder fjälster av gris och lamm (naturtarm). Ta med egen lunch/mellanmål. Infobrev skickas till alla anmälda kursdeltagare före kursstart.

### 6003 LAGA SUSHI MED LOTTA, SOTTUNGA

lördag 12:00-15:15

8.10.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Sottunga skola

Charlotta Bäcksbacka-Karlsson

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Lär dig grunderna i sushitillverkning. Vi lagar sushi tillsammans under dagen och avslutar med att äta det vi har åstadkommit. Det finns möjlighet att göra helt vegetarisk/vegansk sushi om man önskar.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid .56.

### 6004 LAGA MAT PÅ SKRÄPFISK

söndag 9:00-14:00

30.10.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

En kurs för dig som bara får mört, id och konstiga fiskar i näten och vill lära dig mera hur du kan tillaga dem på ett gott och smidigt vis. Eller för dig som bara vill äta mer hållbart genom att tillaga idag mindre vanliga matfiskar, som annars ses som oönskad bifångst, istället för vissa överfiskade och hotade bestånd. Vi avslutar dagen med att tillsammans sitta ner och äta och utvärdera vad vi gemensamt åstadkommit

### 6005 SVINNSMART MATLAGNING

lördag 9:00-14:00

29.10.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Det slängs massor av fullt ätbar mat, både i butik och hemma hos oss konsumenter. I denna kurs lär vi oss hur man själv kan minska sitt matsvinn samtidigt som vi utmanar vår kreativitet genom att utnyttja hela råvaran och genom att laga nya rätter på gårdagens rester, grönsaker och annat som lätt blir liggande i kylen och blir dåligt. Ta gärna med egna rester om ni har något spännande eller utmanande som blivit liggande.

### 6006 VEGETARISK KORVSTOPPNING

onsdag-torsdag 17:00-20:00

23-24.11.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Med hjälp av fjälster från växtriket och en korvstoppare lär vi oss att stoppa vegetariska korvar med olika typer av vegetariska basråvaror och kryddningar. Låt dig inspireras av traditionella korv-recept eller skapa helt nya kreationer. Vi lagar också lite passande korvtillbehör och avslutar tillfälle två med att tillsammans äta och utvärdera våra korvar.

### 6007 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR, LUMPARLAND

lördag-söndag 15:00-18:00

29-30.10.2022 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Furuborg, Ångösvägen 97

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

### 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.

## 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**.

### 6008 VEGETARISKT JULBORD

måndag-tisdag 17:00-21:00  
12-13.12.2022 (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, sallader, rörer och annat nyskapande men ändå traditionellt. Vi avslutar tillfälle två med att duka upp vårt gemensamma vegetariska julbord och tillsammans smaka och utvärdera vad vi åstadkommit.

### 6009 GRODDAR, SKOTT OCH ANNAT GOTT, KUMLINGE

tisdag 18:30-21:45  
11.10.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Soile Wartainen

Kursavgift 15,75 €

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 inneodlade spelar huvudrollen.

Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

### 6010 LAGA TE AV NATURENS EGNA INGREDIENSER

tisdag 18:30-21:00  
4.10.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Köket

Soile Wartainen

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad 10 €

En kväll kring te, tillagat på råvaror direkt från den åländska naturen. Kom med på provsmakning, låt dig inspireras och få många tips på vad du själv kan plocka och enkelt tillaga. Ta med en liten burk med tätt lock för att kunna ta hem te-Ingredienser.

## Kurser för barn och ungdomar

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

## Bakning

### 6011 BAKA UTAN GLUTEN, MJÖLK OCH VITT SOCKER

tisdag 17:30-21:15  
8.11.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Heidi Räsänen-Lindberg

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

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 och resten tar vi med oss hem.

### 6012 SÖTT KAFFEBRÖD AV SURDEG, SALTVIK

lördag 11:00-16:00  
26.11.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Högtomt, Långbergsödavägen 120

Joanna Salmén

Kursavgift 23,95 €

Förutom söta kaffebroöd med surdegsbotten bakar vi även wienerbröd. Gott och nästan lite nyttigt till kommande helg.

Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med lunch/fika.

### 6013 DESIGNA EGNA KARELLER OCH KLUBBOR, SUND

lördag 14:00-15:30  
15.10.2022 (1 tillf. 2 lekt.)

Smakbyn, Slottsvägen 134

Johanna och Tobias Marquardt

Kursavgift 23,95 €

Kom med och ha en rolig stund och testa och designa egna klubbbror och karameller. Kursledarna Johanna och Tobias förbereder karamellmassan men deltagarna bestämmer smak och utseende tillsammans. Kursledarna visar hur man formar hjärtan, spiraler, polkagrisar och hjälper till om det behövs. Till sist får man själv förpacka sina egna kreationer och ta dem med sig hem.

## För de lite yngre

### 6014 JULBAK, 8-12 ÅR

onsdag-torsdag 16:00-19:00  
7.12, 8.12, 14.12 och 15.12.2022 (4 tillf. 16 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 35,90 € + ingredienskostnad

Under fyra tillfällen i december ägnar vi oss åt julbak och julgodis av olika slag. Vi lagar egen pepparkaksdeg och bakar ut pepparkakor i alla dess former, bakar lussebullar, kokar kola och mycket mer.

### 6015 JULGODIS, 12 ÅR-VUXEN, GETA

lördag 12:00-15:15  
12.11.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Geta församlingshem, Getavägen 2107

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 15,75 €/deltagare

Vi gör olika typer av julgodis samt ätbara julgåvor. Vi avslutar dagen med att smaka på godiset. Ta med en burk/ask samt en påse att ta hem godiset i. Eventuella allergier bör meddelas Medis kansli på förhand. Ingredienskostnader ca 20 € betalas till kursledaren direkt på plats.

Barn under 12 år i vuxens sällskap.

**BINDANDE ANMÄLAN**  
till alla kurser på fasta Åland



## Bildkonst

### 7001 AKVARELL, DAG

onsdag 12:30-14:00

7.9-30.11.2022 och 11.1-5.4.2023 (25 tillf. 75 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 89,05 € \*

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

### 7002 AKVARELL, FORTSÄTTNING, KVÄLL

måndag 18:30-21:00

12.9-28.11.2022 och 9.1-3.4.2023 (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 även akvarell med andra material och tekniker som t.ex. flytande tusch, olika kriter, enkla tryckmetoder samt collagemetoder. Vi hämtar inspiration från vår omgivning samt från klassisk konst. I kursen ingår färglära och bildkomposition.

### 7003 AKVARELL MED ISA, FINSTRÖM

lördag-söndag 11:00-16:00

22-23.10 och 12-13.11.2022 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Ålands Folkhögskola, Folkhögskolevägen 41

Isa Hällström

Kursavgift 35,90 €

Vi använder olika tekniker och hjälpmedel som bäst kan återskapa motivet 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/fika.

### Kurser för barn och ungdomar

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

### 7004 AKVARELLMÅLNING MED ISA, KUMLINGE

lördag 13:30-18:30 och söndag 12:30-17:30

8-9.10.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

Kom med och lek med pigment och vatten. Vi blandar färger och använder olika verktyg och tekniker för olika effekter. Läraren demonstrerar i praktiken där även bildkomposition ingår. Kursen passar både nybörjare och dig som vill komma vidare. Vi diskuterar bilderna tillsammans. Var lite nyfiken - visst kan du också. Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

### 7005 VÅTT I VÅTT-AKVARELL FÖR UNGDOMAR, 8-16 ÅR, BRÄNDÖ

tisdag 15:00-16:00

4.10-13.12.2022 och 10.1-4.4.2023 (22 tillf. 29,3 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Kirsi Sundholm

Kursavgift 45,15 € \*

Du som är 8-16 år, kom med och måla vått i vått-akvareller. Det blir en spännande färgupplevelse för där finns inget rätt eller fel sätt att göra, utan du får njuta av att skapa fritt. Materialkostnad tillkommer.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

### 7006 ALCOHOL INK, A

fredag 18:00-20:30 och lördag 10:00-14:00

7-8.10 och 21-22.10.2022 (2 veckoslut, 15 lekt.)

Medis, Paletten

Leila Öhman

Kursavgift 35,90 €

Alcohol Ink är ett spännande medium att jobba med. Det är ett flytande bläck som ger färgstarka och abstrakta bilder. För dig som är ny går vi igenom grunderna och för dem som varit med förut experimenterar vi vidare. Vid varje nytt moment demonstrerar läraren tekniken. Inspiration och bilder finns på facebook ateljeleila och instagram #artbyleilaohman. Kursen passar alla, inga förkunskaper behövs.

Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Materialkostnader är ca 50-80 € beroende på hur många färger du vill ha. Ta med fika/lunch.

### 7007 ALCOHOL INK, B

fredag 18:00-20:30 och lördag 10:00-14:00

4-5.11 och 18-19.11.2022 (2 veckoslut, 15 lekt.)

Medis, Paletten

Leila Öhman

Kursavgift 35,90 €

Kursbeskrivning, se kurs 7006.

**7008 MÅLA AKRYL OCH OLJA, DAG**

torsdag 11:15-14:30

8.9-1.12.2022 och 12.1-30.3.2023 (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.

**7009 MÅLA AKRYL OCH OLJA, KVÄLL**

torsdag 18:00-21:15

8.9-1.12.2022 och 12.1-30.3.2023 (21 tillf. 84 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 107,65 € \*

Kursbeskrivning, se kurs 7008.

**7010 MIXED MEDIA**

onsdag 18:00-21:15

7.9-30.11.2022 och 11.1-29.3.2023 (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 uttrycksätt 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 bla. 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 i samband med kurspriset så att du kan komma som du är. Du kan också ta med dig eget material.

**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:**

- 1008 Babytecken
- 1010 Workshop i talteknik och röstvård
- 1013 Produktplanering
- 1017 Grunderna i kortspelet Pitch, Föglö
- 1025 Geocaching, Kumlinge
- 1026 Geocaching, Vårdö
- 2006 Dataspråket
- 2008 Städa din enhet
- 3017 Koreanska A1 nybörjare
- 5001 Första hjälp/HLR till barn, Sund
- 5004 Morgonträning
- 5020 Core lunchpass, hybridundervisning

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

**Materialkostnad tillkommer på de flesta konstkurser****7011 TECKNA OCH MÅLA MODELL**

tisdag 18:00-21:15

13.9-15.11.2022 och 10.1-21.3.2023 (19 tillf. 76 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 123 € \*

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

**7012 TECKNING, ONLINE**

tisdag 18:30-21:00

6.9-22.11.2022 (11 tillf. 33 lekt.)

Medis, Paletten och Online

Lin Simons

Kursavgift 45,15 €

Teckning är grunden för allt fortsatt skapande. På kursen tränar vi att teckna bilder med olika medier såsom blyerts, kol, kritor och tusch. Målet är att utveckla perceptionsförmågan, förmågan att analysera och att tänka i linje och form.

Genom de praktiska övningarna lär du dig om proportioner, perspektiv, ljus och skugga. Du får träna på att teckna av verkligheten men även på din förmåga att teckna utifrån intuition. Vi kommer bland annat att teckna stilleben, arkitektur, djur- och natur, människor och porträtt. Kursen passar både för nybörjare och för dig som är intresserad av att teckna eller har tecknat förut.

Kursen är uppbyggd som en distanskurs vilket betyder att vi träffas regelbundet via Zoom-möten där vi har bildgenomgångar och presentationer av nya uppgifter. Därtill har vi en sluten facebook-grupp där vi laddar upp bilder och material.

Kursen framskrider enligt en planerad tidtabell och för att du skall få ut det bästa av kursen är det viktigt att du håller tiderna. Kursen inleds och avslutas med en närstudieträff där vi går igenom kursens rutiner och lär känna varandra.

Kursen innehåller 11 tillfällen varav 2 är närstudietillfällen. Tidpunkt för distanstreffarna bestäms under den första närstudieträffen.

**7013 LIMFÄRGSMÅLNING, LUMPARLAND**

fredag 18:00-21:00, lördag-söndag 10:00-20:00

23-25.9.2022 (1 veckoslut, 28,5 lekt.)

Privat hem i Lumparland

Sinikka Siekkeli-Therman

Kursavgift 53,15 €

Vi kommer att använda limfärg (krita, lim och vatten) för att måla väggarna i en 1700-tals sal med egentillverkad limfärg, samt kanske måla med schabloner, fält eller bård. Kursen lämpar sig för alla som t.ex. renoverar/restaurerar hus och vill lära sig mera om traditionella färgtyper eller är intresserade av historia och byggnadsvård.

Allt kursmaterial finns på plats. Infobrev skickas till kursdeltagarna före kursstarten.

För mer information, kontakta Lin Simons på Medis.



Glas, sandblästring



Glas, Tiffany-arbete



Glas, slipning av kanter

Kursbilder från läsåret 2021-2022

## Keramik och skulptur

### 7014 KERAMIK A

tisdag 10:00-14:15

13.9-15.11.2022 och 10.1-14.3.2023 (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 gläsera. Individuell handledning för nybörjare och längre hunna.

Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

### 7015 KERAMIK B

tisdag 18:00-21:00

13.9-22.11.2022 och 10.1-4.4.2023 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Du får lära dig att forma lera för hand, dreja och gläsera. Individuell handledning för nybörjare och längre hunna.

Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

### 7016 KERAMIK C

torsdag 18:00-21:00

15.9-24.11.2022 och 12.1-6.4.2023 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Du får lära dig att forma lera för hand, dreja och gläsera. Individuell handledning för nybörjare och längre hunna.

Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

### 7017 KERAMIK, FORTSÄTTNING

onsdag 18:00-21:00

14.9-23.11.2022 och 11.1-5.4.2023 (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.

### 7018 ETT VECKOSLUT I KERAMIKVERKSTADEN, FORTSÄTTNING A

lördag-söndag 10:00-15:15 och lördag 10:00-13:00

22-23.10 och 19.11.2022 (1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

En kurs för dig som har gått på keramikurs tidigare där du får arbeta fritt under handledning. Under sista tillfället gläserar vi våra alster.

Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

### 7019 ETT VECKOSLUT I KERAMIKVERKSTADEN, FORTSÄTTNING B

lördag-söndag 15:30-20:30 och lördag 13:30-16:30

22-23.10 och 19.11.2022 (1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

En kurs för dig som har gått på keramikurs tidigare där du får arbeta fritt under handledning. Under sista tillfället gläserar vi våra alster.

Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.



**7020 NISSEPYSSSEL MED POLYMERLERA, VÅRDÖ**

lördag-söndag 10:00-15:15  
12-13.11.2022 (2 tillf. 12 lekt.)  
Vårdö skola, Lövövägen 27  
Sofia Enros  
Kursavgift 45,15 €

Det har blivit populärt med nissepyssel, t.ex. nissedörrar och annat till nissar som flyttar in hos folk vid lillajul. Vi skapar små saker med jultema av polymerlera som t.ex. kan användas till Nisse, som smycken eller till dockskåp mm. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

**Glas****7021 GLASKURS, MÅNDAG**

måndag 18:00-21:15  
19.9-7.11.2022 och 9.1-6.3.2023 (16 tillf. 64 lekt.)  
Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 4  
Ritva Saloranta  
Kursavgift 75,80 € \*

Kursen är ämnad både 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, sandblästring och mosaik.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

**7022 GLASKURS, ONSDAG**

onsdag 18:00-21:15  
21.9-9.11.2022 och 11.1-8.3.2023 (16 tillf. 64 lekt.)  
Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 4  
Ritva Saloranta  
Kursavgift 75,80 € \*

Kursbeskrivning, se kurs 7021.

**7023 GLAS, KORTKURS PÅ DAGTID**

tisdag 10:00-13:15  
4.10-1.11.2022 (5 tillf. 20 lekt.)  
Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 4  
Ritva Saloranta  
Kursavgift 35,90 €

På denna kurs under dagtid får du prova på olika intressanta glastekniker som fusing, tiffany, sandblästring eller mosaik.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

**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:**

- 6005 Svinnsmart matlagning
- 6013 Designa egna karameller och klubbtor, Sund
- 7012 Teckning, online
- 7020 Nissepyssel med polymerlera, Vårdö
- 8015 Vaddstickning
- 8023 Virka mormorsrutor

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

**7024 GLAS MED TRE OLIKA TEKNIKER, ECKERÖ**

lördag 10:00-15:00 och söndag 10:00-14:15  
24-25.9, 19-20.11.2022 och 21.1.2023 samt ett kurstillfälle som bestäms under kursen  
(2 veckoslut samt 2 tillf., 29 lekt.)  
Eckerö skola, Käringsundsvägen 16  
Ritva Saloranta

Kursavgift 45,15 €

På kursen får du arbeta med tre olika tekniker. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

**Del 1: Ljuslot av glasmosaik 24-25.9**

På kursen får du göra en vacker ljusboll som du kan sätta LED-ljus 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.

**Del 2: Julhimmel av glaströr 19-20.11**

Skapa din egen himmel av glaströr för att hänga upp varje jul. Himmeln består av glaströr som man fogar ihop med tråd som löper inuti rören. Tekniken är en modern variant av det sätt som man gjorde halmhimlar på förr i tiden.

**Del 3: Fusing 21.1 samt ett senare tillfälle**

Du lär dig göra t.ex. smycken, fönsterdekorationer eller glasfat. Datum för det sista tillfället, när alstren slutbearbetas och hämtas, bestäms under kursen tillsammans med kursledaren.

**7025 GLAS, GETA**

lördag 10:00-15:45 och söndag 10:00-15:15  
15-16.10.2022 (1 veckoslut samt 1 tillf., 14 lekt.)  
Geta skola, Getavägen 2115  
Ritva Saloranta  
Kursavgift 26,55 €

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

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

**7026 LJUSKLOT AV GLASMOAIK**

lördag 10:00-16:30 och söndag 10:00-15:00  
26-27.11.2022 (1 veckoslut, 14 lekt.)  
Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 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 fikakorg.

**7027 JULDEKORATIONER AV GLAS**

lördag 10:00-15:45  
10.12.2022 (2 tillf. 8 lekt.)  
Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 4  
Ritva Saloranta  
Kursavgift 23,95 €

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

## 7028 JULDEKORATIONER, 7-15 ÅR MED VUXEN, FINSTRÖM

lördag 10:00-15:00

17.12.2022 (1 tillf. 6 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 23,95 €

Koppla bort julstressen och skapa tillsammans med ditt barn eller barnbarn. Vi gör juldekorationer av glas, t.ex. iskristaller, tomtar eller julgran av glasmosaik. Du kan också skapa en liten dekoration att hänga i julgranen eller ge bort som julklapp.

Barn 7-15 år tillsammans med en vuxen (anmäl endast den vuxna personen, ett barn per vuxen). Materialet betalas på plats till kursledaren. Ta med lunch/fika. Ingång till kurslokalen på baksidan av skolan.

## Övriga tekniker

### 7029 SILVERSMYCKEN

fredag 18:00-21:15, lördag-söndag 10:00-16:45

9-11.12.2022 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Medis, Paletten

Linda Rantanen

Kursavgift 35,90 €

På kursen får du lära dig att tillverka egna silversmycken. Du kan vara nybörjare eller mera erfaren. Under veckoslutet går vi igenom silversmidets grunder, tillverkning av ringar, örhängen och berlocker. För inspiration se kursledarens hemsida: [www.lindarantanen.com](http://www.lindarantanen.com) Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Materialkostnad innefattar verktygshyra 10 € och materialavgift från 15 € beroende på vad du skapar. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Ta med lunch och kaffe.

### 7030 SKAPA DIGITALA ILLUSTRATIONER PÅ IPAD MED PROCREATE

måndag 18:00-21:15

26.9-10.10.2022 (3 tillf. 12 lekt.)

Medis

Amanda Valkonen

Kursavgift 26,55 €

Välkommen till den digitala illustrationens värld. Denna kurs riktar sig till dig som är ny eller nyfiken på att börja med digital illustration. Vi arbetar i programmet Procreate på Apple Ipad och går igenom grunderna i hur du kommer i gång med programmet, de olika verktygen som finns samt hur man jobbar i lager och skapar digitala illustrationer i praktiken.

Deltagare i kursen behöver ha med sig en egen Ipad med Procreate nedladdat samt en Apple pencil.

WEBBANMÄLAN, se [www.medis.ax](http://www.medis.ax)

### 7031 EXPERIMENTELL COLLOGRAFI

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

28-30.10.2022 (1 veckoslut, 15 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Kristiina Barck

Kursavgift 35,90 €

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

Infobrev skickas till alla anmälda före kursstart. Ta med lunch.

### 7032 KALLIGRAFI

lördag-söndag 10:00-15:00

12-13.11.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis, Paletten

Linda Karlström

Kursavgift 26,55 €

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

### 7033 SCRAPBOOKING - GÖR EGNA JULKORT OCH GRATULATIONS KORT, SUND

söndag 12:30-15:45

13.11.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Sunds bibliotek, Sundsvägen 1158

Marica Weckman

Kursavgift 15,75 €

Testa på att skapa unika julkort med hjälp av stansar, stämplor, vikningar och vackra papper. Dagen bjuder på julstämning och inspiration. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med egen fika.

### 7034 SCRAPBOOKING - GÖR EGNA PERSONLIGA JULKORT, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-14:00

19-20.11.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Åsa Sjölund

Kursavgift 26,55 €

Ett personligt kort är alltid värmande. Kom med och skapa egna personliga julkort, kort till julklappen eller varför inte en personlig hälsning till någon du tänker lite extra på. Materialet betalas på plats till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

#### 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.

## Fotografering

### 7035 TA BÄTTRE BILDER - KOMPOSITION OCH FÄRGLÄRA

onsdag 18:00-19:30  
12-26.10.2022 (3 tillf. 6 lekt.)

Medis

Cecilia von Weymarn

Kursavgift 23,95 €

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

### 7036 ASTRO- OCH NORRSKENSFOTOGRAFERING, FORTSÄTTNING, ECKERÖ

torsdag 18:30-21:00  
22.9-13.10.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Ingmar Eriksson

Kursavgift 26,55 €

Teorigenomgång samt övningar i långtidsexponering samt specifik bildhantering. Kursen innehåller praktiska övningar utomhus under kursens gång. För att få ut det mesta av kursen behöver du ha genomgått en kurs i astro- och norrskensfotografering eller ha motsvarande kunskaper.



Sfi - svenska för inflyttade



Individuell gitarr



Agility

### Kurser på dagtid - hösten 2022

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

2008	Städa din enhet	sid 15
3004	Engelska A2 konversation, Sund	sid 16
3013	Franska B2, dag	sid 17
4003	Allsång på dagtid	sid 22
5005	Förmiddagsgympa	sid 27
5007	Stärkande rörlighet, dag, Eckerö	sid. 27
7014	Keramik A	sid 40
7023	Glas, kortkurs på dagtid	sid 41
8002	Tisdagsvävare	sid 44
8005	Vävning i Godby, dag, Finström	sid 44

### Kursbilder från läsåret 2021-2022



# Textil och hantverk

## Vävning

### 8001 VÄVNING I NORRA STAN, KVÄLL

måndag 18:00-21:15

12.9-28.11.2022 och 9.1-17.4.2023 (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, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Materialkostnad tillkommer.

### 8002 TISDAGSVÄVARE

tisdag 12:00-15:15

13.9-29.11.2022 och 10.1-11.4.2023 (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, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna. Materialkostnad tillkommer.

### 8003 VÄVNING I NORRA STAN, DAG

onsdag 10:30-13:45

14.9-30.11.2022 och 11.1-12.4.2023 (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

14.9-30.11.2022 och 11.1-12.4.2023 (25 tillf. 100 lekt.)

Västra Medis, Snickerivägen 7

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € \*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

### 8005 VÄVNING I GODBY, DAG, FINSTRÖM

torsdag 10:30-13:45

15.9-1.12.2022 och 12.1-20.4.2023 (25 tillf. 100 lekt.)

Godby Center

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 € \*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

### 8006 VÄVNING, FÖGLÖ

tisdag 18:00-21:15

13.9-29.11.2022 och 10.1-11.4.2023 (25 tillf. 100 lekt.)

Vävsalen i Degerby, Tingsvägen 5

Maja Sundblom

Kursavgift 150,70 € \*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 8007 VÄV MED ERICA, BRÄNDÖ

onsdag 18:00-21:15

7.9-9.11.2022 och 11.1-22.3.2023 (20 tillf. 80 lekt.)

Bygårdens i Åva

Erica Törnroth

Kursavgift 115,90 € \*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

### 8008 VÄVNING, KUMLINGE

måndag 18:00-20:30

26.9-14.11.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursplats bestäms inför kursstart

Laila Kankare-Holm

Kursavgift 35,90 €

Vävning är det centrala i kursen men inget måste, man kan också passa på att få hjälp med annan sorts handarbete. Träffas, umgås och handarbete tillsammans, med Laila på plats som hjälp när det behövs. Det finns möjlighet att väva på Enklinge och Kumlinge. Inga förkunskaper behövs.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

---

**Materialkostnad tillkommer  
på de flesta hantverkskurser**

---

## Sömnad

### 8009 SY MED LENA

varannan tisdag 18:00-21:15  
13.9-22.11.2022 och 17.1-11.4.2023 (13 tillf. 52 lekt.)  
Övernäs högstadieskola, systlöjdsalen, 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.

### 8010 SÖMNAD OCH MÖNSTERKONSTRUKTION, FÖGLÖ

onsdag 18:30-21:00  
14.9-2.11.2022 (8 tillf. 24 lekt.)  
Kursledarens syateljé, Tingsvägen 7, Degerby  
Boja Lehrmark  
Kursavgift 35,90 €

Kursen är både för dig som är nybörjare och för dig med mera sömnadserfarenhet. Du lär dig om material, sytillbehör, verktyg, måttagning och tillverkning av mönster. Det finns provdockor för den som vill lära sig grunder i drapering. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan också sy om eller göra nytt av gamla plagg. Det finns några symaskiner men du kan ta med egen symaskin som du är van med. Ta med sytillbehör samt fika. Kurstiden är anpassad efter Skarvens turlista. Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 53.

### 8011 SYHELG MED LENA, GETA

fredag 19:00-20:30, lördag-söndag 10:00-17:45  
30.9 och 8-9.10.2022 (1 fredag samt 1 veckoslut, 20 lekt.)  
Geta skola, textilsalen, Getavägen 2115  
Lena Andersson  
Kursavgift 35,90 €

Sy efter egna önskemål. Vi planerar ditt arbete och anpassar ditt mönster. Under arbetets gång går vi igenom olika moment t.ex. hur man syr dragkedjor, fickor och knappar. Vi samlas en fredag en vecka före kurshelg för att titta på mönster och material och se vad man behöver skaffa till arbetet. Ta med lunchkorg och gärna egen symaskin (5 finns på plats).

### 8012 SYHELG MED LENA

fredag 18:00-19:30, lördag-söndag 10:00-16:45  
7.10 och 15-16.10.2022 (1 fredag samt 1 veckoslut, 18 lekt.)  
Övernäs skola, systlöjdsalen, Västra skolgatan 4  
Lena Andersson  
Kursavgift 35,90 €

Sy shorts, kjol, klänning eller kanske en skjorta i just den färgen eller det mönstret som du vill. Vi planerar, anpassar mönster och syr. Under arbetets gång går vi igenom olika moment t.ex. hur man syr dragkedjor, fickor och knappar. Vi samlas på fredag en vecka före syhelgen för att se på material och mönster och vad som behöver skaffas till arbetet. Ta med sytillbehör och symaskin. Ta med lunch och fika. Har du frågor kan du ringa Lena på tel. 0457 342 2657.

### 8013 LAPPTEKNIK, SALTVIK

fredag 18:30-21:15, lördag-söndag 10:00-17:00  
7-9.10.2022 (1 veckoslut, 20 lekt.)  
Boogården, Kvarnvägen 1, Kvarnbo  
Agnetha Danielsson  
Kursavgift 35,90 €  
Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna. Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

### 8014 OLIKA DELAR TILL FOLKDRÄKTEN, JOMALA

lördag 10:00-15:00  
24.9, 15.10, 12.11, 3.12.2022 och 14.1, 18.2, 18.3, 15.4.2023  
(8 tillf. 48 lekt.)  
Marthornas föreningslokal, Jomala gård, Jomalagårdsvägen 16  
Elisabeth Dahlén  
Kursavgift 61,10 €  
Brodera och sy till folkdräkten, gör band i bandgrind eller med brickor. Vi bekantar oss med mönster och ser på vilka material som behöver anskaffas för olika dräktedelar. 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.

### 8015 VADDSTICKNING

varannan tisdag 18:00-20:30  
20.9-1.11.2022 (4 tillf. 12 lekt.)  
Medis  
Hanna Leppälä  
Kursavgift 26,55 €  
Uppskattar du lugnet i att sy för hand? Charmas du av ljus och skuggor på kvalitetsmaterial? Då kan vaddstickning - tekniken vi känner igen från gamla sticktäckan - vara något för dig. I kursen ingår en föreläsning om vaddstickningens historia och möjligheter, information om olika tekniker och materialval, samt övningar. Som huvudarbete tillverkar deltagaren en dekoration till ett mindre textilarbete t.ex. en kudde enligt instruktioner och egen smak. Materialpaket från 8 € och uppåt betalas kontant till kursledaren. Ta med egen sax.



Sy med Lena

Foto: Slavoljub Jeremic

### MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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



Fritt broderi

Foto: Margit Holmberg

### 8016 FRITT BRODERI

varannan tisdag 18:00-19:30

27.9-8.11.2022 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis

Margit Holmberg

Kursavgift 23,95 €

Fritt broderi för nybörjaren eller den som inte har broderat på länge. Fokus ligger på broderiteknik. Efter denna kurs har du en grund för att kunna brodera vidare på egen hand. Vi går igenom olika stygn, mönsteröverföring och montering. Det blir också en del broderihistoria och lite om olika broderitekniker.

Det finns material på plats som du kan köpa av kursledaren, men du kan också ta med eget, då behöver du; tyg att brodera på - välj ett relativt stadigt men inte alltför tjockt enfärgat tyg - broderigarn av olika slag och färger - ta med vad du har - samt broderiram, nålar och sax.



Vaddstickning

Foto: Hanna Leppälä

### 8017 STICKA TILLSAMMANS, BRÄNDÖ

varannan tisdag 18:45-20:45

6.9-29.11.2022 (7 tillf. 18 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mathilda Öström

Kursavgift 35,90 €

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

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

### 8018 STICKA EN TRÖJA

varannan onsdag 18:00-19:30

21.9-7.12.2022 (7 tillf. 14 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 26,55 €

Nu stickar vi tröjan du alltid velat ha. Ta med ett mönster så stickar vi tillsammans. Allt från tröja med ok till flätstickning. 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.

Till första kurstillfället behöver du ta med dig anteckningsmaterial, senare garn och stickor, både strumpstickor och rundstickor. 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, samt sticka räta och aviga maskor.



Olika delar till folkdräkten

Foto: Saara Karrenpalo

### 8019 STICKA ÅLANDSTRÖJAN, VÅRDÖ

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

23-24.9, 22.10 och 19.11.2022 (4 tillf. 14 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Lena Andersson

Kursavgift 26,55 €

Kom med och sticka Ålandströjan som blir skön att dra på sig när kvällarna blir svalare. Vi går igenom olika moment av stickningen under arbetets gång. Under sista tillfället får man tips och hjälp för montering av tröjan. (Det går bra med andra mönster än Ålandströjan också).

Materialkostnader: man köper garn och mönster till tröjan själv, enligt kursledarens råd. Fikakorgen med.

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

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

## Kurser i sömnad hösten 2022

**8020 STICKA SOCKOR, NYBÖRJARSTICKNING**

varannan måndag 18:00-19:30  
12.9-7.11.2022 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 26,55 €

Stickning för nybörjare. Vi går igenom sockstickning från grunden, att lägga upp maskor, att sticka räta och aviga maskor, hur man stickar en häl och avslutning på sockan samt andra användbara tips. Ta med garn, t.ex. Sju bröder eller Nalle, och strumpstickor som passar garnet (det står förslag på stickor på garnbanderollen). Välj gärna ett ljusare garn, för då ser man bättre vad man gör.

**8021 STICKA EN TRÖJA, KUMLINGE**

onsdag 18:30-20:00  
12.10-23.11.2022 (7 tillf. 14 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alice Persson

Kursavgift 26,55 €

Denna kurs har formen av ett stickcafé där vi samlas och stickar tillsammans under trevliga former. Kursen vänder sig till såväl nybörjare som vana stickare. Målet är att sticka varsin tröja, till exempel en Ålandströja eller en Strömsötröja, och vi hjälper varandra under kursens gång under ledning av Alice. Vi turas om att ta med något gott till kaffet.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

**8022 STICKA SMÅVARTM TILL VINTERN, FINSTRÖM**

varannan torsdag 18:00-19:30  
13.10-24.11.2022 (4 tillf. 8 lekt.)

Vävsalen i Godby, Godby center

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 23,95 €

Det här är en kurs för dig som kanske har ett mönster på vantar, sockor, mössor, pannband eller den trendiga balaclavan som du vill sticka men inte vet hur du skall göra. Denna kurs är ett ypperligt tillfälle att förverkliga dina små, varma plagg. Under första tillfället tittar vi på mönster och väljer garn och stickor för ditt projekt.

Förkunskaper: Det är bra om du kan grunderna i stickning.

**8023 VIRKA MORMORSRUTOR**

måndag 18:00-20:30  
14-28.11.2022 (3 tillf. 9 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 23,95 €

En kurs för dig som är nyfiken på virkning. Vi går igenom grundmaskorna, förkortningar i virkmönster samt symboler i virkdiagram. Vi virkar den klassiska mormorsrutan och tittar på olika varianter av den. Vi lär oss montera ihop rutor och tittar på olika produkter man kan göra av mormorsrutan t.ex. pläd eller väska och startar ett projekt som man sen kan göra färdigt hemma.

Ta med dig garn att virka av, restgarn i olika färger passar perfekt, virknål (garnbanderollen brukar föreslå nr på virknål), sax, kanavanål (trubbig nål) och anteckningsmaterial.



Vävning, matta



Färgning



Tygtryck, "Sländor"

## Kursbilder från läsåret 2021-2022

### Betalning av kursavgift

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



Läderarbeten, väskor, och drejade keramikäggs.



Tyg vävt i hålkruis och kavlat keramikfat.

Medis vårsalong 2022

## Övrig textil och sömnad

### 8024 NÅLBINDNING, SALTVIK

lördag 10:00-16:30

29.10 och 12.11.2022 (2 tillf. 15 lekt.)

Boogården, Kvarnvägen 1, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,90 €

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.

### 8025 MAKRAMÉ

lördag-söndag 10:00-15:00

24-25.9.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis, Paletten

Malin Ehn

Kursavgift 26,55 €

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

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

### 8026 RYGGSÄCK I LÄDER, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-15:00

10-11.9 och 17-18.9.2022 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Saijas läderhantverk, på andra sidan vägen Centrumbaren

Saija Saarela

Kursavgift 35,90 €

Skapa din egen ryggsäck i läder. Detta ett större projekt där vi syr alla sömmar för hand.

### 8027 LÄDERARBETEN, VÄRDÖ

lördag-söndag 10:00-15:15

8-9.10 och 15-16.10.2022 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Värdö skola, Lövvägen 27

Saija Saarela

Kursavgift 35,90 €

Skapa din personliga läderpärm till din skissbok/pocket eller kalender. Vi jobbar med upphöjda motiv och traditionell sadelmakarsöm. Ta gärna med det block/häfte/bok du vill göra pärm till.

Lunch- och fikakorgen med.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

### 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 Johanna Kyander: tel. 0457 048 7206 eller 531 622 eller e-post johanna.kyander@mariehamn.ax.



**8028 VÄXTFÄRGNING PÅ BJÖRKÖ, KUMLINGE**

lördag 14:00-18:15, söndag 11:00-17:00

10-11.9.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Hemma hos Eva Sundberg, Björkö, Kumlinge

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 26,55 €

Under kursen färgar vi yllegarner, som kan köpas på plats, med växter av olika slag, även svampar. Öömna kläder rekommenderas.

Närmare information om kursen fås efter anmälan.

Övernattningsmöjligheter finns på Björkö och Lappo.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

**8029 MÖNSTER PÅ TYG**

lördag-söndag 11:00-14:15

26-27.11.2022 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Paletten

Saara Karrenpalo

Kursavgift 23,95 €

Vi provar på olika enkla sätt att göra mönster på tyg bl.a. stämplar, schabloner och mönster med hjälp av solljus. Ta med ljusa tyger i linne eller bomull, tygerna skall vara tvättade om de är nya.

Materialkostnad tillkommer.

**Trä- och teknisk slöjd****8501 TRÄSLÖJD MED JÖRGEN**

tisdag 18:00-20:30

6.9-29.11.2022 och 10.1-4.4.2023 (27 tillf. 78 lekt.)

Övernäs skola, Västra Skolgatan 4

Jörgen Dahlvik

Kursavgift 89,05 € \*

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

**8502 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, GETA**

fredag 18:30-20:00

16.9-18.11.2022 (9 tillf. 18 lekt.)

Geta skola, träslöjdssalen, Getavägen 2115

Ain Okas

Kursavgift 35,90 € \*

Här är snickerikursen för alla. Under handledning av träslöjdlärare Ain Okas kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse. Inga förkunskaper krävs. Yngre deltagare 10-15 år kan delta i föräldrars sällskap, anmäl då både barn och vuxen.

Obs! Ta med material redan till första kurstillfället.

**8503 SVETSNING, NYBÖRJARE**

torsdag 18:00-21:15

6.10-3.11.2022 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden, Neptunigatan 9

Henrik Clemes

Kursavgift 35,90 €

Kursen ger dig möjlighet att bekanta dig med olika svetsmetoder: Gas, MMA, MIG, TIG och fördjupa dig i någon av dem. Ta med skyddskläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

**8504 SVETSNING FÖR KVINNOR**

tisdag 18:00-21:15

25.10-15.11.2022 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden, Neptunigatan 9

Henrik Clemes

Kursavgift 35,90 €

Kursen ger dig möjlighet att bekanta dig med olika svetsmetoder: Gas, MMA, MIG, TIG och fördjupa dig i någon av dem. Ta med skyddskläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

**Försäkring**

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

**8505 HANTERA MOTORSÅG, NYBÖRJARE, VÅRDÖ**

lördag 9:00-13:15

24.9.2022 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövvägen, Vargata

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

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

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 56.

**Övriga tekniker****8506 PILFLÄTNING MED LEIF, SUND**

lördag-söndag 9:00-16:45

10-11.9.2022 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

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. Tillkommer materialkostnad ca 35 € som betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

**8507 JULPYSSEL, SOTTUNGA**

torsdag 13:00-15:30

8.12.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Sottunga skola

Oksana Solosjenko

Kursavgift 15,75 €

Julen är en ljus familjehögtid. I föräldrahemmet samlas hela släkten. Huset doftar av grankvistar, ved i kaminen, pepparkakor och choklad. Aldrig är väl hemmet så mysigt och festligt som under dessa dagar. På kursen får du skapa julstämning med dina egna händer. Du får lära dig att göra en dörrkrans och en ljusdekoration. För detta behövs lite fantasi, skapande och ledig tid. Materialet betalas på plats till kursledaren.

Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 56.

**Materialkostnad tillkommer  
på de flesta hantverkskurser**



# Kurser på landsbygden

## Eckerö

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

- 1009 Handdockor, sid. 8
- 1022 Kantarellsök med hund, grundkurs, sid. 10
- 1024 Kantarellsök med hund, fortsättning, sid. 11
- 4005 Sånglust, sid. 22
- 5007 Stärkande rörlighet, dag, sid. 27
- 5008 Cirkelträning, sid. 27
- 5010 Motionsgymnastik, sid. 28
- 5032 Vinyasa flow yoga, sid. 31
- 5033 Stresshanteringsyoga, sid. 31
- 5505 Dansa bugg, sid. 35
- 7024 Glas med tre olika tekniker, sid. 41
- 7036 Astro- och norrskensfotografering, fortsättning, sid. 43
- 8026 Ryggsäck i läder, sid. 48

## Finström

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

- 4016 Cantilena, sid. 25
- 4018 Gitarr 14 år-vuxna, individuellt, sid. 25
- 5045 Vattenpilates för alla, sid. 33
- 5046 Djupvattengympa, Aquabike, sid. 33
- 7003 Akvarell med Isa, sid. 38
- 7028 Juldekorationer, 7-15 år med vuxen, sid. 42
- 8005 Vävning i Godby, dag, sid. 44
- 8022 Sticka småvarmt till vintern, 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

- 1036 Medeltidsvandring, sid. 12
- 4026 Piano eller fiol, 7 år-vuxna, individuellt, sid. 26
- 5013 Boxercise med Helena, sid. 28
- 5027 Vinterbada rätt, sid. 31
- 5035 Yoga med Lina, sid. 32
- 5506 Dansa bugg, sid. 35
- 6015 Julgodis, 12 år-vuxen, sid. 37
- 7025 Glas, sid. 41
- 8011 Syhelg med Lena, sid. 45
- 8502 Träslöjd för alla, sid. 49


## Hammarland

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

- 4010 Sångglädje, individuell sång med Linda, sid. 23
- 4025 Piano, 10 år-vuxna, individuellt, sid. 26
- 5009 Cirkelträning, sid. 27
- 5039 Mediyoga nybörjare, sid. 32
- 5040 Mediyoga fortsättning, sid. 32

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

## Jomala

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


- 1020 Agility, fortsättning, sid. 10
- 1021 Promenera med hund, sid. 10
- 1032 Plocka svamp, sid. 12
- 4031 Polkan går, sid. 26
- 5508 Dansa bugg, sid. 35
- 8014 Olika delar till folkdräkten, sid. 45

## Lemland

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

- 5056 Styrka och balans för seniorer, sid. 34
- 5057 Styrketräning för seniorer, sid. 34

## Lumparland

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


- 1033 Promenad med svamptema, sid. 12
- 5042 Mediyoga, sid. 32
- 6002 Laga korv på viltkött, sid. 36
- 6007 Vegetarisk matlagning med Oscar, sid. 36
- 7013 Limfärgsmålning, sid. 39

## Saltvik

Kontaktperson: Malin Åberg  
tel. 48 534 (biblioteket)  
malin.aberg@saltvik.ax

- 5011 Motionsgymnastik för alla, sid. 28
- 6012 Sött kaffebröd av surdeg, sid. 37
- 8013 Lappteknik, sid. 45
- 8024 Nålbinding, sid. 48

## Sund

Kontaktperson: Therese Blomberg  
tel. 0457 342 1449  
sundsbibliotek@sund.ax  
 Medis i Sund

- 1027 Naturklubb i Bomarsund, 6-12 år, sid. 11
- 1031 Beskrning av äppelträd, sid. 12
- 1034 Fågelskådning, sid. 12
- 3004 Engelska A2 konversation, sid. 16
- 5001 Första hjälp/HLR till barn, sid. 27
- 5507 Dansa bugg, sid. 35
- 6013 Designa egna karameller och klubbor, sid. 37
- 7033 Scrapbooking - gör egna julkort och gratulationskort, sid. 42
- 8506 Pilflätning med Leif, sid. 49

### 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.

### Onlinekurser - hösten 2022

3009	Repetera skolfinska A2-B1	sid 17
3021	Spanska A2.1	sid. 54
3033	Svenska A2	sid. 21
3034	Svenska B1	sid. 21
5019	Träna hemma	sid. 29
7012	Teckning	sid. 39

### Hybridkurser - hösten 2022

5020	Core lunchpass	sid. 29
5021	Rörlighet, stretch och avslappning	sid. 29

Onlinekurserna går via mötesplattformen Zoom. På hybridkurserna väljer du om du vill delta online via Zoom eller fysiskt på plats på Medis.



# 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](http://www.medis.ax).

## KONTAKTPERSONER I SKÄRGÅRDEN:

**Brändö:** Linda Karlström, tel. 050 599 2237,  
e-post [linda.berg@aland.net](mailto:linda.berg@aland.net)

**Föglö:** Agneta Raitanen, tel. 0457 382 3389,  
e-post [agneta.raitanen@gmail.com](mailto:agneta.raitanen@gmail.com)

**Kumlinge:** Alexandra Blomqvist, tel. 0457 361 3906,  
e-post [medis@kumlinge.ax](mailto:medis@kumlinge.ax)

**Kökar:** Madelene Ahlgren-Fagerström, tel. 040 577 1914,  
e-post [maddekokar@gmail.com](mailto:maddekokar@gmail.com)

**Sottunga:** Jenny Nylund, tel. 040 189 0700,,  
e-post [jennynylund\\_4@hotmail.com](mailto:jennynylund_4@hotmail.com)

**Vårdö:** Lisbeth Lindfors, tel. 47 835, 0457 053 7066,  
e-post [llindfors@aland.net](mailto:llindfors@aland.net)

## Anmälan till kurs i skärgården

Du anmäler dig till Medis kontaktperson i kommunen. Det går inte att anmäla sig via Medis webbökning till skärgårdens kurser.

Vid anmälan behöver du meddela:

- personbeteckning
- namn
- adress
- mantalsskrivningskommun
- telefonnummer
- e-postadress
- kursnummer och kurstitel

Vi meddelar eventuella kursändringar innan kursstart.


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.

## Brändö

**Kontaktperson:** Linda Karlström  
tel. 050 599 2237, e-post [linda.berg@aland.net](mailto:linda.berg@aland.net)

Anmälningar till Brändös kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även annonsering i Brändö Info.

 Medis i Brändö

### 2012 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE

tisdag 16:00-18:30

6-27.9.2022 (4 tillf. 12 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 26,55 €

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

### 2018 RYSKA A1 NYBÖRJARE

onsdag 18:30-20:00

7.9-23.11.2022 och 25.1-12.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 61,10 € \*

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

## Kurser för barn

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

### 3029 SVENSKA A1-A2

måndag 18:30-20:00  
5.9-21.11.2022 och 23.1-17.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)  
Brändö grundskola, Brändöby  
Sergii Babenko  
Kursavgift 61,10 € \*  
Lär dig enkel svenska för att kunna förstå och tala svenska i vardagen.  
You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life.

### 7005 VÅTT I VÅTT-AKVARELL FÖR UNGDOMAR, 8-16 ÅR

tisdag 15:00-16:00  
4.10-13.12.2022 och 10.1-4.4.2023 (22 tillf. 29,3 lekt.)  
Brändö grundskola, Brändöby  
Kirsi Sundholm  
Kursavgift 45,15 € \*  
Du som är 8-16 år, kom med och måla vått i vått-akvareller. Det blir en spännande färgupplevelse för där finns inget rätt eller fel sätt att göra, utan du får njuta av att skapa fritt. Materialkostnad tillkommer.

### 8007 VÄV MED ERICA

onsdag 18:00-21:15  
7.9-9.11.2022 och 11.1-22.3.2023 (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.  
Materialkostnad tillkommer.

### 8017 STICKA TILLSAMMANS

varannan tisdag 18:45-20:45  
6.9-29.11.2022 (7 tillf. 18 lekt.)  
Brändö grundskola, Brändöby  
Mathilda Öström  
Kursavgift 35,90 €  
Kom och sticka i trevlig samvaro, både nybörjare och lite längre hunna. Vi stickar enligt egna önskemål och mönster. På första träffen bestämmer vi vad vi ska sticka, så ni hinner skaffa garn och stickor till följande gånger.

## Föglö

Kontaktperson: Agneta Raitanen  
tel. 0457 382 3389  
agneta.raitanen@gmail.com  
Anmälningar till Föglös kurser tas emot av kontaktpersonen.  
Se även annonsering i Föglöbladet.  
Kurstiderna är anpassade efter Skarvens turlista.  
f Medis i Föglö

### 1011 SÖMN: FAKTA, BESVÄR OCH HJÄLP

torsdag 17:45-19:15  
22.9.2022 (1 tillf. 2 lekt.)  
Föglö grundskola, Föglövägen 45  
Eeva Axelsson  
Kursavgift 15,75 €  
Vad är sömn och varför sover vi? Sömnrelaterade problem och olika behandlingar. Föreläsning med efterföljande diskussion.

### 1016 VARDAGSJURIDIK

onsdag 18:30-21:00  
9-23.11.2022 (3 tillf. 9 lekt.)  
Föglö grundskola, Föglövägen 45  
Sofia Pensar  
Kursavgift 23,95 €  
Vid tre kurstillfällen går vi igenom grundläggande juridik som kan vara till hjälp för var och en. Fokus är på familjejuridik och frågor kring t.ex. arv och äktenskap, avtalsjuridik, konsumenträtt och integritetsskydd.

### 1017 GRUNDERNA I KORTSPELET PITCH

onsdag 18:30-20:15  
5-19.10.2022 (3 tillf. 7 lekt.)  
Föglö grundskola, Föglövägen 45  
Maria Boström  
Kursavgift 23,95 €  
Är du nyfiken på hur man spelar kortspelet pitch? Kanske du har spelat förut men inte riktigt kommer ihåg reglerna eller så är du helt och hållet nybörjare. Kom på kurs och lär dig grunderna i pitch. Vi lär oss regler och spelar under tre tillfällen, och vem vet om det utvecklar sig till ett nytt återkommande intresse.

### 1018 ELBIL, HYBRID ELLER PLUG-IN HYBRID - ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?

tisdag 18:30-21:00  
11.10.2022 (1 tillf. 3 lekt.)  
Föglö grundskola, Föglövägen 45  
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 olika drivmedelsalternativ på ett lättöverskådligt sätt. Vi tittar även på några olika personprofiler för att förstå vilket drivmedel som är lämpligast för dem.

Materialkostnad tillkommer  
på de flesta konst- och hantverkskurser

## MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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

**3021 SPANSKA A2.1, ONLINE**

måndag 18:00-19:30

12.9-28.11.2022 och 9.1-3.4.2023 (24 tillf. 48 lekt.)

Online

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € \*

¡Hola! Kursen är en fortsättning på förra årets Spanska A1.1 fortsättning, online men även nya deltagare är mycket välkomna. Vi utgår från senare hälften av boken Caminando 1 och arbetar lugnt och systematiskt framåt, så att det egna ordförrådet, språksjälvförtroendet och den allmänna förståelsen steg för steg fördjupas.

Kursen går helt via mötesplattformen Zoom. 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.

Förkunskaper: A1

**4011 GOSPELHELG**

fredag 17:45-20:15, lördag 11:30-15:45, söndag 11:30-14:45

23-25.9.2022 (1 veckoslut, 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. Ta med mellanmål och vattenflaska.

Avgift för kopior kan tillkomma.

Förkunskaper: Att du har sångvana är en fördel, däremot krävs inte att man kan läsa noter.

**8006 VÄVNING**

tisdag 18:00-21:15

13.9-29.11.2022 och 10.1-11.4.2023 (25 tillf. 100 lekt.)

Vävsalen 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, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna.

Materialkostnad tillkommer.

**8010 SÖMNAD OCH MÖNSTERKONSTRUKTION**

onsdag 18:30-21:00

14.9-2.11.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursledarens syateljé, Tingsvägen 7, Degerby

Boja Lehrmark

Kursavgift 35,90 €

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

## 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

**1004 KUMLINGE UNDER 100 ÅR**

tisdag 18:30-20:00

25.10-8.11.2022 (3 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Kaj Törnroos

Kursavgift 23,95 €

En resa under 100 år av händelser på Kumlinge genom bilder, artiklar, anekdoter med mera. Vad har förändrats? Vad är sig likt? Kursen sker i huvudsak i diskussionsforum med bilden i centrum.

**1025 GEOCACHING, NYBÖRJARE**

tisdag-onsdag 20-21.9 och tisdag 27.9.2022 18:30-20:30

20-27.9.2022 (3 tillf. 7,5 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Nina Carlsson

Kursavgift 23,95 €

Geocaching för nybörjare - var finns Kumlinges geoskatter? Genom geocaching kommer du ut i naturen och till platser du kanske aldrig hade besökt. De gömda "skatterna", geocacherna, finns på angivna koordinater.

Du behöver ha en dator och telefon med GPS-funktion. Hur man praktiskt går till väga går vi igenom på kursen. Välkommen med på skattjakt.

**1028 VINTERSÅDD**

söndag 11:00-17:00

20.11.2022 (1 tillf. 7 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alexandra Sjöblom

Kursavgift 23,95 €

Vintersådd bygger på växternas naturliga sätt att släppa frön till marken för att gro igen nästa säsong. Lär dig hur du kan förlänga din odlingssäsong. 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.

**1035 HÖSTVANDRING PÅ SEGLINGE- OCH KUMLINGELEDEN**

söndag 11:30-15:45 samt ett kurstillfälle som bestäms under kursen

4.9.2022 (2 tillf. 10 lekt.)

Seglinge och Kumlinge

Annika Fredriksen

Kursavgift 26,55 €

Kom med på en härlig promenad tillsammans på Seglinges och Kumlinges vackra vandringsleder. På Seglinge visar Annika vägen runt leden och har dessutom några fina bonusplatser att visa om tid finns.

Datum och kursledare för Kumlingeleden meddelas vid anmälan. Ta med egen picknick. Passa på att komma ut i den vackra höstluften med trevligt sällskap.

### Betalning av kursavgift

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

**6009 GRODDAR, SKOTT OCH ANNAT GOTT**

tisdag 18:30-21:45

11.10.2022 (1 tillf. 4 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Soile Warttinen

Kursavgift 15,75 €

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 inneodlade spelar huvudrollen.

Ingredienskostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

**7004 AKVARELLMÅLNING MED ISA**

lördag 13:30-18:30 och söndag 12:30-17:30

8-9.10.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

Kom med och lek med pigment och vatten. Vi blandar färger och använder olika verktyg och tekniker för olika effekter. Läraren demonstrerar i praktiken där även bildkomposition ingår. Kursen passar både nybörjare och dig som vill komma vidare. Vi diskuterar bilderna tillsammans. Var lite nyfiken - visst kan du också.

**8008 VÄVNING**

måndag 18:00-20:30

26.9-14.11.2022 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursplats bestäms inför kursstart

Laila Kankare-Holm

Kursavgift 35,90 €

Vävning är det centrala i kursen men inget måste, man kan också passa på att få hjälp med annan sorts handarbete. Träffas, umgås och handarbete tillsammans, med Laila på plats som hjälp när det behövs. Det finns möjlighet att väva på Enklinge och Kumlinge. Inga förkunskaper behövs.

**8021 STICKA EN TRÖJA**

onsdag 18:30-20:00

12.10-23.11.2022 (7 tillf. 14 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Alice Persson

Kursavgift 26,55 €

Denna kurs har formen av ett stickcafé där vi samlas och stickar tillsammans under trevliga former. Kursen vänder sig till såväl nybörjare som vana stickare. Målet är att sticka varsin tröja, till exempel en Ålandströja eller en Strömsötröja, och vi hjälper varandra under kursens gång under ledning av Alice. Vi turas om att ta med något gott till kaffet.

**8028 VÄXTFÄRGNING PÅ BJÖRKÖ**

lördag 14:00-18:15, söndag 11:00-17:00

10-11.9.2022 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Hemma hos Eva Sundberg, Björkö, Kumlinge

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 26,55 €

Under kursen färgar vi yllegarner, som kan köpas på plats, med växter av olika slag, även svampar. Ömma kläder rekommenderas. Närmare information om kursen fås efter anmälan.

Övernattningsmöjligheter finns på Björkö och Lappo.



Paddla kajak



Paddla kajak



Vegetariskt julbord

## Kursbilder från läsåret 2021-2022

## Kökar

**Kontaktperson:** Madelene Ahlgren-Fagerström.  
tel. 040 577 1914, e-post [maddekokar@gmail.com](mailto:maddekokar@gmail.com)  
**Anmälningar till Kökars kurser tas emot av kontaktpersonen.**  
**f Medis på Kökar**

**Kurser under planering:** Släkthforskning, fågelskådning, jägar-examen, dansa bugg, gamla Kökardanser, vegetarisk matlagning, keramik och hantera en motorsåg.

**För mer information om planerade kurser:** Se kommunens hemsida, Facebook, kontakta kontaktpersonen eller kommun-direktören.

### 5034 YOGA MED KATARIINA

tisdag 18:00-19:30  
13.9-15.11.2022 och 10.1-21.3.2023 (20 tillf. 40 lekt.)  
Kökar grundskola, Karlby  
Katriina 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.

## Sottunga

**Kontaktperson:** Jenny Nylund  
tel. 040 189 0700, e-post [jennynylund\\_4@hotmail.com](mailto:jennynylund_4@hotmail.com)  
**Anmälningar till Sottungas kurser tas emot av kontaktpersonen.**  
**f Medis i Sottunga**

### 1005 ÅLÄNDSKA DIALEKTER

tisdag och torsdag 12:00-15:00  
1.11 och 10.11.2022 (2 tillf. 6 lekt.)  
Sottunga skola  
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 Sottungdialekten och deltagarna får dela med sig av sina kunskaper.

### 1029 VINTERSÅDD

söndag 11:00-17:00  
13.11.2022 (1 tillf. 7 lekt.)  
Sottunga skola  
Alexandra Sjöblom  
Kursavgift 23,95 €  
Att vintersådd 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 fika.

### 6003 LAGA SUSHI MED LOTTA

lördag 12:00-15:15  
8.10.2022 (1 tillf. 4 lekt.)  
Sottunga skola  
Charlotta Bäcksbacka-Karlsson  
Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad  
Lär dig grunderna i sushitillverkning. Vi lagar sushi tillsammans under dagen och avslutar med att äta det vi har åstadkommit. Det finns möjlighet att göra helt vegetarisk/vegansk sushi om man önskar.

### 8507 JULPYSSEL

torsdag 13:00-15:30  
8.12.2022 (1 tillf. 3 lekt.)  
Sottunga skola  
Oksana Solosjenko  
Kursavgift 15,75 €  
Julen är en ljus familjehögtid. I föräldrahemmet samlas hela släkten. Huset doftar av grankvistar, ved i kaminen, pepparkakor och choklad. Aldrig är väl hemmet så mysigt och festligt som under dessa dagar. På kursen får du skapa julstämning med dina egna händer. Du får lära dig att göra en dörrkrans och en ljusdekoration. För detta behövs lite fantasi, skapande och ledig tid. Materialet betalas på plats till kursledaren.

## Vårdö

**Kontaktperson:** Lisbeth Lindfors  
tel. 0457 053 7066, e-post [llindfors@aland.net](mailto:llindfors@aland.net)  
**Anmälningar till Vårdös kurser tas emot av kontaktpersonen.**  
**Se även annonsering i Vårdö Info.**  
**f Medis på Vårdö**

### 1023 KANTARELLSÖK MED HUND, GRUNDKURS

lördag-söndag 10:00-12:30  
17-18.9.2022 (1 veckoslut, 6 lekt.)  
Vårdö skola, Lövvägen 27  
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. Ta med godis och leksak till hunden, gärna sele och ett vanligt koppel (ej flexi-koppel). 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 och ska ha fyllt 1 år vid kursstart.

### 1026 GEOCACHING, NYBÖRJARE

onsdag 18:00-21:15  
14.9.2022 (1 tillf. 4 lekt.)  
Vårdö skola, Lövvägen 27  
Bo Ahlnäs  
Kursavgift 15,75 €  
Genom geocaching får du besöka sevärdheter och vackra natursköna platser som du kanske annars inte hade kommit till. Du kommer ut i skog och mark och på event träffar du likasinnade och får nya vänner. På hela Åland finns det ca 500 geocacher och i Vårdö ca 25 cacher.  
Du behöver en smarttelefon, en e-postadress, ett kort "nick-name" (signatur) och ett hemligt lösenord. Du kan före kursen ladda ner appen geocaching och/eller cgeo till din telefon. Mera information om geocaching finns på [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com).  
Du kan också ta kontakt med kursledaren Bosse Ahlnäs före kursen, sms:a 040 053 7131 om det är något du funderar över.

### 5041 MEDIYOGA

tisdag 18:00-19:30  
4.10-20.12.2022 och 10.1-4.4.2023 (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.



**7020 NISSEPYSSSEL MED POLYMERLERA**

lördag-söndag 10:00-15:15  
12-13.11.2022 (2 tillf. 12 lekt.)  
Vårdö skola, Lövövägen 27  
Sofia Enros  
Kursavgift 45,15 €

Det har blivit populärt med nissepyssel, t.ex. nissedörrar och annat till nissar som flyttar in hos folk vid lillajul. Vi skapar små saker med jultema av polymerlera som t.ex. kan användas till Nisse, som smycken eller till dockskåp m.m. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

**7034 SCRAPBOOKING - GÖR EGNA PERSONLIGA JULKORT**

lördag-söndag 10:00-14:00  
19-20.11.2022 (1 veckoslut, 10 lekt.)  
Vårdö skola, Lövövägen 27  
Åsa Sjölund  
Kursavgift 26,55 €

Ett personligt kort är alltid värmande. Kom med och skapa egna personliga julkort, kort till julklappen eller varför inte en personlig hälsning till någon du tänker lite extra på. Materialet betalas på plats till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

**8019 STICKA ÅLANDSTRÖJAN**

fredag 18:30-20:00, lördag 11:30-15:45  
23-24.9, 22.10 och 19.11.2022 (4 tillf. 14 lekt.)  
Vårdö skola, Lövövägen 27  
Lena Andersson  
Kursavgift 26,55 €

Kom med och sticka Ålandströjan som blir skön att dra på sig när kvällarna blir svalare. Vi går igenom olika moment av stickningen under arbetets gång. Under sista tillfället får man tips och hjälp för montering av tröjan. (Det går bra med andra mönster än Ålandströjan också).

Materialkostnader: man köper garn och mönster till tröjan själv, enligt kursledarens råd. Fikakorgen med.

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

**8027 LÄDERARBETEN**

lördag-söndag 10:00-15:15  
8-9.10 och 15-16.10.2022 (2 veckoslut, 24 lekt.)  
Vårdö skola, Lövövägen 27  
Saija Saarela  
Kursavgift 35,90 €

Skapa din personliga läderpärm till din skissbok/pocket eller kalender. Vi jobbar med upphöjda motiv och traditionell sadelmakarsöm. Ta gärna med det block/häfte/bok du vill göra pärm till.

Lunch- och fikakorgen med.

**8505 HANTERA MOTORSÅG, NYBÖRJARE**

lördag 9:00-13:15  
24.9.2022 (1 tillf. 5 lekt.)  
Vårdö brandstation, Lövövägen, Vargata  
Joel Lundgren  
Kursavgift 23,95 €

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



Pilflätning med Leif



Old-time banjo



Måla akryl och olja

**Kursbilder från läsåret 2021-2022**

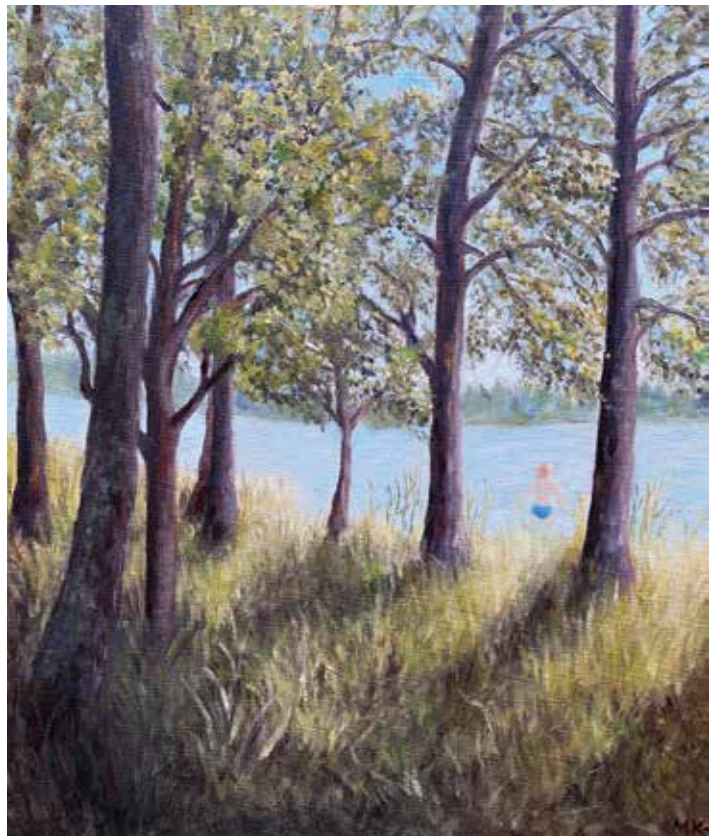
# Medis vårsalong 2022



# Medis vårsalong 2022



# Medis vårsalong 2022



# Medis vårsalong 2022



# Medis vårsalong 2022



## Medis vårsalong 2022

Foto/utställningen: Saara Karrenpalo

Foto/konstverk: Lin Simons

# SSB-kurser hösten 2022

## Du som är SSB-medlem!

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

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 övernattning.

Anmäl dig så fort som möjligt om du är intresserad!

Anmäl dig  
så fort som  
möjligt till  
SSB-kurserna!

## Det finns SSB-platser på följande kurser:

### 9101 SSB FÖRELÄSNINGSSERIE MEDIS 75: NYFIKEN PÅ STENÅLDERN?

tisdag 18:15-21:00

18.10.2022 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jan Fast, Janne Soisalo, Jan Storå och Jenni Lucenius

På Medis stenålderskväll får du träffa fyra arkeologer som alla är specialister inom sina områden. De berättar om aktuell forskning kring den åländska stenåldern.

Jan Storås rubrik är Sälar, människor och havet. Jenni Lucenius presenterar sina rön om de leridoler som har hittats både i Jettböle, Geta och Långbergsöda. Jan Fast och Janne Soisalo som lett de båda utgrävningarna i Medis regi i Geta de två senaste somrarna berättar om de resultatrika utgrävningarna och Åland mellan öst och väst under neolitisk stenålder.



Fynd från utgrävningarna, keramikskärva

Foto: Siv Ekström

### 9501-9502 SSB VATTENPILATES

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Vattenspilates träning stärker bålen och bygger upp styrka, rörlighet och den muskulära balansen. Vattenspilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning.

**9501** varannan torsdag (udda veckor) 12:00-13:00  
15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11 och 24.11.2022  
(6 tillf. 8 lekt.)

**9502** varannan torsdag (jämna veckor) 12:00-13:00  
22.9, 6.10, 3.11, 17.11 och 1.12.2022  
(5 tillf. 6,7 lekt.)

### 9503-9504 SSB VATTENGYMPA I MEDELTEMPO

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

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  
14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11 och 23.11.2022  
(6 tillf. 6 lekt.)

**9504** varannan onsdag (jämna veckor) 14:00-14:45  
21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11 och 30.11.2022  
(6 tillf. 6 lekt.)

## 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](mailto:medis@mariehamn.ax). Vi tar emot SSB-anmälningar redan från och med den 1 augusti.

Obs! 17-19.8 och 22-24.8, 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.*

## Föreläsningar - hösten 2022

### September

22.9 **Sömn: Fakta, besvär och hjälp, Föglö**  
Kurs 1011 Föreläsare: Eeva Axelsson

### Oktober

11.10 **Medis 75: Ulla-Lena Lundberg pratar om sin nya bok**  
Kurs 1002 Föreläsare: Ulla-Lena Lundberg

11.10 **Elbil, hybrid eller plug-in hybrid - är det något för mig?, Föglö**  
Kurs 1018 Föreläsare: Niclas Fagerlund

18.10 **Medis 75: Nyfiken på stenåldern?**  
Kurs 1003 Föreläsare: Jan Fast, Janne Soisalo, Jan Storå och Jenni Lucenius

18.10 **Solenergi, grundkurs**  
Kurs 1019 Föreläsare: Jerker Johansson

### November

8.11 **Att handskas med oro i vardagen**  
Kurs 1006 Föreläsare: Suzanne Öhberg

Du anmäler dig till föreläsningarna på samma sätt som till Medis övriga kurser. Se sid. 5-6 samt sid. 52.

