

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

Kurskatalog våren 2023

Vårens kurskatalog är här!

Vårterminen 2023 erbjuder Medis som vanligt ett stort utbud av kurser, men en sak har förändrats. Nytt för i år är att vi i första hand presenterar kursutbudet på webben. Missade du vykortet för beställning så finns katalogen att hämta på Medis och att läsa som referensexemplar på kommunbiblioteken.

Att kurserna verkligen blir av hänger på dig. Anmälan öppnar den 4 januari. Vad sägs om: vinterodling, lettiska, TikTok för nybörjare och afrikanska flätor? Eller att delta i en av vårens alla vandringar som sker runt om på hela Åland?

Har du svårt att få tiden att räcka till? Gå en kurs när du har tid. Fördjupa din kunskap eller ta dina intressen till en högre nivå. Vi har kurser både dag- och kvällstid. Det ges flera helgkurser både ute i skärgården och på fasta Åland. Det finns en heldags hälsoretreat i Sund och en i Lemland. Gå på helgkurs och passa på att utforska en annan del av Åland samtidigt.

Du hittar all kursinformation på www.medis.ax

Medborgarinstitutet har ett stort och viktigt uppdrag inom den fria bildningen. Utan ert stöd, alla kursdeltagare från hela Åland, alla kommuner och kontaktpersoner, Ålands landskapsregering, timlärarna och personalen på Medis, skulle inget av allt detta vara möjligt.



Välkomna till Medis!

Johanna Kyander
Rektor, Medborgarinstitutet

KURSKATALOGEN FOTOGRAFIER

Pärmbilder

Jan Fast
Slavoljub Jeremic
Lin Simons
Saara Karrenpalo

Vinjettbilder

Jan Fast
Slavoljub Jeremic
Saara Karrenpalo
Ylva Rancken-Lutz

TRYCKERI

Grano Ab

Välkommen till Medborgarinstitutet

Medborgarinstitutet, ofta kallat Medis, är ett utbildningscentrum som erbjuder mångsidiga utbildningstjänster åt alla ålänningar över 18 år. Medis grundades år 1947 och drivs av Mariehamns stad, med stöd av Ålands kommuner och Ålands landskapsregering. På det sättet är vi hela Ålands Medis.

Anmälningstart onsdag 4 januari kl. 10.00

Vi tar emot anmälningar till alla ämnen från första anmälningdagen. Du behöver uppge personbeteckning, namn, adress och kommun, telefon, e-post, kursens nummer och titel. Webbanmälningar registreras och besvaras automatiskt.

Kurser på fasta Åland

Anmäl dig till kurser på fasta Åland på ett av följande sätt:

Webbanmälan	www.medis.ax
Telefon	(018) 531 640 (4-5 januari) (018) 531 620 (från 9 januari)
Besök	Medis kansli i Mariehamn
Vårens anmälan öppnar den 4 januari kl. 10.00.	

Anmäl dig
helst före 12.1

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari

Kurser i skärgården

Anmälningar till kurser i skärgården tas emot av kontaktpersonen, se information för respektive kommun på sida 51-57.

Bindande anmälan

Om du uteblir från en kurs och inte har **avbokad** din anmälan senast **en vecka innan** kursstart måste du **betala kursavgiften**. Våra avbokningsregler hittar du på www.medis.ax och sidan Kurser och kursanmälan.

Kursavgifter

Kursavgiften faktureras efter att kursen startat. Materialkostnader tillkommer för vissa kurser. För frågor om avgifter kontakta Medis kansli på telefon (018) 531 621.

Om du har obetalda kursavgifter från tidigare terminer kan det leda till att du inte får delta.

Om du avbryter kursen återbetalas inte kursavgiften, annat än vid långvarig sjukdom och mot uppvisande av sjukintyg. Belopp lägre än 10 euro återbetalas inte.

Besked om plats på kurs

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

Kursstart

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

Brådskande kursförändringar meddelas via sms. Kontrollera gärna vid anmälan att dina kontaktuppgifter stämmer!

Frånvaro

Om du inte kan delta vid kursstarten, meddela din frånvaro. Stadens kurser: meddela kansliet, telefon (018) 531 620. För kurser i andra kommuner: meddela kursledaren.

Om du uteblir från de två första kurstillfällena utan att anmäla din frånvaro, då går din plats till väntelistan.

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

Pröva-på-möjlighet

Du kan delta på prov de första två kurstillfällena för att se om kursen passar dig.

Gäller endast kurser markerade med en stjärna (*) efter kursavgiften. Meddela alltid Medis kansli om du hoppar av kursen efter pröva-på-tillfällena.

Lov under vårterminen

Kursuppehåll under sportlov och påsklov, 20-24 februari och 7-10 april, samt 1 maj och Kristi himmelsfärd 18-19 maj.

Försäkring

Kursdeltagare är inte försäkrade via Medis. Vi hänvisar till din egen hem- och olycksfallsförsäkring.

Kursintyg

På din begäran skriver vi kursintyg, om du var närvarande 75 procent eller mer och om kursavgiften är betald. Vi tar 10 euro per intyg för kurser som hölls för över fem år sedan. Avslutades kursen för över 10 år sedan skrivs inga intyg.

Skräddarsydda kurser

Vi skräddarsyr kurser efter ditt eller din organisations behov. Kontakta Medis kansli för prisförslag.

Uthyrning av lokaler

Medis klassrum, undervisningskök och andra lokaler går att hyra. Under lov och veckoslut finns det gott om lediga lokaler. Kontakta Medis kansli för pris-

BEHANDLING AV PERSONUPPGIFTER

De personuppgifter du lämnar vid kursanmälan behövs för att administrera kurserna. Uppgifterna sparas i Medis datasystem. Allt i enlighet med Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679 om skydd för fysiska personer med avseende av behandling av personuppgifter.



Medis kontaktuppgifter

Kansliets öppettider	Vardagar kl. 10.00–15.00 Under terminerna även må–to kl. 17.45–20.00
Postadress	Styrmansgatan 1, 22100 MARIEHAMN
Telefon, Medis växel	(018) 531 620
E-post	medis@mariehamn.ax
Personliga e-postadresser	fornamn.efternamn@mariehamn.ax
Medis hemsida	www.medis.ax
Facebook	www.facebook.com/medis.ax
Rektor	Johanna Kyander 531 622
Biträdande rektor	Pia Engblom 531 637
Administratör (ekonomi)	Linda Dahlblom 531 621
Administratör (kansli)	Camilla Bock 531 620
Administratör (kansli)	Mia Johansson 531 625
Vaktmästare	Tony Sindén 531 635
Lokalvärdare	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, keramik	Godbyvägen 5 17 510

Heltidslärarnas kontaktuppgifter hittar du på sida 7.

Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

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

Anmälan till kurser i fastäländska kommuner tas emot av Medis kansli.

Anmälan till kurser i skärgården tas emot av respektive kommuns kontaktperson, se även sida 51-57.

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



Lärare

Medis heltidsanställda lärare finns till hands för att hjälpa dig med frågor om till exempel val av rätt nivå eller annan kursinformation.

IT	Emelie Laine, emelie.laine@mariehamn.ax Mottagningstid torsdagar kl. 10.00–12.00.....	531 636
Språk	Åsa Grönlund, asa.gronlund@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 12.30–14.30	531 638
Musik	Åsa Isaksson, asa.isaksson@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 8.15–10.15.....	531 633
Hälsa och friskvård	hälsopedagog Hanna Sivén-Bell, hanna.siven-bell@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 15.30–17.00	531 623
Konst	konstmagister Lin Simons, lin.simons@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 12.00–14.00	531 631
Textil	textilformgivare Saara Karrenpalo, saara.karrenpalo@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 14.00–16.00	531 634

Kompassen – Informationskontor för inflyttade

På Kompassen kan du få hjälp med till exempel anhållan om uppehållstillstånd, finskt medborgarskap eller andra ansökningar. Kompassen informerar också om Migris besök på Åland och hjälper till om du vill boka tider och göra ansökningar. Mer information på olika språk finns på hemsidan www.kompassen.ax

Öppettider:
Tisdag-torsdag kl. 13.00–16.00.

Besöksadress:
Styrmansgatan 1, Mariehamn

Kontaktuppgifter:
Telefon 531 641 eller e-post info@kompassen.ax

Medis upprätthåller Kompassen på uppdrag av Ålands landskapsregering.



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 CERF-nivå A1-B1.1 startar i april, augusti och oktober om tillräckligt antal sökande finns. Se www.ams.ax för aktuella kursstarter.

Suas – Svenska för personer utan arbetsmarknadsstöd

Under hösten 2022 startade Medis tre kurser för personer som är utan arbetsmarknadsstöd, mycket på grund av situationen i Ukraina. Kurserna fortsätter under vårterminen 2023. Förutom personer under tillfälligt skydd, fyller asylsökande registrerade vid en flyktingförläggning, pensionärer och föräldrar med hemvårdsstöd kriterier för deltagandet i kurserna. Eventuella nya kursstarter under vårterminen meddelas via Medis hemsida och lokaltidningar. Information finns tillgänglig även vid Ålands flyktingförläggning, AMS, Polisen och Kompassen. Kurserna finansieras av Ålands landskapsregering.

Sia – Svenska i arbete

Medis skraddarsyr moduler om 28 eller 36 lektioner för inflyttade i arbete, i samarbete med åländska arbetsplatser och på uppdrag av Ålands landskapsregering. Kurserna på CERF-nivå A1-C2 ordnas individuellt eller i smågrupper, delvis på kursdeltagarnas arbetstid och delvis på fritid.

Medis erbjuder även ett stort antal kurser i svenska på olika nivåer, se sidorna 19-21.

Allmänna språkexamina i svenska

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

Anmälningstid: 1-28.2.2023

Examensdag: 15.4.2023

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

Prova testet 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 eller

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



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSTYRELSEN



Allmänna ämnen

1051 HUR BOKEN "MARIEHAMN FÖRR OCH NU" KOM TILL

torsdag 18:00-19:30

19.1.2023 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Gunilla Lindroos-Friman

Kursavgift 25 €

Bilder och berättelser från Mariehamn förr och nu. Under kvällen får du höra hur boken kom till, om hur det som först var ett intresse och en idé växte och blev till en bok. Som kursdeltagare har du möjlighet att medverka i en dialog om Mariehamns förvandling.

1052 GEORG KÅHRES DIKTNING OCH VISTEXTER

tisdag 19:00-19:45

7-21.3.2023 (3 tillf. 3 lekt.)

Medis

Lasse Fredrikson

Kursavgift 25 €

Vem var han? I den här kursen lär du känna mariehamnsprofilen, diktaren och läraren Georg Kåhre (1943-1960). Förutom sitt författarskap är även Kåhres insatser inom sjöfartshistoria betydande. Georg Kåhre myntade också epitetet: "De tusen lindarnas stad".

1053 PENNAN TILL PAPPRET, FÖGLÖ

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

27-29.1.2023 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Biblioteket i Degerby, Föglövägen 10

Carina Karlsson

Kursavgift 50 €

En skrivkurs med fokus på kopplingen mellan handen och hjärnan. Att skriva för hand är en

långsam process med tid för eftertanke. Resultatet är ofta mera precist. I den här kursen är processen viktigare än resultatet.

Övningar: skrivande, närvaro och perspektiv.

Ta med din favoritpenna och häfte.

Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 52.

1054 PENNAN TILL PAPPRET, FINSTRÖM

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

17-19.3.2023 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Björkkö, Stornäsvägen 40 B 2, Godby

Carina Karlsson

Kursavgift 50 €

Kursbeskrivning, se kurs 1053.

1055 SLÄKTFORSKNING, TEMA: FÖRELÄSNINGAR

torsdag 19:00-20:30

2.2, 2.3 och 30.3.2023 (3 tillf. 6 lekt.)

Medis

Åsa Bonn

Kursavgift 35 €

Vi bekantar oss med de släktforskningskällor som finns för respektive område (se nedan).

Tanken är att du som släktforskar sedan kan söka information på egen hand.

2.2 Soldater

2.3 Sjömän

30.3 Domböcker och bouppteckningar

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 4 januari

1056 DNA-CAFÉ, TEMA: NYBÖRJARE INOM DNA-SLÄKTFORSKNING

lördag 10:00-12:30

28.1.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Teresa Westmark

Kursavgift 20 €

DNA-tester kan hjälpa dig att bekräfta din släktforskning eller hitta okända anor. Vi utbyter kunskaper och tipsar varandra om DNA-verktyg. Ta med dator och eventuellt din dokumenterade släktforskning.

För dig som har gjort ett DNA-test i släktforsknings syfte och behöver få hjälp att komma igång.

1057 DNA-CAFÉ, TEMA: AUTOSOMALA DNA-TEST

torsdag 18:00-20:30

16.2.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Teresa Westmark

Kursavgift 20 €

DNA-tester kan hjälpa dig att bekräfta din släktforskning eller hitta okända anor. Vi utbyter kunskaper och tipsar varandra om DNA-verktyg. Ta med dator och eventuellt din dokumenterade släktforskning.

För dig som behöver hjälp och inspiration att komma framåt i släktforskningen efter de första stegen.

1058 DNA-CAFÉ, TEMA: HAPLOGRUPPER

onsdag 18:00-20:30

29.3.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Teresa Westmark

Kursavgift 20 €

Vi utbyter kunskaper och tipsar varandra om DNA-verktyg. Ta med dator och eventuellt din dokumenterade släktforskning.

För dig som är nyfiken på dina släktskap före de skriftliga källorna, tiotusentals år bakåt i tiden. Antingen planerar du testa Y-DNA och/eller mitokondrie-DNA eller så har du redan testat dig.

1059 VARDAGSEKONOMI I BALANS, FÖGLÖ

onsdag 18:00-19:30

18-25.1.2023 (2 tillf. 4 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Gunilla Holmberg

Kursavgift 25 €

Vi lever i en tid med kraftigt stigande priser på nästan allt som vi behöver i vår vardag. Att ha koll på inkomster och utgifter är en förutsättning för att få ekonomin i balans. Vi diskuterar, går igenom budget och vad man behöver tänka på. En god privatekonomi ger trygghet och stabilitet i vardagen.

Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista .Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 51.

1060 "HORMONER" - TILL GLÄDJE OCH FÖRTRET

onsdag 18:30-21:00

15.2.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Katarina Eriksson

Kursavgift 25 €

Föreläsning om klimakteriet. Vanliga och mindre vanliga symtom samt behandling. Med. dr. Katarina Eriksson är specialistläkare inom kvinnosjukdomar och förlossning.

1061 SWOT-ANALYS

torsdag 18:30-20:00

19.1-9.2.2023 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis

Petri Rautanen

Kursavgift 35 €

Vill du lära dig en metod för att analysera dina personliga, eller din organisations styrkor, svagheter, hot och möjligheter. SWOT-analysen är en förutsättning för att kunna utveckla dig själv eller ditt företag. Den fungerar väl som förberedelse inför en anställningsintervju eller i en marknadsföringskampanj. Vi går igenom metoden SWOT-analys och tillämpar den praktiskt på egna exempel.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

WEBBANMÅLAN
öppnar kl. 10:00 den 4 januari

1062 MAKEUP MED EMELIE

måndag 17:00-19:00

6.2.2023 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis

Emelie Eriksson

Kursavgift 25 €

Vill du lära dig att sminka dig själv på bästa sätt och att få kunskap i hur olika produkter och redskap används? I kursen får du lära dig en enkel vardagsmakeup och en festmakeup. Vi går bland annat igenom hur du framhäver dina ansiktsdrag, vilka färger som passar dig bäst och olika tekniker för att applicera ögonskugga.

1063 MANIKYR

lördag 12:00-15:15

11.2.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis

Kristel Koost

Kursavgift 25 €

Vill du lära dig att ta hand om dina naglar och få fina naglar? Du kommer att lära dig att göra en proffsig manikyr.

Ta med: manikyrskål för handen, liten handduk, nagelfil, nagelbandsklippare, baslack, färglack och topplack. Skål, fil och klippare finns även att köpa på plats.

1064 GELLACK

lördag 12:00-15:15

11.3.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis

Kristel Koost

Kursavgift 25 € + startkit 45 €

Är du trött på nagellack som inte håller mer än en dag? Vill du lära dig hur man lackar naglarna med gellack som håller länge? I den här kursen får du lära dig grunderna. Avgift för startkit tillkommer och faktureras tillsammans med kursavgiften. Startkitet får du behålla efter avslutad kurs.

Anmälan senast 17.2 på grund av materialbeställningar.

1065 HÅRSTYLING MED EMELIE

måndag 19:15-21:15

6.2.2023 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis

Emelie Eriksson

Kursavgift 25 €

Enkel styling och avancerade festfrisyrer. I kursen går vi bland annat igenom vilka frisyrer som passar till olika ansiktsformer, samt olika verktyg och stylingprodukters användningsområden.

1066 AFRIKANSKA FLÄTOR OCH HÅRBOTTENMASSAGE

onsdag 16:30-18:00

19-26.4.2023 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis

Linnet Kure

Kursavgift 25 €

I afrikansk kultur spelar flätning av hår en stor roll. Det finns mängder med olika tekniker och vändningar. Här lär du dig grunderna i exempelvis: rasta- och ombreflätning, ghanai-an stil och inbakade flätor.

Massage av hårbotten är bra för ditt hår och ökar blodcirkulationen i skalpen. Både flätning och hårbottenmassage kan du utföra på dig själv eller på en av kursdeltagarna.

Ta med dig din favoritkam, hårgel, hårband, extensions (förlängning) eller annat material.

1067 LÄR DIG STÄDA MERA MILJÖVÄNLIGT I VARDAGEN

tisdag 18:30-21:00

14.2.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Mikaela Welander

Kursavgift 25 €

Vi städar med vanliga hushållsprodukter som du har hemma i skafferiet. Vanans makt gör att vi förknippar starkt parfymerade produkter fyllda av kemikalier med renlighet. Så behöver det inte vara. Du kan städa effektivt, miljövänligt och ekonomiskt med ättika, bikarbonat och andra specier. Här lär du dig vad som lämpar sig bäst i olika miljöer.

Djur, natur och trädgård

1068 NYFIKEN PÅ ÖSTERSJÖN

onsdag 18:30-20:00

22.3.2023 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Annika Holmström

Kursavgift 25 €

Onsdagen den 22 mars är det Östersjöns dag. Fira dagen med en föreläsning där du lär dig mer om vårt unika innanhav och de speciella särdrag som skiljer Östersjön från många andra hav. Östersjöns växt- och djurliv samt vad som gjorts och görs för att förbättra miljötillståndet i Östersjön tas också upp.

1069 VÅRVANDRING PÅ LASSAS-LÅNGNÄS, ECKERÖ

lördag 11:00-14:15

13.5.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Rackbytevägen, samling vid P-platsen

Helen Eriksson

Kursavgift 25 €

Vi vandrar runt udden i Kyrksundet i den fina vårgroön. En vacker varierad tur med upptäckarglädje som passar hela familjen. Stigen längs strandlinjen är stenig. Lätt till medelsvår vandringsstig på ca 1,8 km.

Ta med fika och sittunderlag. Det finns grill på rastplatsen. Ta gärna med en fåltflora och fågelbok. Bekväma kläder och rejäla skodon. Det kan vara halt och blött.

Samling vid P-platsen. Följ skylten vid avtagsvägen till Eckerö kyrkan, ca 2 km.

1070 NATURVANDRING I NÄTÖ NATURRESERVAT, LEMLAND

torsdag 18:00-20:00

25.5.2023 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Nätö naturreservat

Annika Holmström

Kursavgift 25 €

Kom med och njut av den vackra vårbloomingen vid naturstigen i Nätö naturreservat. Vandrigen går genom hassellundar och artrika löv- och strandängar. Vi gör stopp längs stigen och tittar på orkidéerna och vårblommorna. Förhoppningsvis får vi se

både Adam och Eva och St. Pers Nycklar, den lilla, kalkkrävande majvivan och den lustiga vätteros som är en parasit på hassel.

Vi lär oss mer om lövängen och kulturlandskapets betydelse för den biologiska mångfalden. Vandrigen tar ca 2 timmar och avslutas med fika vid Nätö biologiska station. Lätt terräng, med berg och spångar. Det kan vara blött och halt. Ta med fika.

1071 NATURVANDRING I JYDDÖ, FÖGLÖ

söndag 14:15-17:30

28.5.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid telefonmasten i Jyddö

Annika Holmström

Kursavgift 25 €

Följ med längs Jyddö vandringsled i vårbloomingens tid. Leden går genom hassellundar, gamla lövängar och åkerlandskap omväxlande med berg, ek- och tallskog. Från toppen av Jyddö Bötesberg njuter vi av utsikten över landskapet. Den kalkhaltiga och näringsrika jordmånen skapar en artrik lundflora med ädla lövträd, vårblommor samt sällsynta växter som orkidén Adam och Eva. Vi passerar en vassvik med utsiktstorn där vi kan se sjöfåglar och kanske rovfåglar. Vandrigen tar ca 3 timmar inklusive fikapaus. Medelsvår, kuperad terräng. Ta med egen matsäck. Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 52.

1072 HISTORISK VANDRING I BOMARSUND, SUND

lördag 12:00-13:30

3.6.2023 (1 tillf. 2 lekt.)

Samling vid Furulundsgården, Bryggvägen 1

Geir Henriksen

Kursavgift 25 €

Vi bekantar oss med Bomarsunds historia från 1809 till 1854 under en 1,5 timmars vandring, som tar oss via Nya Skarpans, hospitalet och torn A, "sorgliga udden" och en välbevarad brunn. Sedan promenerar vi längs Lumparns strand till huvudfästet. Den som vill kan besöka besökscentret (inkl. visning). Inträde 8 € vuxen, 5 € pensionär eller gratis med årskort.

1073 PROMENERA MED HUND, JOMALA

måndag 13.3 18:00-20:00,
måndag 20.3 och 27.3 18:00-19:15 samt
måndag 3.4 och 17.4 18:00-19:30
13.3-17.4.2023 (5 tillf. 10 lekt.)

Vikingahallen, Öningebyvägen 5

Linda Bergendahl

Kursavgift 40 €

Har promenaden med hunden blivit en dragkamp? Vi fokuserar på relation och samarbete mellan hund och förare. Vi fördjupar oss i hundens språk och i hundmöten i teori och praktik. För hundar i alla åldrar, från valp till senior.

Kursledaren är utbildad instruktör och problemlundsutredare.

1074 AGILITY, JOMALA

onsdag 17:30-19:30

12.4-17.5.2023 (6 tillf. 16 lekt.)

Agility.ax's träningsplan bakom ÅMHM's labororium, Sundblomsvägen 31

Maria Åbonde

Kursavgift 50 €

Är du sugen på att testa agility med din hund?

Agility är en sport med fart och fläkt, som kräver teknik och timing hos både hund och förare.

Förkunskaper: Hunden ska helst vara minst 1 år gammal, viss allmänlydnad är en god förutsättning.

1075 FÅGELSKÅDNING MED KJELL - NY RUTT, GETA

lördag 9:00-14:00

20.5.2023 (1 tillf. 6 lekt.)

Samlingsplats Furulund, Gamla byvägen 50
Kjell Andersen

Kursavgift 35 €

Vi vandrar i fina och omväxlande fågelmarker. Lätt terräng som även passar dig som är lite äldre. Vi träffas vid Furulund och går en liten bit innan vi sätter oss i en glänta. Där lär vi oss några vanliga fåglars sånger och läten med hjälp av minnesramsor. Därefter fortsätter vi Medeltidsstigen fram mot Knuss-Olofsnäs-Backansviken-Ramsvik-Gräggnäs-Bolsta-

holms träsk och tillbaka via hagarna mellan Olofsnäs Träsk och Medalen.

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

1076 FÅGELSKÅDNING I DIN NÄRMILJÖ, SUND

lördag 8:00-11:15

20.5.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Johan Ekholm

Kursavgift 25 €

Vilka fåglar finns i din närmiljö? Följ med på en introduktionskurs. Vi kommer att fokusera på de vanligaste arterna i Sund, kring våtmarken runt Gloet, Sunds kyrka och Bomarsunds fästning. Mellan åren 2022 och 2025 utförs kartläggningen för Finlands fjärde fågelatlas. Ålands fågelskyddsörening kartlägger Åland. Vi vill gärna att ni hjälper till att rapportera fynd av häckande fåglar. Vi berättar mera om detta på kursen.

Ta med fågelbok, kikare, kläder efter väder, gummistövlar, anteckningsmaterial och matsäck.

1077 SKOGSBAD MED LAND ART - LADDA UPP DIG I NATUREN, SUND

lördag 25.3, 6.5 och 27.5 13:00-16:45 samt

söndag 23.4 13:00-16:45

25.3-27.5.2023 (4 tillf. 10,7 lekt.)

Bomarsunds gård, Lagmansvägen 3

Juliane Igelmund

Kursavgift 40 €

Hämta energi i de sagolika och rofyllda skogarna omkring Bomarsund. Få närvaro i nuet och i naturen. Din kreativitet får flöda när vi skapar land art - konst i naturen.

Ta med kläder efter väder, lämpliga skor, sittunderlag och matsäck.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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



Fynd från utgrävningsplatsen 2022. Foto: Jan Fast

1078 VINTERODLING, KUMLINGE

söndag 9:00-15:45

15.1.2023 (1 tillf. 8 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Sara Tobiasson

Kursavgift 35 €

Även vintern bjuder på odlarglädje! Utnyttja de kalla månaderna och driv upp grödor ute och inne. Vårvintern är en utmärkt tid att förbereda jorden inför växtsäsongen. Vi bekantar oss med mikrogrönsaker i inomhusodling, odling i kallbänk och varmbänk, vintersådd, gröngödsling och jordhälsa. Kan du tänka dig att vara värd för kursen? Då får du kursdeltagarna hem till dig på trädgårdsjobb.

Frön till odling av mikrogrönsaker finns att köpa. Betalas direkt till kursledaren.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 53.

1079 ODLA FÖR HUSBEHOV, FÖGLÖ

tisdag 19:00-20:30

28.2, 28.3 och 25.4 (3 tillf. 6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Soile Wartainen

Kursavgift 35 €

Hemmaodlat är godast! Vi går igenom grunderna i odling för ditt och familjens husbehov, olika odlingstekniker, sorter, frön, plantor, jord och gödsling. Dessutom får du massor med praktiska tips. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnad 10 € som betalas direkt till kursledaren.

Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 51.

Arkeologi

1080 FINN STENÅLDERN PÅ ÅLAND, A, GETA

söndag 6.8 16:00-18:00

måndag-fredag 7-11.8 10:00-16:00

6-11.8.2023 (6 tillf. 32,7 lekt.)

Geta samt föreläsning på Ålands kulturhistoriska museum

Jan Fast och Janne Soisalo

Kursavgift 75 €

Delta i utgrävningen av en fyndrik och välbevarad stenåldersboplats. Den 5000 år gamla boplatsen ligger i det natursköna Geta. Du lär dig och praktiserar arkeologisk utgrävningsteknik. Kursledarna är de två erfarna arkeologerna Jan Fast och Janne Soisalo. Före utgrävningarna, ges introduktionsföreläsningar på Ålands kulturhistoriska museum. Därefter fortsätter kursen med utgrävningar.

Inga förhåndskunskaper inom arkeologi krävs. All utrustning finns på utgrävningsplatsen. Det är möjligt att delta vid enstaka dagar, men kursavgiften reduceras inte.

Infobrev skickas till deltagarna före kursstart.

1081 FINN STENÅLDERN PÅ ÅLAND, B, GETA

söndag 13.8 16:00-18:00

måndag-fredag 14-18.8 10:00-16:00

13-18.8.2023 (6 tillf. 32,7 lekt.)

Geta samt föreläsning på Ålands kulturhistoriska museum

Jan Fast och Janne Soisalo

Kursavgift 75 €

Kursbeskrivning, se kurs 1080.



Data

2051 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 90 MIN

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

(1 tillf. 2 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 50 €

Kurstid 90 minuter.

Behöver du hjälp med din smarttelefon, surfplatta eller dator? Vill du lära dig hantera den, någon särskild app eller lära dig någonting specifikt? Individuell undervisning innebär att IT-läraren fokuserar helt på dig och dina önskemål.

2052 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 45 MIN

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

(1 tillf. 1 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 25 €

Kurstid 45 minuter.

Kursbeskrivning, se kurs 2051.

2053 LÄR KÄNNA DIN SMARTTELEFON ELLER SURFPLATTA, FÖR NYBÖRJARE, BRÄNDÖ

tisdag 15:30-18:00

7.2-7.3.2023 (4 tillf. 12 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 40 €

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. Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid 51.

2054 DIGITAL WORKSHOP, A

tisdag 10:30-13:00

17.1-11.4.2023 (12 tillf. 36 lekt.)

Medis, Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 60 €

Det finns oändliga möjligheter med den nya tekniken, de kan vara svåra att överblicka på egen hand. Det kan vara en utmaning att komma i gång. Det här är en terminskurs där vi jobbar individuellt och i egen takt fast i grupp. Du kan vara nybörjare eller erfaren användare. Du får hjälp på din nivå.

Ta med dig din bärbara dator, surfplatta eller smarttelefon, fabrikat eller operativsystem spelar ingen roll.

Helårskurser med lediga platser

Vissa kurser som startade i höstas har lediga platser kvar.

För mer information, se sista sidan.

WEBBANMÄLAN
öppnar kl. 10:00 den 4 januari

2055 DIGITAL WORKSHOP, B

tisdag 13:30-16:00
17.1-11.4.2023 (12 tillf. 36 lekt.)
Medis, Datasal 1
Emelie Laine
Kursavgift 60 €
Kursbeskrivning, se kurs 2054.

2056 BILDBEHANDLING, SOTTUNGA

lördag 11:00-17:00
18.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)
Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 35 €
Du lär dig grunderna i bildbehandling på telefon eller padda. Kursen ger en översikt över olika bildbehandlingsprogram varvat med praktiska övningar i grundläggande bildredigering. Du lär dig att justera färger och kontrast, beskära och lägga på filter. Kursen riktar sig till dig som vill lära dig grunderna. Ta med dig din egen dator, surfplatta eller smarttelefon.
Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.

2057 TIKTOK FÖR NYBÖRJARE

lördag-söndag 11:00-14:15
28-29.1.2023 (1 veckoslut, 8 lekt.)
Medis, Datasal 1
Jenny Hjulfors
Kursavgift 35 €
Vill du bli viral och nå hela världen? TikTok är den sociala medieplattform som växer mest just nu. Den används både av privata användare och av företag. Du får hjälp att öppna ett TikTok-konto och att skapa egna inlägg. Du får tips på metoder som skapar engagemang, spridning och synlighet samt vilka regler som gäller och saker som du bör tänka på.
Förkunskaper: Mobilvana.
Ta med dig din smarttelefon.

2058 PROGRAMMERING OCH MOLNET

måndag 17:30-19:00
23.1-6.3.2023 (6 tillf. 12 lekt.)
Medis, Datasal 1
Johan Ekenlycka
Kursavgift 40 €
Kom igång med programmering. Oerhört mycket kod och resurser finns på internet för det du vill göra. Det gäller bara att hitta, klistra och sätta sin egen touch på projektet. Vi går igenom grunderna i Python och sedan hur man kör sin kod i molnet, som t.ex. ett API eller en webbsida. För att skapa ett eget program eller en webbsida behövs egentligen bara två saker - en vilja att lära sig och rätt teknik att hitta nödvändig information. Kursledaren visar dig hur.

2059 DIGITAL UPPHOVSRÄTT

tisdag 18:30-21:00
24-31.1.2023 (2 tillf. 6 lekt.)
Medis, Datasal 1
Petri Rautanen
Kursavgift 35 €
Vill du med säkerhet veta hur du får använda andras digitala bilder, filmer, konstverk och musikstycken? Det gäller exempelvis på sociala media, i företagets reklam och egen produktion? Hur och vad får man modifiera? Vi lär oss om digital upphovsrätt och licensiering kring digitala verk samt övar på hur man hittar och hänvisar på rätt sätt.
Förkunskaper: Kunna använda en dator och en sökmotor på internet (t.ex. Google).

Webbanmälan



2060 WORD

torsdag 18:30-20:00
2-30.3.2023 (5 tillf. 10 lekt.)
Medis, Datasal 1
Petri Rautanen
Kursavgift 40 €

Word är lätt att använda ändå är det ett av de mest avancerade ordbehandlingsprogram som finns. Känner du till alla finesser? Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av.

2061 WORD, SOTTUNGA

söndag 11:00-17:00
12.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)
Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 35 €

Du lär dig grunderna i ordbehandling. Tyngdpunkten ligger på Microsoft Word, men du får även en översikt över till exempel Google Docs och Libre Office. Du kommer att skapa, redigera och hantera texter genom praktiska övningar. Du lär dig formatera, flytta, kopiera och hantera listor och tabeller samt infoga bilder.

Förkunskaper: nybörjare eller ovana användare. Ta med dig dator med Microsoft Word förinstallerat.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.

2062 EXCEL

tisdag 18:30-20:00
28.2-28.3.2023 (5 tillf. 10 lekt.)
Medis, Datasal 1
Petri Rautanen
Kursavgift 40 €

Excel är ett kalkylprogram som kan: hantera formler, skapa tabeller, skapa diagram och kombinera information från flera blad och mycket mer. Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av.

ANMÄLAN TILL KURSER I SKÄRGÅRDEN
Kom ihåg att anmäla dig till kommunens kontaktperson, antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

2063 EXCEL, SOTTUNGA

lördag 11:00-17:00
11.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)
Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 35 €

Du lär dig grunderna i kalkylprogrammet Excel, men även Google Spreadsheets, Libre Office m.fl. Genom praktiska övningar och instruktion, lär du dig flik- och fönsterhantering samt populära funktioner som till exempel "summa". När kursen är klar kan du själv skapa, ändra och anpassa kalkyler och diagram.

Förkunskaper: nybörjare eller ovana användare.

Ta med dig dator med programmet Microsoft Excel förinstallerat.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.

Anmäl dig
helst före 12.1

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari



Språk

Engelska

3051 ENGELSKA KONVERSATION B1

onsdag 14:15-15:45

18.1-29.3.2023 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 50 € *

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

Finska

3052 REPETERA DIN SKOLFINSKA A2-B1, ONLINE

måndag 18:30-20:00

16.1-17.4.2023 (12 tillf. 24 lekt.)

Online

Pia Engblom

Kursavgift 50 € *

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 är på att tala och förstå finska. Vi repeterar grammatik och bygger upp ordförrådet på nytt. Med en lärobok som grund (Suomen Mestari) läser vi texter, lyssnar, skriver och konverserar. Kursen går helt via mötesplattformen Zoom.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN betyder att du kan delta i en kurs på prov. Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 3.

3053 FINSKA INDIVIDUELLT

Kurstider dagtid enligt överenskommelse.
16.1-17.4.2023 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 300 €

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

Förekunskaper: Du har åtminstone grundläggande kunskaper i finska.

3054 FINSKA B2, VI SPELAR OCH UMGÅS

tisdag 18:15-19:45

17.1-7.3.2023 (7 tillf. 14 lekt.)

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 40 €

Det här en kurs för dig som redan kan ganska bra finska men saknar tillfällen att använda språket. Vi samlas sju gånger under våren och spelar olika sällskapsspel och pratar om dagsaktualiteter.

Förekunskaper: B2 eller motsvarande.

Franska

3055 FRANSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse
16.1-17.4.2023 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Boubakar Sangaré

Kursavgift 300 €

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.

Lettiska

3056 LETTISKA A1 NYBÖRJARE

tisdag 18:00-19:30

31.1-11.4.2023 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Jana Stenius

Kursavgift 50 € *

För dig som är nybörjare. Vi lär oss grunderna i det lettiska språket: tala, uttal, skriva och förstå enkelt vardagspråk. Vi lär oss bland annat hälsnings- och artighetsfraser, att beställa mat och dryck och tala om vädret. Inslag om lettiska språket och kulturen ingår. Laipni lūdzam!

Ryska

3057 RYSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse.

16.1-17.4.2023 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 300 €

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

Spanska

3058 SPANSKA INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse.

16.1-17.4.2023 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 300 €

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.

Kursböcker

Du behöver inte skaffa kursbok på förhand. De första två kurstillfällena är s.k. "pröva på-tillfällen". Då får du reda på vilket kursmaterial som ska användas. Det går snabbt att skaffa boken sen.

Svenska

3059 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS

måndag och onsdag 18:15-19:45

23.1-12.4.2023 (21 tillf. 42 lekt.)

Medis

Maria Kaunismaa

Kursavgift 70 € *

En introduktion till de olika grundfärdigheterna i svenska. Målet är att få ett ordförråd, förstå, skriva och tala 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 be able to read and write using the Latin alphabet.

3060 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS, FÖGLÖ

onsdag 18:30-20:00

18.1-12.4.2023 (12 tillf. 24 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Josefin Hemmingsson

Kursavgift 50 € *

Vi övar på att kommunicera både muntligt och skriftligt i vardagen. Målet är att lära sig ord och fraser som hjälper dig att presentera dig, handla, besöka vårdcentralen och ha enklare samtal på arbetsplatsen m.m.

In this course you will develop your communicative skills, oral as well as written. You will practise Swedish used in daily situations. The goal is for you to learn words and phrases which will help you to introduce yourself, go shopping, visit the health care centre and in many other situations.

Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 51.

3061 SVENSKA A1 FORTSÄTTNING

tisdag och torsdag 18:15-19:45

24.1-13.4.2023 (21 tillf. 42 lekt.)

Medis

Caroline Eriksson

Kursavgift 70 € *

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

Förkunskaper: En termin på Medis eller motsvarande kunskaper.

3062 SVENSKA A1.2

måndag och onsdag 18:15-19:45

23.1-12.4.2023 (21 tillf. 42 lekt.)

Medis

Gun-Maj Wennström-Hoffmann

Kursavgift 70 € *

Vi fortsätter att tala om vardagliga ämnen som: familj, bostad, kläder, utbildning, yrken, fritid m.m. Vi arbetar med olika verbformer, adjektiv och ordföljd. Med en kursbok som bas övar vi även på att läsa och skriva svenska. Förkunskaper: Två terminer på Medis eller motsvarande kunskaper.

3063 SVENSKA B1 FORTSÄTTNING

onsdag 17:00-18:30

25.1-19.4.2023 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 50 € *

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

Förkunskaper: A2 eller motsvarande kunskaper.

3064 SVENSKA B1.2

ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

måndag 16:30-18:00

23.1-3.4.2023 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 50 € *

En förberedelsekurs till allmänna språkexamen i svenska, mellannivån. Det nationella provet ordnas 15 april. För att få finländskt medborgarskap krävs färdigheter på minst mellannivå i svenska. Vi går igenom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text- och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion.

3065 SKRIVA PÅ SVENSKA B2

måndag 19:00-20:30

23.1-27.3.2023 (9 tillf. 18 lekt.)

Medis

Åsa Grönlund

Kursavgift 50 € *

Vi övar oss i att skriva på svenska. Vi går igenom hur man skriver beskrivande, redogörande och argumenterande texter på teman som: utbildning, arbete, relationer, hälsa och kultur. Kursen bygger på aktivt deltagande och skrivuppgifter ingår.

Förkunskaper: B1 eller motsvarande kunskaper.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN betyder att du kan delta i en kurs på prov de två första gångerna, läs mer på sid. 4.

Nivåskala ur Europarådets referensram för språk

A1 - ord och fraser

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

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

A2 - enkla satser

Förkunskap: ca 1-3 år.

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

B1 - vardagsspråk

Förkunskap: ca 2-4 år.

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

B2 - fackspråk

Förkunskap: ca 3-6 år.

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

C1 - obehindrat

Förkunskap: ca 4-7 år.

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

C2 - helt flytande

Förkunskap: ca 5-8 år.

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

Observera att nivåerna kan förgrenas i smalare nivåer som A1.1 och A1.2. De olika nivåerna kan ta olika lång tid på olika språk. Studievana, modersmål och ålder samt om språket talas i omgivningen påverkar. För personer med annat alfabet, samt ingen eller kort skolbakgrund finns särskilda kurser före nivå A1. Det hålls även SFI- SUAS- och SIA-kurser i svenska för inflyttade till Åland, läs mer på sida 8.



Musik

4051 ALLSÅNGSKVÄLL MED GEORG KÅHRESÅNGER

torsdag 19:00-19:45

9-23.3.2023 (3 tillf. 3 lekt.)

Medis

Lasse Fredrikson

Kursavgift 25 €

Sjung tillsammans - enkla melodier till Georg Kåhres typiska texter från Mariahamn och Åland. Lär dig bakgrunden till texterna och de personer som förekommer i dem. Släktskapet med Evert Taube och hans diktning, motivvärld och persongalleri är tydligt och avspeglar sig i melodierna till Kåhres dikter.

4052 NÄR DET DANSADES PÅ MIRAN, SOCIS OCH BÖNDERNAS

tisdag 18:30-21:00

28.3.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Lars Sundblom

Kursavgift 25 €

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 som 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.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

SeaSide Singers

SeaSide Singers ordnar gästkväll för intresserade sångare i samband med terminsstarten tisdag 10 januari 2023 kl. 19 på S:t Mårtensgården.

Välkommen med och bekanta dig med kören och sångstilen under en garanterat fartfylld och rolig kväll!

4053 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA

tisdag 20:00-21:00

17.1, 31.1, 7.2, 28.2, 14.3, 21.3, 4.4, 11.4 och 25.4.2023

(9 tillf. 12 lekt.)

Medis, Stora salen

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 45 €

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.

Kursnyheter!

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

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Afrikanska flätor och hårbotten-massage (1066)
- TikTok för nybörjare (2057)
- Lettiska A1 nybörjare (3056)
- Orientering med Ola, Geta (5123)
- Våga dansa (5553)
- Midsommarkrona av glas, Eckerö (7068)
- Fläta växtstöd av sly: växtkon eller pionstöd, Eckerö (8560)

4054 PIANO ELLER FIOI, INDIVIDUELLT, GETA

Kurstid enligt överenskommelse

16.1-17.4.2023 (12 tillf. 8 lekt.)

Hemma hos kursledaren i Geta

Tamara Himmelstrand

Kursavgift 204 €

30 min/vecka

Piano: passar såväl nybörjare, som lite mera vana. Fiol: Lämpar sig för alla nivåer. Inga förkunskaper krävs. Kursledaren kontaktar de som fått plats för bokning av lektionstid.

4055 FIOI, INDIVIDUELLT, BRÄNDÖ

Kurstid enligt överenskommelse

6.3-8.5.2023 (10 tillf. 6,7 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Silja Pettersson

Kursavgift 170 €

30 min/vecka

Kursen vänder sig både till nybörjare och rutinerade fiolspelare. Undervisningen är på måndagar och bestäms enskilt med kursdeltagaren. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Ta med dig egen fiol. Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid 51.

4056 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK

Kurstid enligt överenskommelse

torsdag 18:15-21.30 eller fredag 15.30-17.00

9.2-18.5.2023 (14 tillf. 14 lektioner)

45 min/vecka

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 350 €

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. Du blir medveten om din nuvarande sångmässiga identitet samt hur du kan utveckla den. Vi utvecklar din andningsteknik och din fulla klang. Fokus läggs på mellanregistret som öppnar upp din röst för nya möjligheter. Stilmässigt hittar vi ditt eget uttryck genom att först imitera andra sångare och sedan "bara sjunga som du". En spännande resa utlovas.

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

Kursledaren tar kontakt med dem som fått plats för bokning av lektionstid. Avgift för kopior kan tillkomma.

Anmäl dig
helst före 12.1

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari



Hälsa och friskvård

5101 MÅ BÄTTRE MED RÄTT HÄLSOPRIORITERINGAR

varannan måndag 18:00-20:00
30.1-27.3.2023 (5 tillf. 13,3 lekt.)

Medis

Emma Lundberg

Kursavgift 40 €

Vi kan själva göra väldigt mycket för att må bättre. I den här kursen går vi igenom åtta delar som är viktiga för välmåendet. Förutom sömn, motion och näringsrik mat tar vi även upp bland annat avslappningens och tankarnas betydelse. Kursen består av teoridelar, övningar och gruppdiskussioner.

5102 MOTIONSGYMNASTIK, ECKERÖ

måndag 18:30-19:30

16.1-24.4.2023 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Chatrine Fällman

Kursavgift 50 € *

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

5103 BOXERCISE MED HELENA, GETA

måndag 19:00-20:00

16.1-17.4.2023 (12 tillf. 16 lekt.)

Geta skola, Idrottshallen, Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 50 €

Varierad träning med styrka och kondition. Vi jobbar parvis, men du behöver inte komma i par. Vi delar in oss på plats så att alla får en partner. Träning efter din egen nivå. Handskar och mitzar finns att låna.

5104 TAI CHI CHUAN, INTRODUKTION

måndag 20:00-21:00

16.1-27.3.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 40 €

Kroppen och sinnet når harmoni i en serie lugna, mjuka rörelser som är avstressande för kropp och själ. Tai Chi är en kinesisk kampsport som tränas för att stärka psykiskt och fysiskt välbefinnande. Du utvecklar koordination, koncentration, kroppshållning och balans. Självförsvars- och parövningar ingår. Kom i lösa, bekväma kläder, strumpor eller inneskor.

5105 QIGONG

måndag 17:00-17:45

16.1-27.3.2023 (10 tillf. 10 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 40 €

Qigong är en kinesisk motionsform som tränas för att: motverka stress, stärka immunförsvaret och förbättra blodcirkulationen. Undervisningen sker i Qigongsättet Shibashi - de 18 rörelserna - alla övningar utförs stående eller sittande. I Qigong tränas även balans, smidighet, koordination och koncentration. Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN betyder att du kan delta i en kurs på prov de två första gångerna, läs mer på sid. 4.

5106 QIGONG, KÖKAR

onsdag 18:00-19:30

5.4-10.5.2023 (6 tillf. 12 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Therese Österlund

Kursavgift 40 €

Kursbeskrivning, se kurs 5105.

Anmälan till Kökars kontaktperson, se sid 54.

5107 CIRKELTRÄNING, ECKERÖ

tisdag 19:00-20:15

17.1-2.5.2023 (15 tillf. 25 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50 € *

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.

5108 PILATES PÅ MATTA

torsdag 18:00-19:00

19.1-25.5.2023 (17 tillf. 22,6 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Hanna Kivioja

Kursavgift 50 € *

Pilates stärker kroppens svagaste delar som: bål, länd, rygg och mage. Du arbetar i långsamma kontrollerade och i mera fysiskt krävande rörelser som utmanar hela kroppen. Pilates är utmärkt för dig som vill komma i gång eller komplettera annan träning. Kursen passar alla, övningarna kan modifieras vid behov. Ta med eget liggunderlag.

5124-5125 YOGA I PARKEN

5124 tisdag 18:00-19:15

9.5-13.6.2023 (6 tillf. 10 lekt.)

5125 tisdag 18:00-19:15

8.8-12.9.2023 (6 tillf. 10 lekt.)

Kursbeskrivningar, se sid.28.

5110 HÄLSORETREAT, SUND

lördag 9:00-16:00

6.5.2023 (1 tillf. 9,3 lekt.)

Smakbyn, Slottsvägen 134, Kastelholm

Hanna Sivén-Bell, Eivor Englund-Karlsson

och Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 50 €

Kom med på vårt hälsoretreat som är en heldag fylld av rörelseglädje och hälsofrämjande aktiviteter med fokus på både kropp och själ. Vi rör på oss både ute och inne: uteträning, yoga, vandring och latindans, vi kopplar även av och hittar ro med mindfulness, och mitt på dagen äter vi en god och näringsrik lunch tillsammans.

Lunchen är inkluderad i priset och beställs i förväg. Infobrev skickas ut till deltagarna innan kursen.

5111 HÄLSORETREAT, LEMLAND

lördag 9:00-16:00

19.8.2023 (1 tillf. 9,3 lekt.)

Lemböte lägergård, Boviksvägen 55

Hanna Sivén-Bell, Eivor Englund-Karlsson

och Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5110.

Träna utomhus

5112 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR, FINSTRÖM

onsdag 11.1 18:00-20:30, lördag 14.1 10:00-

12:30 samt söndag 15.1 11:00-12:30

11.1-15.1.2023 (1 tillf. + 1 veckoslut, 8 lekt.)

Ålands Idrottscenter, Bärvägen 5 och utomhus

Leif Höglund

Kursavgift 35 €

Lämpar sig för dig som inte har åkt så mycket tidigare. På onsdagen går vi igenom vad man behöver tänka på innan man ger sig ut på isarna. På lördagen vi övar att plurra i en vak och på söndagen skridskoteknik.

Förkunskaper: Du har stått på skridskor tidigare, men behöver inte vara en van åkare. Ta med varmt ombyte och varm dryck till plurr-tillfället (det är inte obligatoriskt att plurra, men det är bra att se hur man tar sig upp ur isvaken).

5113 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR FORTSÄTTNING, FINSTRÖM

lördag 10:00-16:00

21.1.2023 (1 tillf. 7 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Leif Höglund

Kursavgift 35 €

Teknikkurs i långfärdsskridsko. Kursplats bestäms enligt väder- och isförhållanden, och vi övar på skridskoteknik. Målet är att kunna åka effektivt och energisnålt så att vi blir snabba och uthålliga.

Förkunskaper: Du ska ha erfarenhet av långfärdsskridskoåkning. Ta med varmt ombyte, packat i en tät plastkasse, som du har i ryggsäcken, isdubbar samt varm dryck och lunch/fika.

5114 ALLVÄDERSTRÄNING, VINTER/VÅR

torsdag 19:30-20:30

19.1-30.3.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Lilla holmen, samling vid paviljongen

Hanna Kivioja

Kursavgift 40 €

Utmana din inre soffpotatis och boosta ditt immunförsvar med allvädersträning. Fullt av rörelseglädje på Lilla holmen.

Instruktören är en yrkesdansare som låter baletten möta Kung-Fu med inslag av yoga och pilates. Bättre hållning, positiv självkänsla och många skratt utlovas samt ökad styrka och rörlighet. Träningen sker i ur och skur, passar alla konditionsnivåer och övningarna går att anpassa efter dina behov.

5115 ALLVÄDERSTRÄNING, VÅR/SOMMAR

torsdag 19:30-20:30

6.4-15.6.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Lilla holmen, samling vid paviljongen

Hanna Kivioja

Kursavgift 40 €

Kursbeskrivning, se kurs 5114.

5116 ALLVÄDERSTRÄNING, AUGUSTI

torsdag 19:15-20:15

10.8-14.9.2023 (6 tillf. 8 lekt.)

Lilla holmen, samling vid paviljongen

Hanna Kivioja

Kursavgift 35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5114.

5117 LÖPKLINIK

onsdag 18:15-19:30

12.4-17.5.2023 (6 tillf. 10 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra

parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 40 €

Den här kursen är för alla löpare: nybörjare och erfarna. Du får individuell analys och feedback på dina vanor och ovanor samt löpteknik. Övningarna guidar dig för att minimera belastning och minska risken för belastningsskador. Vi stärker musklerna för god kroppshållning och rullande löpsteg samt stöd för en fungerande, skadefri kropp och ett ekonomiskt rörelsemönster. Träningen går att anpassa efter enskilda behov.

5118 TRÄNA I UTEGYM

onsdag 17:00-18:00

12.4-17.5.2023 (6 tillf. 8 lekt.)

Utegyttet vid Wiklöf Holding Arena

Hanna Kivioja

Kursavgift 35 €

Kom med och stärk hela kroppen genom träning ute i det fria! Efter en enkel uppvärmning blir det konditions- och styrkeövningar i utegymmet vid WHA. Vi använder både gymredskap och egen kroppsvikt, samt rörelser som utvecklar rörligheten och den grundläggande konditionen. En timme med energi och välbefinnande för alla!

5119 TRÄNA I UTEGYM, AUGUSTI

tisdag 16:30-17:30

8.8-12.9.2023 (6 tillf. 8 lekt.)

Utegyttet vid Wiklöf Holding Arena

Hanna Kivioja

Kursavgift 35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5118.

5120 DISCGOLF - LÄR DIG KASTTEKNIKER OCH SPEL, SUND

onsdag 18:30-20:30

26.4-10.5.2023 (3 tillf. 8 lekt.)

Smakbyn, Slottsvägen 134, Kastelholm

Jan Kankkonen och Gustaf Didriksson

Kursavgift 35 €

Vill du utveckla dig eller har du inte kommit igång ännu? Vi går igenom regler, olika discar, kastteknik samt spelar en runda.

Förkunskaper: nybörjare och erfarna spelare.

5121 PADDLA KAJAK, NYBÖRJARE

tisdag-onsdag 18:00-20:30 samt

lördag 10:00-15:00

2-3.5 och 6.5.2023 (3 tillf. 12 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden, Västra

Ytternäsvägen

Leif Höglund

Kursavgift 40 €

Vi går igenom säkerhet och utrustning innan vi sätter oss i kajaken. Vi träffas i Lervik, utanför paddelboden. När vi är redo ger vi oss ut på korta paddelturer. Ta med flytväst, oömma (vattentåliga) skor och bekväma kläder. Kajak och flytväst finns att hyra, kursledaren meddelar pris innan kursstart.

Förkunskaper: simkunnighet ett måste.

För mer information kontakta Finströms kontaktperson, se sida 49.

Webbanmälan



Vandringar

Se kurs 1069-1072 på sida 12.

5122 PADDLA KAJAK, FORTSÄTTNING

onsdag-torsdag 18:00-20:30 samt

lördag 10:00-15:00

24-25.5 och 27.5.2023 (3 tillf. 12 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden, Västra

Ytternäsvägen

Leif Höglund

Kursavgift 40 €

Vill du utveckla din paddlingsteknik? Vi möts utanför paddelboden i Lervik för genomgång av utrustning och säkerhet. Därefter paddlar vi iväg i på "lagom" långa turer! Ta med flytväst, oömma (vattentåliga) skor och bekväma kläder. Kajak och flytväst finns att hyra, kursledaren meddelar pris innan kursstart.

Förkunskaper: för dig som redan kan paddla.

5123 ORIENTERING MED OLA, GETA

onsdag 18:00-20:00

3.5-7.6.2023 (6 tillf. 16 lekt.)

Samling vid Geta skola, Getavägen 2115

Ola Nyqvist

Kursavgift 50 €

Orientering är att med hjälp av karta och kompass kunna välja och följa sin egen väg genom skog och mark. Varje träff inleds med att vi lär oss karta och kompass och de bästa knepen för snabb och säker orientering. Sedan ger vi oss ut i skogen och prövar oss fram. Målet är att utmana både kropp och knopp, så att du känner dig smartare och starkare. Inga förkunskaper krävs.

Ta gärna med egen kompass, annars finns att låna på plats.

Materialkostnader tillkommer för kartor över orienteringsområdet.

Yoga och meditation

5124 YOGA I PARKEN

tisdag 18:00-19:15

9.5-13.6.2023 (6 tillf. 10 lekt.)

Lilla holmen, samling vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 40 €

På den här yogakursen dikterar naturen takt: 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 i naturen och i oss själva. Vi ska öva med öm disciplin, röra på oss med njutning och skapa kontakt mellan kropp och själ. Passar nybörjare och erfarna yogautövare, övningarna går att anpassa enligt individuella behov. Ta med eget liggunderlag.

5125 YOGA I PARKEN, AUGUSTI

tisdag 18:00-19:15

8.8-12.9.2023 (6 tillf. 10 lekt.)

Lilla holmen, samling vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 40 €

Kursbeskrivning, se kurs 5124.

5126 PILATES PÅ MATTA, AUGUSTI

torsdag 18:00-19:00

10.8-14.9.2023 (6 tillf. 8 lekt.)

Lilla holmen, samling vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5108.

Ta med egen yogamatta.



5127 FLOW YOGA, LUGN

tisdag 18:30-20:00

17.1-2.5.2023 (15 tillf. 30 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Hanna Kivioja

Kursavgift 60 € *

Ett yogapass som hjälper dig komma ner i varv, minska stress och skapa lugn i kroppen. Vi börjar med ett lugnt flow som skonsamt stärker och tänjer kroppen i andningens takt. Passet avslutas med stretchövningar och avslappning.

Förkunskaper: passar alla och går att anpassa efter individuella behov.

Ta med filt och yogamatta.

5128 YOGA MED LINA, GETA

varannan onsdag 18:45-20:00

18.1-26.4.2023 (8 tillf. 13,3 lekt.)

Geta församlingshem, Getavägen 2107

Lina Öhberg

Kursavgift 40 €

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

5129 MIMY - MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

torsdag 15:30-16:30

19.1-13.4.2023 (12 tillf. 16 lekt.)

Medis, Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 50 €

MIMY – är en träningsmetod utvecklad av Sara Emelione, som består av övningar och meditation. Det är ett förhållningssätt. Målet är att skapa helhetsbalans och att medvetet kunna rikta uppmärksamhet på det som sker just nu, inom oss i och i vår omgivning. Kursen bygger på korta sekvenser bestående av yogisk andning, två yogaövningar och en meditation. Varje vecka får du nya hemuppgifter.

5130 MINDFULNESS I VARDAGEN

tisdag 17.1 16:15-17:45 samt
24.1, 31.1, 7.2, 7.3 och 14.3.2023 16:15-17:00
17.1-14.3.2023 (6 tillf. 7 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 35 €

Söker du bättre balans i ditt liv? Har du svårt att koppla av? Mindfulness i vardagen ger dig verktyg att hitta stillhet och ro i ditt liv genom enkla övningar som passar i allas vardag.

5131 SIVANANDA HATHAYOGA FÖR VAR OCH EN, SUND

tisdag 19:00-20:30
24.1-4.4.2023 (10 tillf. 20 lekt.)
Sunds skola, Sundsvägen 1162

Boryana Ivanova

Kursavgift 50 € *

Lär dig yoga från grunden. Tempot är lugnt, steg för steg lär du dig traditionell Sivananda hatha yoga från Indien. Dess mjuka, fysiska positioner (asanas) hålls statiskt och utförs i ett lugnt tempo, i kombination med andningsövningar (pranayama) och avslappning. Fördelar: starkare och mera flexibel kropp, mindre spänningar, mental skärpa och ökat fokus, kraft och inspiration, bättre sömn, bättre koncentration och bättre balans.

5132 SENSING YOGA, ECKERÖ

tisdag 20:00-21:00
7.2-2.5.2023 (12 tillf. 16 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Monica Storgård

Kursavgift 50 €

Sensing Yoga är en mjuk, naturlig och kravlös rörelseform som alltid sker på kroppens villkor. Vi arbetar med kroppsgäspar/pandikulationer, skakningar, vaggningar och lirkande spiralrörelser. Det hjälper bl.a. bindväven att bli mjuk och följsam igen samt motverkar stress. Ta med egen yogamatta och filt/-ar samt gärna också kudde att sitta på.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN betyder att du kan delta i en kurs på prov de två första gångerna, läs mer på sid. 4.

5133 STRESSHANTERINGSYOGA, SUND

tisdag 19:15-20:30
7.2-11.4.2023 (9 tillf. 15 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Monica Storgård

Kursavgift 50 €

Mjuk och inklämmande yoga enligt riktlinjer för traumaaanpassad yoga. Genom olika positioner, medveten närvaro, andningsövningar och avslappning ges möjlighet att stärka kropp och immunförsvar, reducera spänningar och stressnivå. I kursen ingår även undervisning och övningar kring olika stressreaktioner. Varje tillfälle inleds och avslutas med ett anonymt frågeformulär.

Förkunskaper: Kräver ingen förkunskap utan anpassas enligt individuellt behov. Ta med yogamatta och filt.

5104 TAI CHI CHUAN, INTRODUKTION

måndag 20:00-21:00
16.1-27.3.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Kursbeskrivning, se sid.24.



Lugna mjuka rörelser i Tai Chi. Foto: Slavoljub Jeremic

Seniorkurser

5134 STYRKA OCH BALANS FÖR SENIORER, LEMLAND

måndag 13:00-14:00

16.1-27.3.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Jessica Pettersson

Kursavgift 35 €

Vi tränar styrka och balans för bättre kroppsmedvetenhet. Du stärker hela kroppen. Vi går igenom övningar och använder dessa i cirkelträning.

5135 STYRKETRÄNING FÖR SENIORER, LEMLAND

måndag 14:15-15:15

16.1-27.3.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Lemlands skola, Valbohallen, Skolvägen 3

Jessica Pettersson

Kursavgift 35 €

Vi tränar styrka tillsammans i gymmet och hittar trygghet i gymmiljön samt stärker kroppen för bättre kroppsmedvetenhet. Vi går genom olika övningar som vi använder i cirkelträning.

5136 VATTENGYMPA FÖR SENIORER, C

fredag 11:30-12:15

20.1-21.4.2023 (12 tillf. 12 lekt.)

Mariebad

Mikaela Sandell

Kursavgift 35 € + bassänghyra 24 €

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.

Medis för hela Åland

Du vet väl att du kan delta i vilka kurser som helst på hela Åland, oavsett vilken kommun du bor i.

5137 TRÄNA I UTEGYM, SENIORER

måndag 11:30-12:30

17.4-29.5.2023 (6 tillf. 8 lekt.)

Utegyttet vid Wiklöf Holding Arena

Hanna Kivioja

Kursavgift 30 €

Kom med och stärk hela kroppen med träning ute i det fria! Efter en enkel uppvärmning gör vi konditions- och styrkeövningar för hela kroppen i utegymmet vid WHA. Vi tränar med både gymredskap och egen kroppsvikt, samt enkla rörelser som utvecklar rörligheten.

5120 DISCGOLF - LÄR DIG KASTTEKNIKER OCH SPEL, SUND

onsdag 18:30-20:30

26.4-10.5.2023 (3 tillf. 8 lekt.)

En fritidsaktivitet och sport för hela familjen, passar alla åldrar.

Kursbeskrivning, se sida 27.



Det finns elva discgolfbanor på Åland, alla i olika kommuner. En av banorna hittar du i Sund.



Dans

5551 LINEDANCE, LÄTT NIVÅ

måndag 18:15-19:15

16.1-27.3.2023 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen,

Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 35 €

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

5552 LINEDANCE, FORTSÄTTNING

måndag 19:30-21:00

16.1-27.3.2023 (10 tillf. 20 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen,

Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 50 € *

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

5553 VÅGA DANSA

söndag 15:00-16:30

15.1-12.2.2023 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis, Stora salen

Berit Lindholm och Greta Sundström

Kursavgift 45 €

Välkomna att ta chansen och kom med i dansen oberoende av ålder. Du får lära dig grunderna i gammaldans, vals, schottis m.m. samt enkla folkdanser (anpassas efter önskemål).

Ta med vattenflaska och låga bekväma skor. Kontrollera att dina skor inte gör märken i golvet.

5554 BALBOA

måndag 18:00-19:30

16.1-27.2.2023 (6 tillf. 12 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 55 €

Swingdansen Balboa har sitt ursprung i Newport Beach, i Kalifornien och är från 1920-talet. Den dansas i par till swingjazz. Balboa kännetecknas av upprätt hållning, subtil förar- och följarkommunikation och ett roligt, kreativt fotarbete. Hala skor, tex läder- eller mockasula rekommenderas. Alla förare dansar med alla följare, paranmälan krävs ej. Meddela vid anmälan om du önskar dansa som förare eller följare.

Förkunskaper: nybörjare och för dig som gått nybörjarkursen

5555 CHARLESTON, NYBÖRJARE

måndag 18:00-19:30

6.3-17.4.2023 (6 tillf. 12 lekt.)

Strandnäs skola, norra, Nabbvägen 12

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 55 €

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 vattenflaska och hala skor. Varken förkunskap eller paranmälan krävs.

KOM IHÅG ATT ANMÅLA DIG!
Antalet anmälningar avgör
om en kurs kan starta.

5556 LATINDANS, WORKSHOP

tisdag 17:25-18:10

31.1 och 7.2.2023 (2 tillf. 2 lekt.)

Medis, Stora salen

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 25 €

Kom med på två härliga tillfällen i latindans fyllda med rytm och glädje som får energin att flöda. Vi testar olika stilar som samba, salsa och chachacha.

Ta med dansskor om ni har, annars dansar vi strumpfota. Oömma kläder.

5557 DANSA BUGG, GETA

lördag-söndag 12:00-17:00

22.1 och 4-5.2.2023

(1 tillf. samt 1 veckoslut, 18 lekt.)

Furulund, Gamla byvägen 50

Lars Borg och Agneta Sjöberg

Kursavgift 55 €

Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och de som vill utveckla sin dans från grunden. Singelanmälningar plockas ihop vartefter så meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla. Ta med vattenflaska, kanske något att äta och låga, bekväma skor som inte gör märken i golvet.

5558 DANSA BUGG, JOMALA

onsdag 20:00-22:00

1.2-8.3.2023 (5 tillf. 13,35 lekt.)

Vikingahallen, Önningsbyvägen 5 Agneta

Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 45 €

Kursbeskrivning, se kurs 5557.

5559 DANSA BUGG, FÖGLÖ

fredag 18:45-20:15 och lördag 10:30-14:45
3-4.3 och 31.3-1.4.2023 (2 veckoslut, 14 lekt.)

Vikingaborg, Sandåsstigen 5

Anna-Greta Pettersson och Musse Westerlund
Kursavgift 45 €

Bugg är en rolig och fartfylld dans. Detta är en grundkurs i bugg där du lär dig grundstegen och kommer igång att bugga. Singeldansare paras ihop på plats.

Ta med vattenflaska och låga bekväma skor som inte gör märken i golvet. Ta även med lunch på lördagarna.

Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid 51.

5560 ZUMBA, FINSTRÖM

onsdag 18:00-19:00

25.1-12.4.2023 (11 tillf. 14,6 lekt.)

Breidablick, Markusbölevägen 55

Ramona Jägerström

Kursavgift 50 €

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

Webbanmälan





Matlagning

Bakning

6051 BAKNING I STENUGN PÅ PELLAS, LEMLAND

lördag 9:00-14:00

25.3.2023 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30
Freya Darby

Kursavgift 35 € + ingredienskostnad

Lär dig baka i en vedeldad ugn. Några bakar semlor och andra bakar hemvete eller svartbröd i långpanna. Som avslutning njuter vi av en kopp kaffe och det nygräddade brödet med riktigt smör till. Ta med påsar att ta hem bröd i.

6052 CHOKLADPRALINER

lördag 13:00-17:15

4.3.2023 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Ylva Rancken-Lutz

Kursavgift 35 € + ingredienskostnad 12 €

Vi gör fyllda praliner med olika vårinspirerade fyllningar. Du får ett 20-tal chokladprodukter och pralinrecept med dig hem. Provmakning av olika chokladsorter och fika ingår i priset. Ylva berättar om chokoladens väg till oss och varför vi ska köpa sjyst choklad och hon ger er en inblick i chokoladens historia.

Ta med oömma kläder och bra skor för att vi går och står mycket under dagen.

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

Matlagning

6053 RAWFOOD, SOTTUNGA

lördag 11:00-13:30

11.3.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Sottunga skola

Åsa Darby

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Rawfood innebär att mat och livsmedel inte upphettas till mer än 42 grader. Under kurstillfället lagar vi en trerättersmeny på rawfood. Råvaror efter säsong.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.

6054 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR, LUMPARLAND

lördag-söndag 15:00-18:00

21-22.1.2023 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Furuborg, Ängösvägen 97

Oscar Lindholm

Kursavgift 35 € + ingredienskostnad

Under två dagar lär vi oss att laga näringsrik, god och mättande vegetarisk mat med variation. Vi lagar allt från grunden utgående från nordiska råvaror efter säsong. Grönsakerna står i fokus och vi går igenom alternativa proteinkällor. Det blir både vardags- och festmat som avslutas med en gemensam avsmakning.

6055 VEGANSK MATLAGNING

onsdag-torsdag 17:00-20:00

12-13.4.2023 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 35 € + ingredienskostnad

Under två dagar lär vi oss att laga näringsrik, god och mättande vegansk mat. Vi lagar allt

från grunden och utgår från nordiska råvaror efter säsong. Grönsakerna står i fokus och vi går igenom alternativa proteinkällor och hur man komponerar menyer utan mjölk och kött. Vi avslutar båda dagarna med en gemensam avsmakning.

6056 MATLAGNING MED ERIC, SOTTUNGA

lördag 13:00-16:15

20.5.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Sottunga skola

Eric Sandbling

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

På ett enkelt sätt lär du dig grunderna i säsongsanpassad matlagning. Kursen ger dig en översikt över vilka lokala råvaror som finns tillgängliga. Vi kommer att laga min tolkning av palt från svenska Norrbotten med lokala primörer. Kursen riktar sig till dig som är nyfiken på hur jag lagar mat efter årstid.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.

6057 ÄKTA ITALIENSK FÄRSKPASTA

måndag 18:00-20:00

13-20.3.2023 (2 tillf. 5,3 lekt.)

Nonna Rina, Torget

Michele Ferrari

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Du lär dig grunderna i hur man gör färskpasta hemma, både med eller utan ägg. Vi lär oss kombinera olika former av pasta med olika såser. Kursen avslutas med gemensam middag. Buon appetito!

6058 FILIPPINSKA VÅRRULLAR PÅ LILAS VIS

torsdag 17:00-19:30

9.2.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Köket

Lila Malit

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Att laga krispiga vårrullar är enklare än du tror. Lila delar med sig av sina bästa knep och sina bästa recept. Både med kött och vegetariskt. Kvällen avslutas med gemensam provsmakning. Välkommen till en trevlig kväll i undervisningsköket!

Matlagning och bakning

Kursavgift och ingredienskostnad betalas med faktura som skickas efter kursens slut, om inte annat anges. Meddela eventuella allergier i god tid.

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

6059 GOTT, NYTTIGT OCH SNABBT - LILAS FILIPPINSKA NUDLAR

torsdag 17:00-18:30

2.3.2023 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis, Köket

Lila Malit

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Om du vill imponera på dina matgäster en stressig vardagskväll så är nudlarna din räddning. Det är toppingen som gör det! Lila lär dig att laga filippinska nudlar, pancit, med grönsaker och kyckling. Kvällen avslutas med gemensam provsmakning.

6060 MIDDAG UNDER 5 €

onsdag 17:00-20:00

18.1.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Gott, billigt och snabbt! Vill du hålla i slantarna men ändå laga gott och nyttigt? Vi lagar enkel mat med fantasi och variation. Kvällen avslutas med gemensam provsmakning.

6061 MÅNGSIDIGA ÄGGET

måndag 17:00-20:00

3.4.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Ägg är en fantastiskt mångsidig råvara och näringskälla. På den här kursen lär vi oss att laga mat med ägg på många olika sätt. Kvällen avslutas med gemensam provsmakning.

6062 PÅSKBUFFÉ OCH INLÄGGNINGAR

tisdag-onsdag 17:00-20:00

4-5.4.2023 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 35 € + ingredienskostnad

Duka upp en stor påskbuffé! Under två tillfällen lagar vi påskmat. Det blir kött, fisk, grönt, och självklart ägg. Vi gör egna sillinläggningar och testar olika smaksättningar. Vid tillfälle två avslutar vi med att duka upp en påskbuffé med allt som vi lagat.

6063 LÄR DIG FILÉA FISK, LEMLAND

söndag 13:00-16:15

26.3.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Tage Fyrqvist

Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Lär dig att ta vara på din fångst. Vi flår, fjällar och filear fisk. Ta med dig påsar att ta hem fisken i. Ta med fika.

6064 LAGA SÅS SOM ETT PROFFS, LUMPARLAND

lördag 10:00-14:00

11.2.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Furuborg, Ångösvägen 97

Göta Alm-Ellingsworth

Kursavgift 25 €

Vi lagar olika typer av såser: vin-, peppar-, emulsions- och bearnaisesås. Kom gärna med önskemål om vilken typ av sås som du skulle vilja laga. Anmäl ev. allergi. Kostnad för ingredienser betalas direkt till kursledaren.

6065 LAGA MAT PÅ STORMKÖK, SALTVIK

lördag 12:30-17:30

22.4.2023 (1 tillf. 6 lekt.)

Utomhus, kursplats meddelas senare

Marie Johansson

Kursavgift 35 €

Är du nyfiken på matlagning på stormkök eller på vad du kan laga? Du lär dig att ta hand om ditt stormkök, samtidigt som vi lagar mat. Vi avslutar med en gemensam måltid. Ingredienskostnad betalas direkt till kursledaren. Anmäl eventuella dieter och allergier.

6066 FERMENTERING AV GRÖNSAKER OCH DRYCKER

tisdag 18:00-21:00

24.1 och 7.3.2023 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Soile Wartainen

Kursavgift 35 €

Fermentering är ett gammalt sätt att konservera livsmedel på. Med enkla medel och billiga råvaror skapar du nyttig och hållbar mat. Kom med och tillverka din egen surkål och annat gott som går att fermentera (mjölk-syra). Sista kvällen avslutas med en gemensam måltid.

Gemensam middagsmåltid vid kurstillfälle 2. Kostnad för ingredienser och burkar, ca 30 €. Betalas direkt till kursledaren.

6067 VILDÖRTER I NATUREN OCH I KÖKET

lördag 10:00-14:30

13.5.2023 (1 tillf. 6 lekt.)

Utomhus och Medis, Köket

Soile Wartainen

Kursavgift 35 €

Vilka vilda örter är ätliga? Då våren är som vackrast ger vi oss ut i naturen och plockar ur naturens skafferier. Det vi plockat tillreder vi i Medis undervisningskök. Ingredienskostnad betalas direkt till kursledaren. Samlingsplatsen meddelas några dagar innan kursstarten.

Anmäl dig
helst före 12.1

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari



Konst och keramik

Bildkonst

7050 MÅLARRESA TILL SÖDRA ITALIEN

22-29.9.2023

Lin Simons

Kursavgift 174 € + resekostnad från 1386 €
Kom med på en inspirerande tecknings- och målarresa till Italien! Vi reser till den vackra, medeltida bergsbyn Maratea, belägen någon kilometer från havet i regionen Basilicata i södra Italien. Vi flyger till Neapel och fortsätter söderut till Maratea, ca 200 km. Vi arbetar med tuschteckning och akvarellmålning, i kombination eller separat.

Varje dag inleds med ett tema och teknikdemonstration, och fortsätter med fri målning med handledning. Vi tar paus vid lunch fram till kvällens gemensamma middag, då vi går igenom av dagens alster. I kursen ingår minst en gemensam utflykt till stranden, där vi tecknar och målar människor. Kursen passar både nybörjare och fortsättare. Hotellet ligger centralt med utsikt över byn och de bakomliggande bergen. Det finns en simbassäng och en trädgård. Läs mer här:

www.locandamonache.com eller

www.italyreview.com/maratea

Resekostnaderna betalas direkt till resebyrån.

Pris per person i dubbelrum 1 386 €. Enkelrum från 1 626 €, med reservation för förändringar. Priset inkluderar resa, transfer, boende och halvpension (frukost-middag exkl. dryck). Utflykter betalas på plats.

Kursavgiften 174 € faktureras efter resan.

Anmäl dig inom januari.

7051 AKVARELLMÅLNING MED CATJA, LUMPARLAND

lördag-söndag 11:00-16:00

6-7.5.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadsvägen 192

Catja Barck

Kursavgift 40 €

En kurs för dig som vill få en introduktion i akvarellmåleri. Vi lär oss om redskap, papper, färger och penslar. Ta med akvarellfärger, penslar, blyerts, sudd och akvarellpapper i A3 eller A4 format. Om du vill kan du även ta med kol, krita och en smal svart tuschpenna. Ta med lunch. Möjligt att köpa fika på Nybonds.

7052 GÖR DIN EGEN KONSTNÄRSBOK, KÖKAR

lördag-söndag 11:00-16:00

22-23.4.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kökars grundskola, Karlby

Elisa Matikainen

Kursavgift 40 €

Konstnärsboken är en egen konstform, där boken på något sätt är utgångspunkten för ett självständigt tredimensionellt konstverk. Under kursen kan man arbeta med många olika tekniker: collage, teckning, måleri, text, sömnad, enkelt bokbinderi m.m. Möjligheterna är oändliga.

Kursdeltagarna får infobrev med tips och info om materialet, men du kan redan nu börja samla t.ex. gamla böcker och annat material från loppisar. Ta med fika.

Anmälan till Kökars kontaktperson, se sid 54.

Konstkurser

Materialkostnad tillkommer på de flesta konstkurser.

7053 TA ÄNNU BÄTTRE BILDER

tisdag 18:00-19:30

28.2-4.4.2023 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis

Cecilia von Weymarn

Kursavgift 40 €

För dig som vill ta kontroll över ditt foto-graferande och bildskapande. Lär dig:

1. Manuella inställningar på kameran. Vi arbetar med exponeringstriangeln, fokus, skärpedjup och rörelse. Teori varvas med praktiska övningar.

2. Bildbehandling. Lär dig vilka justeringar som behövs göras för att bilden skall bli "färdigt framkallad". Vi använder Adobe Lightroom Classic, men kunskaperna går att använda i alla bildbehandlingsprogram. Du behöver en egen systemkamera, bärbar dator med bildbehandlingsprogram, samt utrustning för att föra över bilder från kameran till datorn.

7054 ASTROFOTOGRAFERING 2.0, ECKERÖ

torsdag 18:30-21:00

16.3-6.4.2023 (4 tillf. 12 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Ingmar Eriksson

Kursavgift 40 €

Fortsättningskurs inom astrofotografering, med bearbetning av bilder. Vi kommer att utforska teleskop fotografering (ett teleskop finns att använda), långtidsexponeringar, användning av vridare för att följa stjärnor och planetfotografering. Vi kommer även att arbeta med stackning av bilder och timelapse för sammanfogning av bilder.

Förkunskaper: Tidigare deltagande i grundkurs- och fortsättningskurs inom astrofotografering eller motsvarande erfarenhet.

Keramik

7055 KERAMIK I GJUTFORM, KUMLINGE

lördag 9:00-16:00 och söndag 11:15-16:30

14.1 och 12.2.2023 (2 tillf. 14 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sara Tobiasson

Kursavgift 45 €

Att jobba med flytande lera är ett utmärkt sätt att skapa brukskeramik som är tunn och jämn i formen. Du kan gjuta en hel samling likadana föremål och sedan skapa variation genom val av färg och dekoration. På kursen jobbar du utgående från din egen idé, och tillverkar en form i gips som du sedan gjuter efter. Under kursens andra träff glaserar vi föremålen.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Välj oömma kläder när du kommer på kurs, och var beredd på att transportera ungefär 10 kg material med dig hem. Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 53.

7056 KERAMIKHELG I KASTELHOLM, SUND

lördag-söndag 10:00-15:00 och måndag

17:30-21:00

11-12.2 och 6.3.2023

(1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Mias verkstad i Smakbyn, Slottsvägen 134,

Kastelholm

Mia Englund

Kursavgift 55 €

Kursens tema är fat och skålar. Vi börjar med att gå igenom sådant som är bra att tänka på när man arbetar med lera. Därefter sätter vi igång att skapa. Vid det sista kurstillfället glaserar vi våra alster.

Materialkostnad tillkommer och betalas på plats till kursledaren vid det sista kurstillfället. Tänk på att ta på oömma kläder och bekväma skor. Ta också med lunch/fika (restaurangen har stängt). Ingång via carporten till höger om restaurangvagnen.

7057 KERAMIK MED MIA, FORTSÄTTNING, FÖRMIDDAG, A

lördag-söndag 10:00-15:00 och

lördag 10:00-13:15

28-29.1 och 18.2.2023

(1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Norra medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 55 € + materialavgift

Ett veckoslut i keramikverkstaden för dig som har gått kurs tidigare och vet vad du vill göra men saknar en verkstad att göra det i. Här finns det möjlighet att jobba fritt med Mia som handledare. Under sista tillfället glaserar vi våra alster.

Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

7058 KERAMIK MED MIA, FORTSÄTTNING, EFTERMIDDAG, B

lördag-söndag 15:30-20:30 och

lördag 13:30-16:45

28-29.1 och 18.2.2023

(1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 55 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7057.

7059 KERAMIK MED MIA, FORTSÄTTNING, FÖRMIDDAG, C

lördag-söndag 10:00-15:00 och

söndag 10:00-13:15

4-5.2 och 19.2.2023

(1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 55 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7057.

Försäkring

Kursdeltagare är inte försäkrade från Medis. Se gärna vad som gäller för din eventuella egna hem- och olycksfallsförsäkring.

7060 KERAMIK MED MIA, FORTSÄTTNING, EFTERMIDDAG, D

lördag-söndag 15:30-20:30 och

söndag 13:30-16:45

4-5.2 och 19.2.2023

(1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 55 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7057.

7061 RAKUBRÄNNING

lördag-söndag 4-5.3 10:00-12:30 och

lördag-söndag 11-12.3 10:00-16:00

4-12.3.2023 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godby-

vägen 5 och Mias verkstad i Smakbyn,

Kastelholm

Mia Englund

Kursavgift 55 € + materialavgift

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

Ta med oömma kläder och lunch. Glasyrbränningen är väderberoende. Vid regn, snö eller brandförbud flyttas kurstillfället framåt. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 4 januari

Glas

7062 GLASKURS, FREDAG

fredag 18:00-21:15

13.1-10.3.2023 (8 tillf. 32 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 65 €

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

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

7063 GLAS, KORTKURS PÅ DAGTID

tisdag 10:00-13:15

17.1-7.2.2023 (4 tillf. 16 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 55 €

Nu är det möjligt för dig som hellre går på kurs på dagtid att prova på olika intressanta glastekniker som fusing, tiffany, sandblästring eller mosaik.

Materialet betalas enligt egen förbrukning direkt till kursledaren.

7064 GLASKURS, GETA

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

samt ett tillfälle som bestäms under kursen

4-5.2.2023 (1 veckoslut samt 1 tillf. 14 lekt.)

Geta skola, Bildsalen, Getavägen 2115

Ritva Saloranta

Kursavgift 45 €

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 men du kan även få hjälp att rita din egen.

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

7065 GLAS MED TVÅ OLIKA TEKNIKER, KÖKAR

lördag 10:00-17:15, söndag 10:00-16:30

samt ett tillfälle som bestäms under kursen

11-12.2.2023 (1 veckoslut samt 1 tillf. 14 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Ritva Saloranta

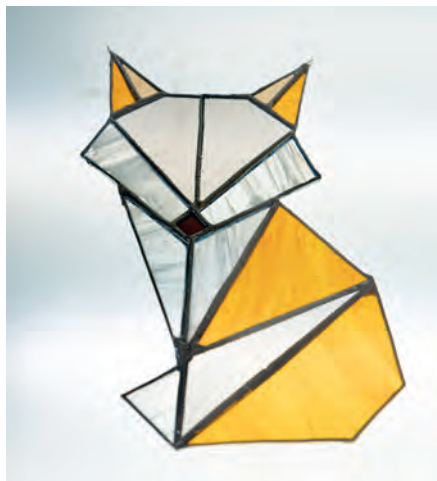
Kursavgift 45 €

Vi jobbar med glas i två intressanta tekniker. Med tiffanytekniken slipar man färgade glasbitar, exempelvis till en tavla, och löder ihop dem med tenn.

I fusingtekniken smälter man glasbitar i fusingugnen. Dessa används sedan till fönsterdekorationer, smycken eller vackra fat.

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

Anmälan till Kökars kontaktperson, se sid 54.



Djur skapat på glaskurs 2022. Foto: Slavoljub Jeremic

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!
Antalet anmälningar avgör
om en kurs kan starta.

7066 ROBOT AV GLAS, FINSTRÖM

lördag 10:00-14:15 samt ett tillfälle som bestäms under kursen
4.3.2023 (2 tillf. 7 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4,
ingång från baksidan av byggnaden

Ritva Saloranta

Kursavgift 35 €

Kom med och ha roligt tillsammans med ditt barn eller barnbarn. Med fusingteknik skapar vi dekorativa robotar av glas. Roboten kan sedan t.ex. hängas i ett fönster. Vid första kurstillfället skapar vi delarna till roboten och bränner dem. Vid det andra tillfället monterar vi ihop delarna.

Anmäl den vuxna och ta med högst ett barn (7-15 år). Ta med egen lunch/fika.

Materialkostnad tillkommer och betalas på plats till kursledaren.

7067 KLOT AV GLASMOSAİK TILL TRÄDGÅRDEN

lördag 10:00-16:45 och söndag 10:00-14:15
18-19.3.2023 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 45 €

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

7068 MIDSOMMARKRONA AV GLAS, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-16:00 samt ett tillfälle som bestäms under kursen

25-26.3.2023 (1 veckoslut samt 1 tillf. 16 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Ritva Saloranta

Kursavgift 55 €

Vi skapar lite annorlunda midsommarkronor av glas för inomhusbruk. Du får göra din krona som en tavla med fusingteknik eller i färggrann, tvådimensionell mosaik. På kursen bestäms ytterligare ett datum för en kort

träff när kronorna i fusingteknik färdigställs och hämtas.

Materialet betalas enligt egen förbrukning direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Övriga tekniker

7069 SILVERSMYCKEN

fredag 18:00-21:15, lördag 10:00-16:45 och
söndag 10:00-13:15

3-5.2.2023 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Medis, Paletten

Linda Rantanen

Kursavgift 55 €

På kursen får du lära dig att tillverka egna silversmycken. Du kan vara nybörjare eller mer erfaren. Under veckoslutet går vi igenom silversmidets grunder, tillverkning av ringar, örhängen och berlocker. För inspiration se: www.lindarantanen.com

Materialet betalas på plats direkt till kursledaren. Materialkostnaden är verktygshyra 10 € plus material från 15 € beroende på vad du skapar. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Ta med lunch och kaffe.

7070 SILVERSMYCKEN, KUMLINGE

lördag 9:00-17:45 och söndag 9:00-16:00

11-12.3.2023 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Linda Rantanen

Kursavgift 55 €

Kursbeskrivning, se kurs 7069.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 53.

8564 ÅTERBRUKADE ROSOR AV ALUMINIUMBURKAR

lördag 11:00-16:00

28.1.2023 (1 tillf. 6 lekt.)

Kursbeskrivning, se sid. 48.



Hantverk

Textil

8051 SY- OCH MÖNSTERKONSTRUKTION, FÖGLÖ

onsdag 18:30-21:00

1.2-29.3.2023 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursledarens syateljé i Degerby,

Tingsvägen 7

Boja Lehrmark

Kursavgift 50 €

Vill du lära dig mera om material, sytillbehör, verktyg, mättagning och tillverkning av mönster? Då är sy- och mönsterkonstruktion för dig. Provdockor finns om du vill lära dig grunderna i drapering. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan sy om eller göra nytt av gamla plagg. Kursen vänder sig till nybörjare och till mera erfarna.

Ta med sytillbehör och gärna egen symaskin. Det finns ett litet antal symaskiner på plats. Kurstider är anpassade efter Skarvens turlista. Anmäl till Föglös kontaktperson, se sid 51.

8052 SYHELG MED LENA

fredag 18:00-19:30 och

lördag-söndag 10:00-16:45

10.3 och 18-19.3.2023

(1 tillf. samt 1 veckoslut, 18 lekt.)

Övernäs skola, syslöjdsalen, V. skolgatan 4

Lena Andersson

Kursavgift 50 €

Sy, en kjol, skjorta, klänning eller kanske ett par shorts i just den färgen eller mönstret som du önskat dig. Vi planerar, anpassar mönster och syr. Vi går igenom hur man syr fickor, dragkedjor och knappar och andra detaljer.

Vi träffas på fredag veckan innan syhelgen för att titta på mönster och material samt se vad du behöver skaffa till ditt projekt.

Ta med sytillbehör och en symaskin. Ta även med lunch och fika. Om du har frågor kan du ringa Lena på tel. 0457 342 2657.

8053 SYHELG MED LENA, GETA

fredag 19:00-20:30 och

lördag-söndag 10:00-17:45

3.2 och 11-12.2.2023

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

Geta skola, textilsalen, Getavägen 2115

Lena Andersson

Kursavgift 50 €

Sy det du önskar! Vi planerar och anpassar ditt mönster. Under kursen får du instruktion i att sy i fickor, knappar och dragkedjor. Vi träffas fredagen innan kursstart för att titta på mönster och material samt se vad du behöver skaffa till ditt projekt.

Ta med lunchkorg, sytillbehör och gärna en symaskin. Det finns ett litet antal på plats. Om du har frågor kan du ringa Lena på tel. 0457 342 2657.

Hantverkskurser

Materialkostnad tillkommer på de flesta hantverkskurser. Ofta betalas de på plats till kursledaren. Mer info finns i respektive kursbeskrivning.

8054 LAPPTEKNIK, SALTVIK

fredag 18:30-21:15 och

lördag-söndag 10:00-17:00

3-5.3.2023 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Ödkarby skola, sysalen, Ödkarbyvägen 97

Agnetha Danielsson

Kursavgift 50 €

Lappteknik är en tradition med gamla anor.

Förr tog man vara på allt spill och sydde

bruksföremål av tygresterna. Av lapparna

lagade man ett större tygstycke. Låt krea-

tiviteten flöda i lappteknik. Du arbetar

fritt med nytt eller gammalt tyg. Kursen riktar

sig till såväl nybörjare som erfarna. Ta

egen symaskin. Ta även med lunch och fika.



Vaddstickning på sängöverkast. Foto: Hanna Leppälä

8055 LAPPTEKNIK, HAMMARLAND

fredag 18:00-21:15 och

lördag-söndag 10:00-16:45

10-12.2.2023 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Agnetha Danielsson

Kursavgift 50 €

Skapa fritt i lappteknik. Sy i olika geometriska

eller oregelbundna former i regnbågens alla

färger. Kursen vänder sig både till nybörjare

och erfarna. Kursledaren ger mera informa-

tion före kursstart. Ta med egen symaskin.

Ta även med lunch och fika.

8056 VADDSTICKNING

varannan tisdag 18:00-20:30

24.1-21.3.2023 (5 tillf. 15 lekt.)

Medis

Hanna Leppälä

Kursavgift 50 €

Uppskattar du det rofyllda i att sy för hand?

Charmas du av ljus och skuggor som uppstår

i kvalitetsmaterial? Då är vaddstickning något

för dig! Tekniken känner du igen från gamla

sticketäcken. I kursen ingår en föreläsning om

vaddstickningens historia och möjligheter,

information om olika tekniker och materi-

alval, samt övningar. På kursen tillverkar vi

varsin dekoration till ett mindre textilarbete,

exempelvis en kudde.

Materialpaket från 8 € och uppåt finns att

köpa på plats och betalas direkt till kurs-

ledaren. Ta med en egen sax.

8057 LÄDERARBETE, KUMLINGE

lördag 13:30-18:30 och söndag 11:00-16:00

21-22.1.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Saija Saarela

Kursavgift 40 €

Skapa en originell läderpärm till din bok eller

kalender. Vi arbetar med upphöjda motiv

och traditionell sadelmakarsömnad. Ta gärna

med boken, blocket eller häftet som du vill

klä med läderpärm.

Materialkostnaden betalas direkt till kurs-

ledaren. Ta med lunch/fikakorg.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se

sid 53.

8058 SY PLÅNBOK I LÄDER, A, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-15:30

28-29.1 och 4.2.2023

(1 veckoslut samt 1 tillf. 20 lekt.)

Saijas Bil & Båtinredningar, Eckerövägen 730

Saija Saarela

Kursavgift 50 €

Tillverka din egen plånbok eller ett kortfodral.

Allt sys för hand och du måste vara lika noga

i din sömnad som du är med pengar!

Material betalas på plats till kursledaren, ca

15-35 €. Ta med egen lunch och fika. Kaffe

och te finns på plats.

8059 SY PLÅNBOK I LÄDER, B, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-15:30

5.2 och 11-12.2.2023

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

Saijas Bil & Båtinredningar, Eckerövägen 730

Saija Saarela

Kursavgift 50 €

Kursbeskrivning, se kurs 8058.

8060 BRICKBANDSVÄVNING, SALTVIK

fredag 18:00-21:15 och lördag 10:00-16:00

3-4.2.2023 (1 veckoslut, 11 lekt.)

Boogården, Kvarnvägen 1, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40 €

Genom att väva olika sorters garn och tråd med hjälp av brickor kan du skapa dekora-tionsband som passar till allt, både till nytt och gammalt eller till vikinga- och medeltida kläder och accessoarer. Endast fantasin sätter gränser! Kursen riktar sig till både nybörjare och rutinerade. Brickbandsvävning är en gammal teknik som användes redan under järnåldern. Ta med lunch.

8061 NÅLBINDNING, HAMMARLAND

lördag 10:00-15:00

11.3 och 25.3.2023 (2 tillf. 12 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40 €

Med en stor nål och grov tråd eller garn kan du skapa vantar, mössor, handledsvärmare eller ännu större plagg. Nålbinding är en mycket gammal teknik som ersattes av virknålen och stickorna. Nålar finns att köpa på plats. Ta med ditt eget garn. Det ska vara 100% ull, löst tvinnat och inte för tjockt. Kursledaren ger mer information före kursstart. Ta med lunch.

8062 STICKA SOCKOR, NYBÖRJARE

varannan måndag 18:00-19:30

16.1-13.3.2023 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 40 €

Har du börjat sticka men tappat maskorna eller trasslat in dig i nystanet? Det här är en

kurs för nybörjare eller för dig som behöver hjälp att komma i gång. Vi går igenom sockstickningen från grunden. Du lär dig att lägga upp maskor, sticka räta och aviga maskor, sticka en häl och en avslutning på sockan.

Ta med garn, t.ex. Sju bröder eller Nalle, och strumpstickor som passar garnet. Det står på nystanet vilket sticknummer garnet lämpar sig för. Välj gärna ett ljusare garn, för då ser du bättre vad du gör.

8063 STICKA TILLSAMMANS, BRÄNDÖ

tisdag 17.1 19:00-20:30 samt

varannan tisdag 31.1-11.4 18:45-20:45

17.1-11.4.2023 (7 tillf. 18 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mathilda Öström

Kursavgift 50 €

Vill du ha sällskap när du stickar? Kom och sticka med oss, både nybörjare och mera erfarna. Vi stickar enligt egna önskemål och mönster. På första träffen diskuterar vi ditt stickprojekt. Så hinner du skaffa allt material som du behöver till följande gånger.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid 51.

8064 STICKA MED PHILIPPA

varannan onsdag 18:00-19:30

18.1-12.4.2023 (7 tillf. 14 lekt.)

Medis

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 40 €

Har du ett halvfärdigt stickprojekt som du behöver hjälp med? Har du hittat ett mönster som är svårt att komma igång med? Du får hjälp med både små och stora projekt, kursledaren anpassar innehållet efter önskemål. Under kursen blir det praktiska tips om vad man ska tänka på när man väljer material och stickor, mönsterläsning, stickning av prov-lappar och genomgång av olika stickmetoder. Förkunskaper: Du behöver kunna lägga upp maskor samt sticka aviga och räta maskor.

Ta med garn, stickor och anteckningsmaterial.

8065 STICKA MED PHILIPPA I GODBY, FINSTRÖM

torsdag 18:00-19:30

13.4-4.5.2023 (4 tillf. 8 lekt.)

Vävsalen i Godby, Godby center

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 35 €

Har du ett stickarbete som blivit liggandes och som du inte kommer vidare med? Vill du ha hjälp att tyda ett mönster som du vill följa? Då är det här en kurs för dig. Philippa ger pepp och råd för att komma vidare i din stickning. Vi kan även ta oss an virkmönster och andra projekt.

Ta med dig stickor, material, mönster och annat som du vill arbeta med.

8066 MAKRAMÉ

lördag-söndag 10:00-15:00

11-12.3.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis, Paletten

Malin Ehn

Kursavgift 40 €

Med hjälp av knutar och flätning skapas mönsterrika föremål av garn. Med ett fåtal olika knutar kan du skapa små som stora kreaturer. En ampel för blomkrukor kan vara en rolig första grej. Om du redan har provat på makramé så får du hjälp att komma igång med ett mera avancerat projekt.

Innan kursstart skickar kursledaren ett info-brev om vilket material du ska ha med dig till kursstart. Anmäl dig senast 24.2.2023.

8067 MAKRAMÉ, SOTTUNGA

lördag-söndag 12:00-17:00

6-7.5.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Sottunga skola

Malin Ehn

Kursavgift 40 €

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 och som man hinner göra klart under kursen. Ta med eget material, t.ex. moppgarn om du har, annars finns det på plats och då betalar

man direkt till kursledaren.

Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.

8068 TYGTRYCK

varannan tisdag 18:00-21:15

14.2-11.4.2023 (5 tillf. 20 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Saara Karrenpalo

Kursavgift 50 € + materialavgift

Tryck egna mönster och motiv på tyg, tröjor eller annan textil. Vi går igenom grunderna i textiltryck. Vi ritar egna motiv och gör rapperschablon i ram och gör mönsteröverföring till tryckram (silkscreen). Vi trycker på mindre tyglängder eller på andra typer av textil.

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



Tygtryck och skiss på motiv. Foto: Saara Karrenpalo

8069 TEXTILTRYCK, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-15:00

11-12.2.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Alejandra Sanchez Soto

Kursavgift 40 €

En helg där vi jobbar med textiltryck. Vi ritar och komponerar mönster för att sedan trycka på tyget. Vi använder oss av olika tekniker.

Ta med tyget som du vill trycka på. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta även med lunch och fika.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid 56.

8070 VÄXTFÄRGNING, VÅRDÖ

fredag 17:30-21:45 och lördag 10:00-16:45
26-27.5.2023 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Agnetha Danielsson

Kursavgift 40 €

Att färga garn och tyg med hjälp av växter är en mycket gammal teknik. Med hjälp av björklöv och blåbärsris kan man färga gult. Med vitmåra och blodrot kan du färga rött. Det blir olika nyans från gång till gång. Vi samlar färgmaterialet tillsammans i skogen på fredag kväll, sedan förbereder vi inför lördagen. Då färgar vi yllegarn med hjälp av växterna som vi samlat.

Garn finns att köpa på plats. Ta kläder och skor som är passliga för uteaktiviteter.

Kursledaren ger mer information innan kursstart. Ta med lunch och fika.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid 56.

Trä- och teknisk slöjd

8551 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, GETA

fredag 18:30-20:00

20.1-24.3.2023 (9 tillf. 18 lekt.)

Geta skola, träslöjdssalen, Getavägen 2115
Ain Okas

Kursavgift 50 €

Under handledning av träslöjdlärare Ain Okas kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse. Det här är snickerikursen för alla! Kursen riktar sig till både den händige och till den som behöver lite hjälp. Ta med material redan till första tillfället.

8552 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, KUMLINGE

tisdag 18:30-21:00

24.1-14.2.2023 (4 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Kaj Törnroos

Kursavgift 40 €

Under handledning av träslöjdläraren Kaj Törnroos kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse. Det här är snickerikursen för alla! Kursen riktar sig till såväl den händige som

den som behöver lite hjälp på traven.

Kontakta kursledaren innan kursstart, för att komma överens om du själv ska ta med material till första tillfället eller om kursledaren ordnar det. Vid det senare alternativet betalas materialet direkt till kursledaren.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 53.

8553 FÖNSTERRENOVERING

måndag-tisdag 18:00-21:15

24-25.4, 8-9.5 och 15-16.5.2023 (6 tillf. 24 lekt.)

Sunes glasverkstad i Björnsby, Ångsgatan 21
Sune Häggblom

Kursavgift 50 €

Är dina fönster i behov av renovering? Vill du lära dig allt från grunden? Ta då chansen och anmäl dig till Sunes fönsterrenovering. Vi håller till i glasverkstaden i Björnsby. Om du vill så tar du med dig ditt eget fönster. Annars finns det material som vi kan öva på. Ta med arbetshandskar och oömma kläder. Om du har egna verktyg så ta med dem också, annars så får du låna.

8554 SVETSNING, NYBÖRJARE

torsdag 18:00-21:15

26.1-16.2.2023 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden,
Neptunigatan 9

Henrik Clemes

Kursavgift 55 € + materialavgift 50 €

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

Ta med skyddskläder: halare/overall, arbetshandskar och stadiga skor.

Försäkring

Kursdeltagare är inte försäkrade från Medis. Se gärna vad som gäller för din eventuella egna hem- och olycksfallsförsäkring.

8555 SMIDE, INTRODUKTION

onsdag och fredag 18:30-21:00
8.2, 10.2, 15.2 och 17.2.2023 (4 tillf. 12 lekt.)
Östra smedjan, Sjökvarteret i Mariehamn
Robin Mattsson
Kursavgift 45 € + materialavgift 40 €
För dig som alltid velat prova på smide. Vi kommer att gå igenom hur man startar ässjan, grundprinciperna kring smide, de olika verktygen och bearbetning av varmt järn. Värmetåliga kläder rekommenderas då allting är väldigt varmt och det kan sprätta gnistor. Materialkostnad tillkommer och faktureras skilt. Ta med vattenflaska och fika.

8556 REPSLAGNING, SOTTUNGA

söndag 11:00-17:00
12.3.2023 (1 tillf. 7 lekt.)
Sottunga skola
Les Husell
Kursavgift 35 €
Konsten att tillverka rep utvecklades tidigt i människan historia. Man kan göra rep av många olika naturliga fibrer. Vi kommer att använda oss av jute och bomull. Vi slår rep till de ändamål som du väljer t.ex. hundkoppel, hopprep, förtöjningsrep, gardinhängen eller något helt annat. Vi kommer att tillverka rep i alla färger och storlekar. På farmor och farfars tid hade alla båtushområden egna repslagarmaskiner. Det är en tradition som vi behöver vårda. Har du råmaterial som du tror kan bli till rep så ta med det. Ta även med fika.
Anmälan till Sottungas kontaktperson, se sid 55.



Pilflätning av en korg.

Foto: Slavoljub Jeremic

Övriga tekniker

8557 PILFLÄTNING MED LEIF, KUMLINGE

lördag-söndag 9:00-16:45
1-2.4.2023 (1 veckoslut, 18 lekt.)
Kumlinge skola, Kumlingevägen 323
Leif Lindén
Kursavgift 50 €
Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk, äldre än både krukmakeri och vävning. Från att länge ha betraktats som en kvarleva från en svunnen tid så är korgmakeriet åter ett populärt hantverk. Kanske beror det på en större medvetenhet kring hållbarhet och miljövänliga material. På den här kursen lär du dig grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren.
Ta med lunch och fika.
Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid 53.

8558 PILFLÄTNING MED LEIF, LUMPARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45
15-16.4.2023 (1 veckoslut 18 lekt.)
Nybonds, Gamla Krogstadsvägen 192
Leif Lindén
Kursavgift 50 €
Kursbeskrivning, se kurs 8557.
Ta med dig lunch. Möjligt att köpa fika på Nybonds.

8559 PILFLÄTNING TILL HEM OCH TRÄDGÅRD, VÄRDÖ

lördag-söndag 9:00-16:45
6-7.5.2023 (1 veckoslut, 18 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Leif Lindén
Kursavgift 50 €
Kursbeskrivning, se kurs 8557.
Ta med lunch och fika.
Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid 56.

8560 FLÄTA VÄXTSTÖD AV SLY: VÄXTKON ELLER PIONSTÖD, ECKERÖ

lördag 10:00-16:00

1.4.2023 (2 tillf. 9,7 lekt.)

Ekeborg, Ekeborgsvägen

Monica Storgård

Kursavgift 40 €

Lär dig fläta fina konformade växtstöd eller cylinderformade pionstöd av vildväxande sly som du själv tar med dig. Sly avser vidjor av vide, sälg, hassel, rönn, lönn, björk, brakved eller kornell. Efter kursdagen har du lärt dig tekniken för att på egen hand fläta fler växtstöd eller andra cirkulära föremål, exempelvis en öppen kompost eller ett stamskydd.

Observera att du behöver ta med eget sly. Till ett växtstöd går det åt ca 120 pinnar. De får inte vara tjockare än ett lillfinger och gärna så långa som möjligt. Du beräknas hinna med två stöd på en dag. Instruktioner och en materiallista skickas ut innan kursstart, anmäl dig i tid. Om du har svårt att hitta sly, så arrangeras ett tillfälle, innan kursdagen, för insamling av material till flätningen.

8561 FLÄTA VÄXTSTÖD AV SLY: SPALJÉ ELLER INSYNSSKYDD, ECKERÖ

söndag 10:00-16:00

2.4.2023 (2 tillf. 9,7 lekt.)

Ekerborg, Ekeborgsvägen

Monica Storgård

Kursavgift 40 €

Lär dig fläta spaljé eller skärm för insynsskydd av vildväxande sly som du själv tar med. Efter kursdagen har du lärt dig tekniken för att på egen hand fläta fler spaljéer eller andra släta föremål till din trädgård t.ex. kantskydd till rabatt.

Till ett stöd behövs ca 150-300 pinnar, max lillfingers tjocklek och så långa som möjligt. Beräkna en kursdag för två spaljéer och längre tid för tätar skydd.

Observera att du behöver ta med eget sly. Instruktioner och materiallista skickas ut innan kursstart, anmäl dig i tid.

Om du har svårt att hitta sly, så arrangeras ett tillfälle, innan kursdagen, för insamling av material till flätningen.

8562 SKAPA ENKLA INSEKTSHOTELL

lördag 10:00-13:15

22.4.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Övernäs skola, träslöjdssalen, V. skolgatan 4
Helena von Schoultz

Kursavgift 25 €

På den här kursen får du lära dig att bygga enkla insekts hotell av olika modeller. Allt du skapar under kursen får du ta med dig hem och hänga upp på en husvägg eller i trädgården. Sedan kan du följa de nya gästerna som checkar in. Under kursen kommer vi också att diskutera varför insekter är så viktiga för människan, naturen och ekosystemet, och du kommer få många bra tips på vad du kan göra för att insekterna skall trivas utöver att bygga insekts hotell.

Infobrev skickas till kursdeltagarna innan kursstart. Visst material finns på plats och betalas till kursledaren.

8563 GÖR DIN EGEN TJÄRA, LUMPARLAND

lördag 11:00-17:45

1.4.2023 (1 tillf. 8 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadsvägen 192

Holger Sundblom

Kursavgift 35 €

Lär dig göra din egen tjära enligt gammal teknik. Vi startar upp själva tjärbränningen baserat på teoridelen från förra vårens kurs. Det går bra att anmäla sig till kursen även om du inte deltog förra våren. Till dig som är ny så skickar läraren ett sammandrag av teoridelen i samband med kursstart.

Ta med lunch. Möjlighet att köpa fika vid Nybonds.

Betalning av kursavgift

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

8564 ÅTERBRUKADE ROSOR AV ALUMINIUMBURKAR

lördag 11:00-16:00

28.1.2023 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Paletten

Julia Qvarnström

Kursavgift 35 € + materialavgift

En nybörjarkurs för dig som vill prova på att jobba med metall och återbruk. Vi skapar metallrosor av aluminiumburkar. Vackra prydnader för inom- och utomhusmiljöer.

Ta med egna rena läsk- eller ölburkar, metallsax eller vanlig papperssax, metalltång, skyddshörlurar och handskar samt lunch. Materialavgift tillkommer och faktureras skilt.

8565 GÖR DINA EGNA HANDDOCKOR, ECKERÖ

lördag 14:00-17:15

4-18.3.2023 (3 tillf. 12 lekt.)

Hemma hos kursledaren

Annica Dahlbjörk

Kursavgift 40 €

Handdockor är kraftfulla och inspirerande och passar utmärkt inom såväl omsorgen, äldreomsorgen och barnomsorgen.

Dockorna kan underhålla, lära ut, språkutveckla och kommunicera med oss alla. På kursen får du göra två egna handdockor med Papier machehuvuden. Vi träffas hemma hos kursledaren. Ta med fika.

8566 BIND DIN EGEN BOK

lördag 11:00-17:00

11.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)

Medis, Paletten

Ann-Sofie Donning

Kursavgift 35 €

På kursen lär du dig grundprinciperna för koptisk bokbindning som är en teknik där man syr ihop pappersarken med synliga sömmar i stället för att limma. Du kan till exempel binda en anteckningsbok eller en konstbok. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Tilläggsmaterial kan köpas på plats och betalas direkt till kursledaren.

8567 GÖR EGNA ANTECKNINGSBÖCKER

lördag-söndag 11:00-14:15

25-26.3.2023 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 35 €

Vi binder enklare böcker och häften. Vi arbetar med skalpell, linjal, nål och tråd med inspiration från japansk bokbindning. Tekniken passar perfekt för att binda anteckningsblock, små journaler, recept- eller gästböcker. Infobrev om vad du behöver ta med dig skickas per mejl innan kursstart.

Anmäl dig
helst före 12.1

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari

Webbanmälan





Kurser på landsbygden

Eckerö



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

- 1069 Vårvandring på Lassas-Långnäs, sid. 12
- 5102 Motionsgymnastik, sid. 24
- 5107 Cirkelträning, sid. 25
- 5132 Sensing yoga, sid. 29
- 7054 Astrofotografering 2.0, sid. 37
- 7068 Midsommarkrona av glas, sid. 40
- 8058 Sy plånbok i läder, A, sid. 42
- 8059 Sy plånbok i läder, B, sid. 43
- 8560 Fläta växtstöd av sly: växtkon eller pionstöd, sid. 47
- 8561 Fläta växtstöd av sly: spalje eller insynsskydd, sid. 47
- 8565 Gör dina egna handdockor, sid. 48

Finström



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

- 1054 Pennan till pappret, sid. 9
- 5112 Långfärdsskridskor, sid. 25
- 5113 Långfärdsskridskor, fortsättning, sid. 26
- 5560 Zumba, sid. 32
- 7066 Robot av glas, sid. 40
- 8065 Sticka med Philippa i Godby, sid. 44

Geta



Kontaktperson: Helena Nyback
tel. 49 351 (biblioteket)
bibliotek@geta.ax
f Medis i Geta

Mottagningstid tisdag kl. 16:00-20:00 och torsdag kl. 13:00-17:00.

- 1075 Fågelskådning med Kjell - Ny rutt, sid. 13
- 1080 Finn stenåldern på Åland, A, sid. 14
- 1081 Finn stenåldern på Åland, B, sid. 14
- 4054 Piano eller fiol, individuellt, sid. 23
- 5103 Boxercise med Helena, sid. 24
- 5123 Orientering med Ola, sid. 27
- 5128 Yoga med Lina, sid. 28
- 5557 Dansa bugg, sid. 32
- 7064 Glaskurs, sid. 39
- 8053 Syhelg med Lena, sid. 41
- 8551 Träslöjd för alla, sid. 45

Hammarland



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

- 8055 Lapptechnik, sid. 42
- 8061 Nålbinding, sid. 43

Jomala



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

1073 Promenera med hund, sid. 13

1074 Agility, sid. 13

5558 Dansa bugg, sid. 32

Lemland



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

1070 Naturvandring i Nåtö naturreservat,
sid. 12

5111 Hälsoretreat, sid. 25

5134 Styrka och balans för seniorer, sid. 30

5135 Styrketräning för seniorer, sid. 30

6051 Bakning i stenugn på Pellas, sid. 33

6063 Lär dig filéa fisk, sid. 35

Lumparland



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

6054 Vegetarisk matlagning med Oscar,
sid. 33

6064 Laga sås som ett proffs, sid. 35

7051 Akvarellmålning med Catja, sid. 36

8558 Pilflätning med Leif, sid. 46

8563 Gör din egen tjära, sid. 47

Saltvik



Kontaktperson: Malin Åberg
tel. 489 090 (biblioteket)
biblioteket@saltvik.ax

6065 Laga mat på stormkök, sid. 35

8054 Lappteknik, sid. 42

8060 Brickbandsvävning, sid. 43

Sund



Kontaktperson:
Therese Blomberg
Tel. 0457 342 1449

1072 Historisk vandring i Bomarsund, sid. 12

1076 Fågelskådning i din närmiljö, sid. 13

1077 Skogsbad med land art - ladda upp
dig i naturen, sid. 13

5110 Hälsoretreat, sid. 25

5120 Discgolf - lär dig kasttekniker och
spel, sid. 27

5131 Sivananda hathayoga för var och en,
sid. 29

5133 Stresshanteringsyoga, sid. 29

7056 Keramikhelg i Kastelholm, sid. 37

**Anmäl dig
helst före 12.1**

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari



Kurser i skärgården

Brändö



Kontaktperson: Linda Karlström
tel. 050 599 2237
linda.berg@aland.net

Anmälan till Brändös kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även Brändö Info!

2053 LÄR KÄNNA DIN SMART-TELEFON ELLER SURFPLATTA, FÖR NYBÖRJARE

tisdag 15:30-18:00

7.2-7.3.2023 (4 tillf. 12 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 40 €

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.

4055 FIOL, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse

6.3-8.5.2023 (10 tillf. 6,7 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Silja Pettersson

Kursavgift 170 €

30 min/vecka

Kursen vänder sig både till nybörjare och rutinerade fiolspelare. Undervisningen är på måndagar och bestäms enskilt med kursdeltagaren. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid. Ta med dig egen fiol.

8063 STICKA TILLSAMMANS

tisdag 17.1 19:00-20:30 samt varannan

tisdag 31.1-11.4 18:45-20:45

17.1-11.4.2023 (7 tillf. 18 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mathilda Öström

Kursavgift 50 €

Vill du ha sällskap när du stickar? Kom och sticka med oss, både nybörjare och mera erfarna. Vi stickar enligt egna önskemål och mönster. På första träffen diskuterar vi ditt stickprojekt. Så hinner du skaffa allt material som du behöver till följande gånger.

Föglö



Kontaktperson:

Agneta Raitanen

tel. 0457 382 3389

agneta.raitanen@gmail.com

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

1053 PENNAN TILL PAPPRET

fredag 17:30-20:45, lördag 11:15-17:15 och

söndag 11:15-15:30

27-29.1.2023 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Biblioteket i Degerby, Föglövägen 10

Carina Karlsson

Kursavgift 50 €

En skrivkurs med fokus på kopplingen mellan handen och hjärnan. Att skriva för hand är en långsam process med tid för eftertanke. Resultatet är ofta mera precist. I den här kursen är processen viktigare än resultatet. Övningar: skrivande, närvaro och perspektiv. Ta med din favoritpenna och häfte.

1059 VARDAGSEKONOMI I BALANS

onsdag 18:00-19:30

18-25.1.2023 (2 tillf. 4 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Gunilla Holmberg

Kursavgift 25 €

Vi lever i en tid med kraftigt stigande priser på nästan allt som vi behöver i vår vardag. Att ha koll på inkomster och utgifter är en förutsättning för att få ekonomin i balans. Vi diskuterar, går igenom budget och vad man behöver tänka på. En god privatekonomi ger trygghet och stabilitet i vardagen.

1071 NATURVANDRING I JYDDÖ

söndag 14:15-17:30

28.5.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid telefonmasten i Jyddö

Annikka Holmström

Kursavgift 25 €

Följ med längs Jyddö vandringsled i vår blomningens tid. Leden går genom hassellundar, gamla lövängar och åkerlandskap omväxlande med berg, ek- och tallskog. Från toppen av Jyddö Bötesberg njuter vi av utsikten över landskapet. Den kalkhaltiga och näringsrika jordmånen skapar en artrik lundflora med ädla lövträd, vårblommor samt sällsynta växter som orkidén Adam och Eva. Vi passerar en vassvik med utsiktstorn där vi kan se sjöfåglar och kanske rovfåglar. Vandrigen tar ca 3 timmar inklusive fikapaus. Medelsvår, kuperad terräng. Ta med egen matsäck.

1079 ODLA FÖR HUSBEHOV

tisdag 19:00-20:30

28.2, 28.3 och 25.4 (3 tillf. 6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Soile Warttinen

Kursavgift 35 €

Hemmaodlat är godast! Vi går igenom grunderna i odling för ditt och familjens husbehov, olika odlingstekniker, sorter, frön, plantor, jord och gödsling. Dessutom får du massor med praktiska tips. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnad 10 € som betalas direkt till kursledaren.

3060 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS

onsdag 18:30-20:00

18.1-12.4.2023 (12 tillf. 24 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Josefin Hemmingsson

Kursavgift 50 € *

Vi över på att kommunicera både muntligt och skriftligt i vardagen. Målet är att lära sig ord och fraser som hjälper dig att presentera dig, handla, besöka vårdcentralen och ha enklare samtal på arbetsplatsen m.m.

In this course you will develop your communicative skills, oral as well as written. You will practise Swedish used in daily situations. The goal is for you to learn words and phrases which will help you to introduce yourself, go shopping, visit the health care centre and in many other situations.

5559 DANSA BUGG

fredag 18:45-20:15 och lördag 10:30-14:45

3-4.3 och 31.3-1.4.2023 (2 veckoslut, 14 lekt.)

Vikingaborg, Sandåsstigen 5

Anna-Greta Pettersson och Musse Westerlund

Kursavgift 45 €

Bugg är en rolig och fartfylld dans. Detta är en grundkurs i bugg där du lär dig grundstegen och kommer igång att bugga. Singeldansare paras ihop på plats. Ta med vattenflaska och låga bekväma skor som inte gör märken i golvet. Ta även med lunch på lördagarna.

8051 SY- OCH MÖNSTERKONSTRUKTION

onsdag 18:30-21:00

1.2-29.3.2023 (8 tillf. 24 lekt.)

Kursledarens syateljé i Degerby,

Tingsvägen 7

Boja Lehrmark

Kursavgift 50 €

Vill du lära dig mera om material, sytillbehör, verktyg, måttagning och tillverkning av mönster? Då är sy- och mönsterkonstruktion för dig. Provdockor finns om du vill lära dig grunderna i drapering. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan sy om eller göra nytt av gamla plagg. Kursen vänder sig till

nybörjare och till mera erfarna. Ta med sytillbehör och gärna egen symaskin. Det finns ett litet antal symaskiner på plats.

Kumlinge



Kontaktperson:
Alexandra Blomqvist
tel. 0457 361 3906
medis@kumlinge.ax

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

1078 VINTERODLING

söndag 9:00-15:45

15.1.2023 (1 tillf. 8 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Sara Tobiasson

Kursavgift 35 €

Även vintern bjuder på odlarglädje! Utnyttja de kalla månaderna och driv upp grödor ute och inne. Vårvintern är en utmärkt tid att förbereda jorden inför växtsäsongen. Vi bekantar oss med mikrogrönsaker i inomhusodling, odling i kallbänk och varmbänk, vintersådd, gröngödsling och jordhälsa. Kan du tänka dig att vara värd för kursen? Då får du kursdeltagarna hem till dig på trädgårdsjobb.

Frön till odling av mikrogrönsaker finns att köpa. Betalas direkt till kursledaren

7055 KERAMIK I GJUTFORM

lördag 9:00-16:00 och söndag 11:15-16:30

14.1 och 12.2.2023 (2 tillf. 14 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sara Tobiasson

Kursavgift 45 €

Att jobba med flytande lera är ett utmärkt sätt att skapa brukskeramik som är tunn och jämn i formen. Du kan gjuta en hel samling likadana föremål och sedan skapa variation genom val av färg och dekoration. På kursen jobbar du utgående från din egen idé, och tillverkar en form i gips som du sedan gjuter efter. På andra träffen glaserar vi föremålen.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Välj oömma kläder när du kommer på kurs, och var beredd på att transportera ungefär 10 kg material med dig hem.

7070 SILVERSMYCKEN

lördag 9:00-17:45 och söndag 9:00-16:00

11-12.3.2023 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Linda Rantanen

Kursavgift 55 €

På kursen får du lära dig att tillverka egna silversmycken. Du kan vara nybörjare eller mer erfaren. Under veckoslutet går vi igenom silversmidets grunder, tillverkning av ringar, örhängen och berlocker. För inspiration se: www.lindarantanen.com

Materialet betalas på plats direkt till kursledaren. Materialkostnaden är verktygshyra 10 € plus material från 15 € beroende på vad du skapar. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Ta med lunch och kaffe.

8057 LÄDERARBETE

lördag 13:30-18:30 och söndag 11:00-16:00

21-22.1.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Saija Saarela

Kursavgift 40 €

Skapa en originell läderpärm till din bok eller kalender. Vi arbetar med upphöjda motiv och traditionell sadelmakarsömna. Ta gärna med boken, blocket eller häftet som du vill klä med läderpärm. Materialkostnaden betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch/fikakorg.

8552 TRÄSLÖJD FÖR ALLA

tisdag 18:30-21:00

24.1-14.2.2023 (4 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Kaj Törnroos

Kursavgift 40 €

Under handledning av träslöjdläraren Kaj Törnroos kan dina snickeridrommar gå i uppfyllelse. Det här är snickerikursen för alla! Kursen riktar sig till såväl den händige som den som behöver lite hjälp på traven.

Kontakta kursledaren innan kursstart, för

KURSER I SKÄRGÅRDEN

att komma överens om du själv ska ta med material till första tillfället eller om kursledaren ordnar det. Vid det senare alternativet betalas materialet direkt till kursledaren.

8557 PILFLÄTNING MED LEIF

lördag-söndag 9:00-16:45

1-2.4.2023 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Leif Lindén

Kursavgift 50 €

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk, äldre än både krukmakeri och vävning. Från att länge ha betraktats som en kvarleva från en svunnen tid så är korgmakeriet åter ett populärt hantverk. Kanske beror det på en större medvetenhet kring hållbarhet och miljövänliga material. På den här kursen lär du dig grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Kökar



Kontaktperson:
Madelene Ahlgren-Fagerström
tel. 040 577 1914,
maddekökar@gmail.com

Anmälan till Kökars kurser tas emot av kontaktpersonen.

 Medis i Kökar

5106 QIGONG

onsdag 18:00-19:30

5.4-10.5.2023 (6 tillf. 12 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Therese Österlund

Kursavgift 40 €

Qigong är en kinesisk motionsform som tränas för att: motverka stress, stärka immunförsvaret och förbättra blodcirkulationen. Undervisningen sker i Qigongsättet Shibashi - de 18 rörelserna - alla övningar utförs stående eller sittande. I Qigong tränas även balans,

smidighet, koordination och koncentration. Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet.

7052 GÖR DIN EGEN KONSTNÄRSBOK

lördag-söndag 11:00-16:00

22-23.4.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Elisa Matikainen

Kursavgift 40 €

Konstnärsboken är en egen konstform, där boken på något sätt är utgångspunkten för ett självständigt tredimensionellt konstverk. Under kursen kan man arbeta med många olika tekniker: collage, teckning, måleri, text, sömnad, enkelt bokbinderi m.m. Möjligheterna är oändliga.

Kursdeltagarna får infobrev med tips och info om materialet, men du kan redan nu börja samla t.ex. gamla böcker och annat material från loppisar. Ta med fika.

7065 GLAS MED TVÅ OLIKA TEKNIKER

lördag 10:00-17:15, söndag 10:00-16:30

samt ett tillfälle som bestäms under kursen
11-12.2.2023 (1 veckoslut samt 1 tillf., 14 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Ritva Saloranta

Kursavgift 45 €

Vi jobbar med glas i två intressanta tekniker. Med tiffanytekniken slipar man färgade glasbitar, exempelvis till en tavla, och löder ihop dem med tenn.

I fusingtekniken smälts glasbitar i fusingugnen. Dessa används sedan till fönsterdekorationer, smycken eller vackra fat.

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

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

Sottunga



Kontaktperson: Jenny Nylund
tel. 040 189 0700
jennynylund_4@hotmail.com

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

 Medis i Sottunga

2056 BILDBEHANDLING

lördag 11:00-17:00
18.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 35 €

Du lär dig grunderna i bildbehandling på telefon eller padda. Kursen ger en översikt över olika bildbehandlingsprogram varvat praktiska övningar i grundläggande bildredigering. Du lär dig att justera färger och kontrast, beskära och lägga på filter. Kursen riktar sig till dig som vill lära dig grunderna. Ta med dig din egen dator, surfplatta eller smarttelefon.

2061 WORD

söndag 11:00-17:00
12.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 35 €

Du lär dig grunderna i ordbehandling. Tyngdpunkten ligger på Microsoft Word, men du får även en översikt över till exempel Google Docs och Libre Office. Du får skapa, redigera och hantera texter genom praktiska övningar. Du lär dig formatera, flytta, kopiera och hantera listor och tabeller samt infoga bilder. Förkunskaper: nybörjare eller ovana. Ta med dig dator med Microsoft Word förinstallerat.

2063 EXCEL

lördag 11:00-17:00
11.2.2023 (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 35 €

Du lär dig grunderna i kalkylprogrammet Excel, men även Google Spreadsheets, Libre Office m.fl. Genom praktiska övningar och instruktion, lär du dig flik- och fönsterhantering samt populära funktioner som till exempel "summa". När kursen är klar kan du själv skapa, ändra och anpassa kalkyler och diagram.

Förkunskaper: nybörjare eller ovana. Ta med dig dator med Microsoft Excel förinstallerat.

6053 RAWFOOD

lördag 11:00-13:30
11.3.2023 (1 tillf. 3 lekt.)

Sottunga skola
Åsa Darby
Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

Rawfood innebär att mat och livsmedel inte upphettas till mer än 42 grader. Under kurstillfället lagar vi en trerättersmeny på rawfood. Råvaror efter säsong.

6056 MATLAGNING MED ERIC

lördag 13:00-16:15
20.5.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Sottunga skola
Eric Sandbling
Kursavgift 25 € + ingredienskostnad

På ett enkelt sätt lär du dig grunderna i säsongsanpassad matlagning. Kursen ger dig en översikt över vilka lokala råvaror som finns tillgängliga. Vi kommer att laga min tolkning av palt från svenska Norrbotten med lokala primörer. Kursen riktar sig till dig som är nyfiken på hur jag lagar mat efter årstid.

8067 MAKRAMÉ

lördag-söndag 12:00-17:00
6-7.5.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)
Sottunga skola
Malin Ehn
Kursavgift 40 €

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 och som man hinner göra klart under kursen. Ta med eget material, t.ex. moppgarn om du har, annars finns det på plats och då betalar man direkt till kursledaren.

8556 REPSLAGNING

söndag 11:00-17:00
12.3.2023 (1 tillf. 7 lekt.)
Sottunga
Les Husell
Kursavgift 35 €

Konsten att tillverka rep utvecklades tidigt i människan historia. Man kan göra rep av många olika naturliga fibrer. Vi kommer att använda oss av jute och bomull. Vi slår rep till de ändamål som du väljer t.ex. hundkoppel, hopprep, förtöjningsrep, gardinhängen eller något helt annat. Vi kommer att tillverka rep i alla färger och storlekar. På farmor och farfars tid hade alla båthusområden egna repslagarmaskiner. Det är en tradition som vi behöver vårda. Har du råmaterial som du tror kan bli till rep så ta med det. Ta även med fika.

Anmäl dig
helst före 12.1

särskilt till kurser
som startar i
januari och
februari


Vårdö



Kontaktperson: Lisbeth Lindfors
tel. 0457 053 7066
llindfors@aland.net

Anmälningar till Vårdös kurser tas emot av kontaktpersonen.

Se även Vårdö Info.

 Medis i Vårdö

8069 TEXTILTRYCK

lördag-söndag 10:00-15:00
11-12.2.2023 (1 veckoslut, 12 lekt.)
Vårdö skola, Lövövägen 27
Alejandra Sanchez Soto
Kursavgift 40 €

En helg där vi jobbar med textiltryck. Vi ritar och komponerar mönster för att sedan trycka på tyget. Vi använder oss av olika tekniker. Ta med tyget som du vill trycka på. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta även med lunch och fika.

8070 VÄXTFÄRGNING

fredag 17:30-21:45 och lördag 10:00-16:45
26-27.5.2023 (1 veckoslut, 13 lekt.)
Vårdö skola, Lövövägen 27
Agnetha Danielsson
Kursavgift 40 €

Att färga garn och tyg med hjälp av växter är en mycket gammal teknik. Med hjälp av björklöv och blåbärsris kan man färga gult. Med vitmåra och blodrot kan du färga rött. Det blir olika nyans från gång till gång. Vi samlar färgmaterialen tillsammans i skogen på fredag kväll, sedan förbereder vi inför lördagen. Då färgar vi yllegarn med hjälp av växterna som vi samlat.

Garn finns att köpa på plats. Ta kläder och skor som är passliga för uteaktiviteter.

Kursledaren ger mer information innan kursstart. Ta med lunch och fika.

8559 PILFLÄTNING TILL HEM OCH TRÄDGÅRD

lördag-söndag 9:00-16:45

6-7.5.2023 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Leif Lindén

Kursavgift 50 €

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk, äldre än både krukmakeri och vävning. Från att länge ha betraktats som en kvarleva från en svunnen tid så är korgmakeriet åter ett populärt hantverk. Kanske beror det på en större medvetenhet kring hållbarhet och miljövänliga material. På den här kursen lär du dig grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Kursnyheter!

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

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Afrikanska flätor och hårbottenmassage (1066)
- TikTok för nybörjare (2057)
- Lettiska A1 nybörjare (3056)
- Orientering med Ola, Geta (5123)
- Våga dansa (5553)
- Midsommarkrona av glas, Eckerö (7068)
- Fläta växtstöd av sly: växtkon eller pionstöd, Eckerö (8560)

Konstverk från kurser



Målarresa, Italien. Foto: Lin Simons

SSB-kurser våren 2023

Du som är SSB-medlem!

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

Bor du på annan ort, eller i skärgården, står SSB för ev. inkvarteringskostnad. Meddela i samband med kursanmälan om du behöver övernattnig.

Anmäl dig till Medis kansli, vardagar kl. 10:00-15:00, per tel. (018) 531 620 eller via e-post till medis@mariehamn.ax

Kurs planerad speciellt för SSB:

9551 SSB QIGONG

måndag 13:30-14:30

16.1, 30.1, 13.2, 27.2, 13.3 och 27.3.2023
(6 tillf., 8 lekt.)

Medis, Stora salen

Therese Österlund

Qigong är en kinesisk motionsform som tränas för att: motverka stress, stärka immunförsvaret och förbättra blodcirkulationen. Undervisningen sker i Qigongsättet Shiba-shi - de 18 rörelserna - alla övningar utförs stående eller sittande. I Qigong tränas även balans, smidighet, koordination och koncentration. Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet.

Anmäl dig
redan från 1.12
till SSB-kurser!

SSB-platser finns även på följande kurser:

9251 SSB TIKTOK FÖR NYBÖRJARE

lördag-söndag 11:00-14:15

28-29.1.2023 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jenny Hjulfors

Vill du bli viral och nå hela världen? TikTok är den sociala medieplattform som växer mest just nu. Den används både av privata användare och av företag. Du får hjälp att öppna ett TikTok-konto och att skapa egna inlägg. Du får tips på metoder som skapar engagemang, spridning och synlighet samt vilka regler som gäller och saker som du bör tänka på.

Förkunskaper: Mobilvana. Ta med dig din smarttelefon.

9552 SSB HÄLSORETREAT, SUND

lördag 9:00-16:00

6.5.2023 (1 tillf. 9,3 lekt.)

Smakbyn, Slottsvägen 134, Kastelholm

Hanna Sivén-Bell, Eivor Englund-Karlsson och Salla-Mari Ketokoski

Kom med på vårt hälsoretreat som är en heldag fylld av rörelseglädje och hälsofrämjande aktiviteter med fokus på både kropp och själ. Vi rör på oss både ute och inne:

uteträning, yoga, vandring och latindans, vi kopplar även av och hittar ro med mindfulness, och mitt på dagen äter vi en god och näringsrik lunch tillsammans.

Lunchen är inkluderad i priset och beställs i förväg. Infobrev skickas ut till deltagarna innan kursen.

9553-9554 SSB VATTENPILATES

Mariebad

Hanna Sivén-Bell

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

9553 torsdag (jämna veckor) 12:00-13:00
12.1, 26.1, 9.2, 9.3, 23.3, 6.4, 20.4 och
4.5.2023 (8 tillf. 10,6 lekt.)

9554 torsdag (udda veckor) 12:00-13:00
19.1, 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3, 13.4 och
27.4.2023 (8 tillf. 10,6 lekt.)

9555-9556 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.

9555 onsdag (jämna veckor) 14:00-14:45
11.1, 25.1, 8.2, 8.3, 22.3, 5.4, 19.4 och
3.5.2023 (8 tillf. 8 lekt.)

9556 onsdag (udda veckor) 14:00-14:45
18.1, 1.2, 15.2, 1.3, 15.3, 29.3, 12.4, och
26.4.2023 (8 tillf. 8 lekt.)

Notera att du inte kan anmäla dig till SSB-kurserna via Medis webbanmälan

9851 SSB FLÄTA VÄXTSTÖD AV SLY: VÄXTKON ELLER PIONSTÖD, ECKERÖ

lördag 10:00-16:00

1.4.2023 (2 tillf. 9,7 lekt.)

Ekeborg, Ekeborgsvägen

Monica Storgård

Lär dig fläta fina konformade växtstöd eller cylinderformade pionstöd av vildväxande sly som du själv tar med dig. Sly avser vidjor av vide, sälg, hassel, rönn, lönn, björk, brakved eller kornell. Efter kursdagen har du lärt dig tekniken för att på egen hand fläta fler växtstöd eller andra cirkulära föremål, exempelvis en öppen kompost eller ett stamskydd.

Observera att du behöver ta med eget sly. Till ett växtstöd går det åt ca 120 pinnar. De får inte vara tjockare än ett lillfinger och gärna så långa som möjligt. Du beräknas hinna med två stöd på en dag.

Instruktioner och en materiallista skickas ut innan kursstart, anmäl dig i tid. Om du har svårt att hitta sly, så arrangeras ett tillfälle, innan kursdagen, för insamling av material till flätningen.

9852 SSB SKAPA ENKLA INSEKTSHOTELL

lördag 10:00-13:15

22.4.2023 (1 tillf. 4 lekt.)

Övernäs skola, träslöjdssalen, V. skolgatan 4
Helena von Schoultz

På den här kursen får du lära dig att bygga enkla insektshotell av olika modeller. Allt du skapar under kursen får du ta med dig hem och hänga upp på en husvägg eller i trädgården. Sedan kan du följa de nya gästerna som checkar in.

Under kursen kommer vi också att diskutera varför insekter är så viktiga för människan, naturen och ekosystemet, och du kommer få många bra tips på vad du kan göra för att insekterna skall trivas utöver att bygga insektshotell.

Infobrev skickas till kursdeltagarna innan kursstart. Visst material finns på plats och betalas till kursledaren.

Helårskurser med lediga platser

Anmäla dig redan nu till dessa kurser som startade i höstas, du betalar naturligtvis bara för vårterminen! Kurserna börjar vecka 2 om inget annat anges. Läs mer i höstens katalog på www.medis.ax

Språk

- 3025 Tyska A1 fortsättning,
mån 17:15-18:45
3026 Tyska B1, tis 16:30-18:00

Musik

- 4012 Körglädje, ons 18:15-20:30,
kontakta läraren
4013 Voces mirabiles, tis 18:15-19:45,
kontakta läraren
4014 SeaSide Singers, tis 18:30-21:00,
gästkväll 10.1
4016 Cantilena, Finström, ons 19:00-20:45
4024 Piano vuxna individuellt,
tid enligt överenskommelse
4031 Polkan går, Jomala,
ons 18:00-21:15,
kontakta läraren, ej nybörjare
4032 Alandia Big Band, tis 20:00-21:30,
platser på trombon och gitarr

Konst och keramik

- 7010 Mixed media, ons 18:00-21:15

Hälsa och friskvård

- 5003 Ryggympa, tis 16:15-17:15
5005 Förmiddagsgympa, tis 10:00-11:00
5019 Träna hemma, online
5020 Core lunchpass, hybridunder-
visning, tis 11:15-12:00
5021 Rörlighet, stretch och avslappning,
hybridundervisning,
tor 12:30-13:30
5034 Yoga med Katariina, Kökar,
tis 18:00-19:30
5036 Mediyoga nybörjare,
ons 15:30-17:00
5039 Mediyoga nybörjare,
Hammarland, tis 17:15-18:45
5041 Mediyoga, Vårdö, tis 18:15-19:45
5042 Mediyoga, Lumparland,
tor 18:30-20:00
5046 Djupvattengympa, Aquabike,
Finström, ons 19:00-19:45
5055 Senioregympa för herrar,
mån 10:45-11:45

Kontakta Medis kansli för anmälan och mer information:
tel. 531 620 eller e-post medis@mariehamn.ax