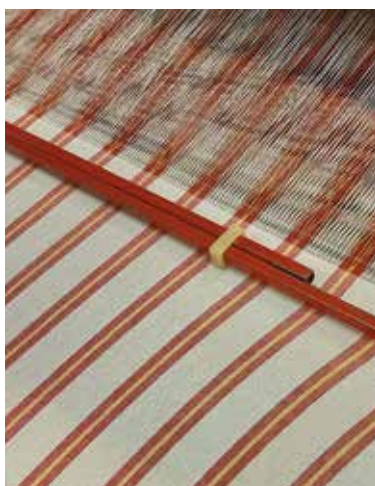




FÖR ALLA • UTVECKLA DIG SJÄLV • KOM I FORM • ÖVERRASKA • HITTA PÅ NÅT NYTT

Kurskatalog 2020-2021

Medis personal hälsar dig välkommen till läsåret 2020-2021!

KURSKATALOGEN

postas till alla hushåll
på Åland

FOTO

Pärmbilder

(Trädgårdsskötsel)
Slavoljub Jeremic

(Tyg till folkdräktsförkläde)
Medis/Saara Karrenpalo

(Vårsalongen, akvarell)
målad av Leila Öhman

(Sångkurs på distans)
Slavoljub Jeremic

(Soma Move)
Slavoljub Jeremic

(Data)
Slavoljub Jeremic

Vinjettbilder

Medis/Mia Johansson
sid. 6

Slavoljub Jeremic
sid. 7, 12, 15, 21, 27, 33, 35,
50 och 52

Medis/Lin Simons
sid. 38

Jenny Björkqvist
sid. 43

Kursbilder

Slavoljub Jeremic
sid. 10, 26, 30 och 50

TRYCKERI

Oy Nord Print Ab



Foto: Slavoljub Jeremic

Här lär du känna Medis personal:

Översta raden, stående från vänster:

Mia Johansson (kanslist), Lila Malit (lokalvårdare), Effie Pla (Kompassen/praktiksamordnare), Natalia Bykova (lokalvårdare), Pia Engblom (vik. språklärare), Maria Johansson (lärare i hälsa och friskvård), Saara Karrenpalo (textillärare), Casper Velandar (vaktmästare/gårdskar), Helena Westling (tf bitr. rektor) och Mona Cepeha (administratör).

Nedersta raden, sittande från vänster:

Åsa Isaksson (musiklärare), Camilla Bock (kanslist), Jonny Andersen (vik. IT-lärare), Siv Ekström (rektor) och Lin Simons (konstlärare).

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

Kansli

Medis kansli	Öppet vardagar kl. 10:00–15:00 under terminerna även må–to kl. 17:45–20:00
Postadress	Styrmansgatan 1, 22100 MARIEHAMN
Telefon	(018) 531 620 (växel)
E-post	medis@mariehamn.ax
Personliga e-postadresser	fornamn.efternamn@mariehamn.ax
Hemsida	www.medis.ax
Facebook	www.facebook.com/medis.ax
Instagram	www.instagram.com/medisaland
Rektor	Siv Ekström (fil.mag.) 531 620 (Medis växel) mobil 0457 048 7206
Tf biträdande rektor	Leena Raitanen (ekon. mag.) 531 637 mobil 040 357 5649
Tf biträdande rektor	Helena Westling (språklärare) 531 620 (Medis växel) mobil 0457 539 2050
Administratör	Mona Cepeha (ekonom) 531 621
Kanslist	Camilla Bock (merkant) 531 620
Kanslist	Mia Johansson (merkant) 531 625
Vaktmästare/gårdskar	Casper Velander 531 635 mobil 0457 099 2095
Lokalvårdare	Natalia Bykova och Lila Malit 531 620 (Medis växel)
Medis vävsal, Norrböle	Norrbölevägen 2 17 510
Västra Medis vävsal	Snickerivägen 7 17 728
Godby vävsal	Godby Center 0457 539 2159
Norra Medis, keramikverkstad	Godbyvägen 5

Lärare

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

Vik. IT-lärare	Jonny Andersen (programutvecklare), jonny.andersen@mariehamn.ax mobil 040 531 2700 Mottagningstid torsdagar kl. 10:00–12:00 531 636
Vik. språklärare	Pia Engblom (lärare i svenska som andra språk), pia.engblom@mariehamn.ax Mottagningstid onsdagar kl. 14:00–16:00 531 638
Musiklärare	Åsa Isaksson (cellopedagog), asa.isaksson@mariehamn.ax Mottagningstid fredagar kl. 8:15–10:15 531 633
Lärare i hälsa och friskvård	Maria Johansson (idrottslärare), maria.johansson@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 9:00–10:00 och 13:45–14:45 531 623
Konstlärare	Lin Simons (konstmagister), lin.simons@mariehamn.ax mobil 0400 661 934 Mottagningstid måndagar kl. 12:00–14:00 531 631
Textillärare	Saara Karrenpalo (textilformgivare), saara.karrenpalo@mariehamn.ax mobil 0457 539 2175 Mottagningstid måndagar kl. 14:00–16:00 531 634

IT-lärare Emelie Laine och språklärare Ulla-Maj Söderback är tjänstlediga läsåret 2020-2021.

Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

Mer detaljerade kontaktuppgifter hittar du på sid. 50 och framåt.

BRÄNDÖ	Linda Karlström	050 599 2237
ECKERÖ	Miina Fagerlund	0457 342 5119
FINSTRÖM	Tuire Granesäter	41 664, 0457 361 3013
FÖGLÖ	Agneta Raitanen	50 322, 0457 382 3389
GETA	Helena Nyback	49 351 (biblioteket: tisdag och torsdag), 0457 342 5674
HAMMARLAND	Britt-Marie Sundqvist	36 201, 040 088 0570
JOMALA	Inte ännu utsedd av kommunen, vänligen kontakta Medis kansli	531 620
KUMLINGE	Jannika Reed	0457 342 9367
KÖKAR	Madelene Ahlgren-Fagerström	040 577 1914
LEMLAND	Stefan Lomner	040 0982 401
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm	359 037 (biblioteket: måndag, tisdag och onsdag)
SALTVIK	Anna-Lena Nordberg-Dahlén	48 534 (biblioteket)
SOTTUNGA	Britt Pettersson	040 542 9898
SUND	Sonja Berglund	45 978, 0457 374 9607
VÅRDÖ	Lisbeth Lindfors	47 835, 0457 053 7066

Medis erbjuder flera vägar till studier i svenska

Sfi – svenska för inflyttade

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

Sia – svenska i arbete

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

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

För mer information: Kontakta Leena Raitanen, e-post leena.raitanen@mariehamn.ax eller tel. (018) 531 637.

Mediskurserna i svenska

Vi erbjuder ett stort antal kurser på olika nivåer. Dessa hålls både på eftermiddagar och på kvällstid, en eller två gånger per vecka. I denna katalog finns information om vårens svenskakurser på sidorna 18-20. Samma information finns på vår hemsida www.medis.ax. Bland dessa kurser finns även **svenska online**, se sidan 20. På online-kurserna använder vi ingen bok utan allt material finns online eller delas ut på träffar som deltagarna har tillsammans med en lärare. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

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

Obs!

I skrivande stund är det mycket osäkert hur Coronaläget utvecklar sig under hösten och resten av läsåret. Beroende på hurdana förhållandena är kan kurser komma att bedrivas på distans eller i andra lokaler än vad som sägs i katalogen. Medis kurser är planerade precis som vanligt, men i ovanliga lägen kan det bli ovanliga lösningar.

Anmälningssdag

Onsdag kl. 10:00–15:00

19 augusti

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

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

Anmälningssdag

Torsdag kl. 10:00–15:00

20 augusti

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

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

Anmälningssdag

Fredag kl. 10:00–15:00

21 augusti

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

- **Allmänna ämnen**
(kursnumrets startsiffra: 1)
- **Språk**
(kursnumrets startsiffra: 3)
- **Musik, undantag: individuell sång, se inforuta på sid. 24**
(kursnumrets startsiffra: 4)
- Samt alla övriga ämnen

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

Kurser på fasta Åland

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

- personligt besök på Medis kansli, ingång Torggatan
- per telefon **531 640**
(onsdag-fredag den första anmälningssvekan samt även 24-26.8, därefter telefon 531 620)
- via Medis webbanmälan på www.medis.ax.
Webbanmälningar registreras och besvaras automatiskt.
- Individuell undervisning i sång: Se anmälningssinformation på sid. 24.

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

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

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

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

Kurser i skärgården

Anmälningar till kurser i skärgården tas emot av kontaktpersonen. Se information vid respektive kommun från sid. 52

Bindande anmälan

Bindande anmälan gäller för alla kurser på fasta Åland. Det innebär att den som uteblir från en kurs och inte har annullerat sin anmälan senast en vecka före kursstart måste betala hela kursavgiften, dock högst 70 euro. Detta gäller inte för den händelse att du blivit sjuk och kan uppvisa läkarintyg.

Pröva på-möjlighet

Du kan delta på prov de **två första gångerna** för att se om kursen passar dig. Gäller kurser markerade med en stjärna (*) efter kursavgiften. Notera att detta endast gäller vissa utvalda kurser med minst 17 lektioner.

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

Frånvaro

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

Meddela gärna om frånvaro också under kursens gång.

Avgifter

Kursavgiften betalas med en faktura som du får av kursledaren eller per post. Kontakta administratören om du undrar över något, tel. 531 621.

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

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



Påminnelse inför kursstart

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

Kursintyg

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

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Höstlov i oktober

Kursuppehåll under höstlovet som hålls torsdag–fredag 15–16 oktober.

Skräddarsydda kurser

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

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

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

Uthyrning

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

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

Behandling av personuppgifter

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

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

Bildningsnämnden 2020-2023

Medis ingår i Mariehamns stads bildningsnämnd.

Ordförande: Henrik Boström.

Vice ordförande: Annelie Karlberg

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

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

Representant för norra Åland: Rolf Karlsson.

Representant för södra Åland: Marie Stenlund.

Skärgårdens representant: Niklas Eriksson.

Kompassen

Informationskontor för inflyttade.

Öppet tisdagar och torsdagar

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

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



Kompassen serverar inflyttade som kommit från länder utanför Norden. Välkommen in om du behöver hjälp med att anhänga om uppehållstillstånd, finskt medborgarskap eller andra ansökningar. Kompassen informerar också om Migris besök på Åland och hjälper till med att boka tider och göra ansökningar. Berätta gärna om Kompassen om du känner någon som behöver hjälp med något av detta.



Allmänna ämnen

Släktforskning

1001 UPPTÄCKTER I SLÄKT OCH HEMBYGD

lördag 10:00-12:30

19-26.9.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Ålands landskapsarkiv, Självstyrelsegården, Strandgatan 37

Åke Söderlund

Kursavgift 23,95 €

Vi besöker Ålands landskapsarkiv två gånger under hösten i syfte att bekanta oss med befintligt och planerat utbud vad gäller medel för den som suktar efter information och upptäckter. Vill du veta mer om arkivväsendet som "garanten för rättssamhället", de skriftliga källorna för historisk, släkt-, bygde- och annan forskning? Inte att förglömna den som exempelvis intresserar sig för den nyligen införskaffade äldre traktorns ursprung och ägarhistoria.

1002 SÅ ANVÄNDER DU DITT DNA-RESULTAT

lördag 9:00-16:00

10.10.2020 (1 tillf. 7 lekt.)

Medis

Peter Sjölund

Kursavgift 60 €

Här får du lära dig allt om hur du hittar släktskapet med dina DNA-matchningar och hur du bevisar ert släktskap. Du får lära dig hur DNA ärvs genom generationerna, hur du ska använda de DNA-verktyg som finns hos testföretaget och på nätet. Dessutom får du lära dig använda DNA-släktforskarens gyllene nyckel - triangulering!

Kursen är till för dig som gjort och fått resultatet från någon av de vanligaste testerna – Family Finder från Family Tree DNA eller DNA-testet från MyHeritage. I kursen ingår ett tryckt kursmaterial med övningar.

Ta med din egen dator, läsplatta eller smarttelefon.

Anmäl dig senast 10.9.

1003 SPÅRA SLÄKTEN TUSENTALS ÅR TILLBAKA MED DNA

söndag 9:00-16:00

11.10.2020 (1 tillf. 7 lekt.)

Medis

Peter Sjölund

Kursavgift 60 €

Detta är kursen för dig som testat ditt mitokondrie-DNA eller Y-DNA och vill lära dig att få fram den spännande information som gömmer sig i resultaten. Du får lära dig experternas knep för att få fram mer ur resultaten än vad som visas hos testföretaget. Vi reder ut alla förkortningar, mutationer och haplogrupper, så att du kan använda testresultatet för din släktforskning och för att söka släktens djupa ursprung. I kursen ingår ett tryckt kursmaterial med övningar.

Ta med din egen dator, läsplatta eller smarttelefon.

Anmäl dig senast 10.9.



Navigation

1004 SKÄRGÅRDSKEPPARE

torsdag 18:15-19:45

17.9-17.12.2020 och 14.1-15.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Sten Törnblom

Kursavgift 61,10 € *

Det här är den första kursen av tre. Kursen förbereder för skärgårdskepparexamen våren 2021. Kursen lägger grunden för vidare studier till kust- och högsjöskeppare. Du lär dig grundläggande navigering och får en god insikt i sjövägsreglerna för att kunna röra dig säkrare till sjöss. Genom att delta i lektionerna och öva med hemuppgifter går det bra att klara tentamen. Mer info under de första kurstillfällena.

Tentamen 16.4.2021.

Materialavgift ca 95 € betalas till kursledaren.

Tentamensavgift 15 € till Medis.

1005 KUSTSKEPPARE

torsdag 20:00-21:30

17.9-17.12.2020 och 14.1-15.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Bengt Malmberg

Kursavgift 61,10 € *

Del två av tre kurser. Här får du lära dig mer om navigering, elektroniska hjälpmedel, tidvatten samt meteorologi. Kursen lägger grunden för vidare studier till högsjöskeppare. Efter kursen kan du avlägga examen i april 2021. Genom att delta i lektionerna och öva med hemuppgifter går det bra att klara tentamen. En kustskepparexamen gör att du kan ansöka om ett internationellt behörighetsbrev för förare av fritidsbåt.

Förkunskaper: Avlagd skärgårdsskepparexamen.

Tentamen 16.4.2021.

Materialavgift ca 95 € betalas till kursledaren.

Tentamensavgift 15 € till Medis.

1006 HÖGSJÖSKEPPARE

onsdag 19:30-21:00

16.9-9.12.2020 och 13.1-14.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Bengt Malmberg

Kursavgift 61,10 € *

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

Förkunskaper: Avlagd kustskepparexamen.

Tentamen 16.4.2021.

Materialavgift ca 95 € betalas till kursledaren.

Tentamensavgift 15 € till Medis.

Miljö och hållbart vardagsliv

1007 HÅLLBART VARDAGSLIV - VARFÖR ÄR DET VIKTIGT?

tisdag 18:00-20:30
6.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Sofia Enholm

Kursavgift 15,75 €

Ordet hållbarhet har knappast undgått någon idag. Men vad betyder det? Och varför är det inte alltid så lätt att göra hållbara val i vår vardag? Under kursen kommer vi att reda ut vad begreppet hållbarhet riktigt betyder, vilka utmaningar står vi inför och vilka drivkrafter får oss att göra hållbara eller ohållbara val i vår vardag. I samarbete med nätverket bärkraft.ax.



1008 DEN TRIMMADE VARDAGEN - HUR GÖR JAG MED MATEN OCH EKONOMIN?

tisdag 18:00-20:30
13.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Gunilla Holmberg och Jeanette Gunnars

Kursavgift 15,75 €

Vi diskuterar kring matlagningen i vardagen och vad vi kan göra för att minska utgifterna på hushållskontot. Vad behöver vi ha hemma i skafferiet och vad kan vi byta ut när det fattas en ingrediens i matreceptet? Vi går igenom maträtter som är bra att ha som bas i sin matlagning. Att ha koll på inkomster och utgifter är en förutsättning för att få ekonomin i balans. Vi går igenom budget och vad man behöver tänka på. Tillsammans tittar vi extra på matinköp och ekonomiska husliga tips. En god privatekonomi ger trygghet och stabilitet i vardagen. I samarbete med bärkraft.ax och nätverkets medaktörer Folkhälsan Åland och Ålands Marthadistrikt.



1009 INRED MILJÖVÄNLIGT OCH GIFTFRITT

tisdag 18:00-20:00
20.10.2020 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis

Linda Eriksson och Sofia Enholm

Kursavgift 15,75 €

I en tid där trender förändras snabbt och tillgången på billiga möbler och inredningsdetaljer ständigt ökar är det lätt att dras med och köpa mer än vad man behöver av produkter man inte vet var de är tillverkade eller vad de innehåller. Under kursen går vi igenom hur man kan tänka klimatsmart, giftfritt, miljövänligt och långsiktigt när man inreder sitt hem. I samarbete med nätverket bärkraft.ax.



1010 KLIMATSMART ENERGI I VARDAGEN

tisdag 18:00-20:00
27.10.2020 (1 tillf. 2,7 lekt.)

Medis

Anna Häger

Kursavgift 15,75 €

Varför är energi något flera borde bry sig om? Vad räknas som förnybar energi och är det någon skillnad var den kommer ifrån? Vad är skillnaden mellan en solcell och en solfångare? Varför kan vi inte bara sätta upp en massa solpaneler och vindsnurror? Under kursen går vi igenom vad energi i vardagen är, dess påverkan på miljön och klimatet samt vilka energilösningar som funkar på Åland. Du får också veta var du hittar information, vem du kan rådfråga samt hur du kan vara med och göra skillnad redan idag och fortsätta imorgon. I samarbete med bärkraft.ax och nätverkets medaktör Flexens och Smart Energy Åland.



1011 KEMIKALIEBANTA DITT HEM

tisdag 18:00-20:30
3.11.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Sofia Enholm

Kursavgift 15,75 €

Kemikalier finns i maten, i våra kläder, i leksaker, möbler och elektronik. Ja nästan överallt. Vi lever vår vardag i en cocktail av tusentals kemikalier, och många av dem är skadliga för både människor och miljö. Under kursen går vi igenom rum för rum i huset och tittar på vilka prylar som innehåller mest kemikalier och vad det finns för alternativ att göra kemikaliesmarta val och minska mängden onödiga gifter i vår vardag. Vi utgår från Ålands Natur & Miljös material "Kemikaliekoll - HEMMA".

I samarbete med bärkraft.ax och nätverkets medaktör Ålands Natur & Miljö.



1012 MILJÖVÄNLIG STÄDNING I HEMMET

torsdag 18:00-20:30
22.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Mikaela Welander

Kursavgift 15,75 €

Vi går igenom miljövänlig städning av olika rum i huset såsom kök, badrum, sovrum samt de övriga rummen. Vi går även igenom ordningsföljd som är bra att tänka på vid städning, samt tips på vanliga livsmedel som du kan använda som rengöringsmedel.

1013 GRUNDKURS I SOLENERGI, SÅ FUNKAR DET

torsdag 18:30-21:00
8.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

Kursavgift 15,75 €

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

1014 ELBIL, HYBRID ELLER PLUG-IN HYBRID - ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?

måndag 18:30-21:00
12.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Niclas Fagerlund

Kursavgift 15,75 €

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

1015 GRÖN STÄD OCH TVÄTT, KUMLINGE

lördag 13:00-18:15
17.10.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Mikaela Welander

Kursavgift 23,95 €

Välkommen att göra egna miljövänliga rengöringsmedel med saker du har hemma. Vi kommer att tillverka två olika allrengöringsmedel, diskmedel, städsvål, citrus enzymtvättmedel samt en helt vanlig ringblomssalva som kan vara bra att smörja in sig med. Material kan köpas av kursledaren ca 10 €. Ta med fika.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

Djur, natur och trädgård

1016 BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD, SUND

lördag 11:00-15:15

7.11.2020 (1 tillf. 5 lekt.)

Kastelholms kungsgård, Kastelholmsvägen 20

Magnus Sundlöf

Kursavgift 15,75 €

Lär dig grunderna i att beskära äppelträd. Vi kommer att vara i fruktträdgården vid Kastelholms kungsgård och öva praktiskt på stora äldre träd.

Ta gärna med sekator, grensax eller stängsåg om du har. Ta med kaffekorg.

1017 FÖRBERED DIN TRÄDGÅRD FÖR VÅREN, KUMLINGE

söndag 11:00-16:15

4.10.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Hotel Svala, Södra postvägen 10

Jannika Reed

Kursavgift 23,95 €

Hösten är den bästa tiden att dela plantor, plantera perenner och vitlök. Se till att din kompost är varm och fungerande. Täck alla bara ytor och förbered jordförbättrande åtgärder så din trädgård kommer igång tidigare på våren. Ta med lunch.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

1018 HÄRLIGT MED HUND

tisdag 18:00-19:30

15.9-6.10.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Miramarparken

Kadi Henell

Kursavgift 23,95 €

Vill du pigga upp din och din hunds vardag med lite roliga övningar som kan göras både hemma och ute på promenaden? Små saker kan göra stor skillnad.

Förkunskaper: Hunden ska klara av att umgås i sällskap med andra hundar.

På kursen använder vi vanligt koppel, inte flexikoppel. Kursen är utomhus.

1019 HÄRLIGT MED HUND, ECKERÖ

torsdag 18:00-19:30

17.9-8.10.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Eckerö skola, utomhus

Kadi Henell

Kursavgift 23,95 €

Kursbeskrivning, se kurs 1018.

1020 FÅGELSKÅDNING MED ANKI, SUND

lördag 10:00-13:00

26.9.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Klippan, Klippanvägen 1

Ann-Kristin Johansson

Kursavgift 15,75 €

Vi ska spana efter höstflyttande fåglar. Efter fågelskådningen samlas vi en stund för genomgång av arterna som vi sett och dricker lite medhavt kaffe. Ta med fågelbok och kikare.

Om det regnar blir det reservdag på söndag 27.9, samma plats och samma tid.

Ta med sittunderlag, anteckningsmaterial och mellanmål.



Tove Chanfreau: "Livets träd", mixed media

Foto: Medis/Lin Simons



Malin Oscarius: "Stilleben med ballonger", akryl på duk

Foto: Medis/Lin Simons



Sofia Ahlholm-Otabor: "Interiör", olja på duk

Foto: Medis/Lin Simons

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland

Vårsalong 2020, www.medisvarsalong.ax

1021 NATURKLUBB I BOMARSUND, 6-12 ÅR, SUND

lördag 10:15-13:30

19.9-10.10 och 7-14.11.2020 (6 tillf. 24 lekt.)

Bomarsunds gård, Lagmansvägen 3

Juliane Igelmund

Kursavgift 35,90 €

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

1022 SVAMPAR, KÖKAR

torsdag 16:00-19:00

27.8.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Carita Johansson

Kursavgift 15,75 €

Deltagarna promenerar i naturen och plockar svamp. Man får kunskap om vilka svampar som är giftiga och vilka som är ätbara. Beroende på väder, kan kursens datum ändras.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

Övrigt

1023 GAMLA FOTOGRAFIER, FÖGLÖ

tisdag 18:30-21:00

17-24.11.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Kommungården, Tingsvägen 3

Kjell Ekström

Kursavgift 23,95 €

En kortkurs för dig som är eller vill bli intresserad av äldre fotografier. Kursen består av olika moment. Etnolog Kjell Ekström föreläser om tidiga fotografier på Åland och fotografins historia, hur man bäst tar hand om sina gamla fotografier, om identifiering och dokumentation. Demonstration av bildskanning och lagring av fotografier digitalt. Avslutningsvis bekantar vi oss med Föglö kommuns bildsamling och arkiv.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 54.

1024 BESÖK OCH GUIDNING PÅ ÅLANDS FOTOGRAFISKA MUSEUM, FINSTRÖM

onsdag 19:00-20:30

23.9.2020 (1 tillf. 2 lekt.)

Ålands fotografiska museum, Bastövägen 7

Olle Strömberg

Kursavgift 15,75 €

En tidsresa genom Fotografiska museets samlingar som handlar om fotografins och filmens historia men också ljud och digital teknik under 180 år. Koordinerad samåkning.

För mera information kontakta konstlärare Lin Simons, se sid. 3.

Fler kurser med tema fotografering

- 7036 Naturfotografering, nybörjare
- 7037 Nålhålsfotografering – bygg din egen kamera
- 7038 Astro- och norrskensfotografering, Eckerö
- 7039 Ta kontroll över din kamera, Eckerö
- 7040 Ta kontroll över din kamera, Geta

Läs mer på sid. 42.

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

1025 KONSTVANDRING I MARIEHAMN

onsdag 18:30-21:00

30.9.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Samling vid Alandica Kultur och Kongress, Strandgatan 33

Kjell Ekström

Kursavgift 15,75 €

Kjell Ekström leder en vandring bland stadens utekonstverk. Vi bekantar oss med skulpturens motiv, uppkomst och upphovsmän. Start vid Alandica, sedan går vi via Självstyrelseplatsen och Wirenska parken till Esplanaden och avslutar vid Sjöfartsmuseet.

1026 AFTERWORKVANDRING

fredag 18:00-20:30

18.9.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Carolina Juselius

Kursavgift 18 €

Avsluta veckan på bästa sätt ute i friska luften. Häng med på en efterjobbetpromenad. Vi vandrar längs vackra stigar i lätt terräng. Vi anpassar tempot efter gruppen så att det passar alla. Ungefär halvvägs stannar vi för att njuta av egen medhavd fika vid öppen eld. Stäng av hjärnan, ta med egen matsäck och kläder efter väder.

1027 TJEJER I SKOGEN, 16 ÅR-VUXNA

onsdag 18:00-20:30

21.10-4.11.2020 (3 tillf. 9 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Carolina Juselius

Kursavgift 27,35 €

Är du sugen på att lära dig tända en eld? Att äntligen veta var du är på kartan? Och att lära dig överleva i skogen. Detta är en kurs för tjejer där vi bl.a. kommer att prata om och öva allt detta. Vi träffas tre kvällar där skogen är vårt klassrum. Ta med ficklampa eller pannlampa, varma kläder och fika.



Olle Strömberg guidar dig på Ålands fotografiska museum

1028 HÖSTVANDRING PÅ SIMSKÄLA, VÅRDÖ

lördag 12:45-16:00

3.10.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid färjfastet på Simskäla

Marie Johansson

Kursavgift 18 €

Kom med på en trevlig höstvandring på Simskäla och upptäck naturen. Barn från 10 år kan vara med, så ta med hela familjen på ett litet äventyr.

Kläder efter väder, vandringskängor och ryggsäck med fika samt sittunderlag och vatten behövs.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

1029 DET OKÄNDA RUMÄNIEN

lördag 16:00-18:30

10.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Mona-Isabella Cepeha och Catalina Nica

Kursavgift 15,75 €

Har du funderingar om Rumänien? Kom då och lyssna på oss och se bilder från vårt vackra hemland. Vi berättar om Rumäniens vilda och vackra natur, långa sandstränder vid Svarta havet, mytomspunna slott i Transsylvanien, kultur och olika traditioner.

1030 OM FRANKRIKE PÅ SVENSKA

tisdag 16:30-18:00

6.10-17.11.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 26,55 €

Är du intresserad av att höra om Frankrikes historia, kultur, konst, musik och litteratur, gastronomi och franska viner? Av en historia- och fransklärare som bott länge i Frankrike? Har du planer på att besöka Paris eller tillbringa en weekend på ett av Rivierans smultronställen? Föreläsningarna och diskussionerna, på svenska, passar också deltagare på franskakurserna.

1031 SPELA BRIDGE, FORTSÄTTNING

söndag 19:00-20:30

13.9-29.11.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Stig Forsman

Kursavgift 35,90 €

Kursen är en fortsättningskurs och vänder sig till dem som gått nybörjarkursen i bridge, spelat hemmabridge eller spelat bridge "för länge sen". Den åländska bridgeklubbens medlemmar fungerar som ledare tillsammans med Stig Forsman. Kursens målsättning är att deltagarna ska kunna spela tävlingsbridge efter genomgången kurs. Kursmaterialet består av kursbok, två kortlekar och en CD-skiva eller en inloggningskod till kursens givar på nätet och kostar ca 30 € per person.

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

1032 HÅRFIN, VÅRDÖ

lördag 13:00-16:00

21.11.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Vårdös huvudkontor, Drottning Kristinas gata

Malin Olofsson

Kursavgift 15,75 €

En hårkurs för alla; herrar och damer, unga, gamla och allt där- emellan. Få goda råd om grundskötsel av ditt hår och tips på hur du enkelt själv fixar en festfrisyr till exempelvis julkalaset eller nyårsfesten.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

1033 NATURLIG HUDVÅRD, ECKERÖ

lördag 12:00-16:15

19.9.2020 (1 tillf. 5 lekt.)

Eckerö församlingsshem, Kyrkgatan 43

Linda Lagergren

Kursavgift 15,75 €

Vi pratar naturlig hudvård och vad det innebär, samtidigt som deltagarna får prova att göra behandlingar på sig själva.

Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

1034 KREATIV SKRIVARHELG, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:00

14-15.11.2020 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Lemlands skola, Skolvägen 3

Pernilla Lindroos

Kursavgift 26,55 €

Längtar du efter att skriva, eller skriva mer? Finns det berättelser inom dig som vill berättas, men tiden verkar aldrig finnas? Här är då helgen för dig som har skrivit väldigt lite eller för dig som redan har ett pågående bokprojekt. Målet med kursen är att du ska få nödvändiga redskap till att komma vidare och utveckla ditt skrivande från där du är. Du ska få inspiration och tid att vässa din förmåga och du kan släppa onödiga prestationer och hitta det lustfyllda skrivandet. Vi kommer att behandla de viktigaste delarna i berättarkonsten, såsom karaktärer, miljöer och att sätta en "scen". Ta med lunch och fika samt block, penna och dator.

1035 KREATIVT SKRIVANDE

tisdag 18:15-19:45

15.9-10.11.2020 (9 tillf. 18 lekt.)

Medis

Pernilla Lindroos

Kursavgift 35,90 €

Vill du komma igång eller vidare med ditt kreativa skrivande? Då är den här kursen säkert något för dig.

I denna kurs får du både lära dig tekniker för att skriva skönlitterärt och testa dem i praktiken. Vi tar dig vidare från idéfasen till narrativ, miljö- och karaktärs gestaltning, dramaturgi och redigering.

Ta med egen surfplatta eller bärbar dator eller penna och papper.

1036 GÖR OM RUMMET, LEMLAND

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

14.9 och 19-20.9.2020 (1 måndag och 1 veckoslut, 16 lekt.)

Lemland skola, Skolvägen 3

Sanna Berntsson

Kursavgift 35,90 €

För dig som vill ha handfasta tips och inspiration till att göra om ett rum i ditt hem. Vi går igenom hela rummet med färgsättning, textilier, inredningsdetaljer, möblering och belysning. Under kursen kommer vi att göra moodboard, produktkollage och inköpslista till ditt drömrum.

Ta med foton på rummet och gärna en planritning eller en skiss över ytorna. Ingen förkunskap krävs. Du får individuell handledning i grupp. Varmt välkommen på tre inspirerande träffar på vägen mot ditt drömrum!



Data

2001 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 90 MIN

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

7.9-1.12.2020 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Jonny Andersen

Kursavgift 65 €

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

2002 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 45 MIN

Tidpunkt enligt överenskommelse. Läraren kontakter dem som fått plats på kursen, för bokning av kurstid.

7.9-30.11.2020 (1 tillf. 1 lekt.)

Medis

Jonny Andersen

Kursavgift 40 €

Kurstid 45 min.

Kursbeskrivning, se kurs 2001.

2003 DATOR, SMARTTELEFON ELLER SURFPLATTA, DAGTID

torsdag 12:30-15:00

10.9-3.12.2020 (12 tillf. 36 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 45,15 € *

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

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

2004 ANDROID SMARTTELEFON ELLER SURFPLATTA, NYBÖRJARE

måndag 12:30-14:00

14.9-19.10.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

Ta med dig din egen smarttelefon eller surfplatta med operativsystemet Android.

2005 IOS - IPAD ELLER IPHONE, NYBÖRJARE

måndag 10:00-11:30

14.9-19.10.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Grundkurs i Ipad och Iphone. Vi ser på hantering, inställningar samt funktioner och andra möjligheter för enheterna.

Ta med dig din egen Iphone eller Ipad.

2006 IOS - IPAD OCH IPHONE, KORTKURS

lördag 10:00-15:00

31.10.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 23,95 €

Denna kurs i Ipad och Iphone riktar sig till dig som inte är helt ny med din enhet utan du kanske har gått en nybörjarkurs eller börjat komma lite överens med din enhet redan. Vi ser på de möjligheter som finns utöver den grundläggande hanteringen.

Ta med dig din egen Ipad eller Iphone samt lunch.

2007 VILKA SOCIALA MEDIER ÄR FÖR MIG?

onsdag 15:30-18:00

9.9.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 15,75 €

Detta är ett förberedande tillfälle för de kommande kurserna i Facebook och Instagram. Här diskuterar vi bland annat vad dessa två sociala medier är för någonting, vad du kan göra på dem, hur de används och varför det kan vara roligt att vara aktiv på sociala medier. Du får helt enkelt en inblick i om det kunde vara någonting för dig. Det finns möjlighet att ställa frågor.

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

WEBBANMÄLAN, se www.medis.ax

2008 FACEBOOK OCH MESSENGER

onsdag 15:30-17:00

23.9-11.11.2020 (8 tillf. 16 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 35,90 €

Vi lär oss det vi behöver veta för att kunna använda oss av den största sociala plattformen som finns. Om det finns tid så tittar vi även på sådant som kanske inte är nödvändigt, men roligt att kunna.

2009 INSTAGRAM

måndag 12:30-14:00

2.11-7.12.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

Förkunskaper: Grundläggande kunskaper om din smarttelefon eller surfplatta.

I denna kurs använder vi enbart smarttelefon eller surfplatta.

2010 WHATSAPP

lördag 10:00-15:00

21.11.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 23,95 €

Whatsapp är en chattapp där du kan kommunicera enkelt och snabbt över en internetanslutning. Whatsapp används till exempel istället för både mejl och sms. Vi skickar text, bilder och videoklipp, ringer videosamtal och vanliga samtal. Det är både roligt och praktiskt. Vi går igenom allt du behöver veta för att aktivt använda Whatsapp på din smarttelefon eller surfplatta.

Förkunskaper: Grundläggande kunskap om den enhet du använder. Om du inte har ett Whatsapp-konto så skapar vi ett.

Ta med din egen smarttelefon eller surfplatta samt lunch.

2011 SE PÅ YOUTUBE OCH LYSSNA PÅ PODCASTS

tisdag 15:30-17:00

3-24.11.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 23,95 €

Gratis underhållning hittar vi obegränsat på Youtube i videoformat eller, om vi föredrar att lyssna, i form av podcasts i appar. På den här kursen lär vi oss hur vi ser på filmer på Youtube samt hur vi lyssnar på podcasts med hjälp av en app.

Förkunskaper: Grundläggande kunskaper i den enhet du använder. Ta med dig din egen smarttelefon eller surfplatta.

2012 LÖSENORDSHANTERING

onsdag 15:00-17:30

25.11.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 15,75 €

Inloggningsuppgifter krävs överallt och det blir lätt för många lösenord för att komma ihåg. Det kan också finnas en oro att de lösenord vi valt inte är tillräckligt säkra. Hur håller vi bäst reda på alla lösenord? Vilka lösenord är säkra, och hur sparar vi dem säkert? Det är bland annat sådant vi kommer att behandla på det här tillfället. Ta gärna med dig den enhet du brukar använda men det är inget måste.

Kom ihåg att anmäla dig!

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

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

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

2013 DATORHANTERING

tisdag 15:30-17:00

15.9-20.10.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

En kurs i datorhantering med Windows 10 för nybörjare. Vi lär oss grundläggande datorhantering, filhantering (t.ex. flytta på, sortera eller kopiera bilder, filmer eller andra filer) och hur man surfar på internet, detta under tiden som vi också blir bättre på att använda både tangentbord och mus. Passar även för dig som är bekant med datoranvändning men gärna skulle bli bättre på filhantering, generell datorhantering eller på att använda internet. Det finns utrymme för egna önskemål.

Om du har bärbar dator får du gärna ta med dig den, annars finns det att låna.

2014 MOLNTJÄNSTER - VAD ÄR DET?

onsdag 15:30-18:00

2.12.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 15,75 €

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

2015 SIDOR PÅ FACEBOOK

lördag 10:00-15:00

26.9.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 23,95 €

Det finns olika finesser med att ha en sida på Facebook och allting är kanske inte så enkelt att förstå sig på. I den här kursen skapar vi en sida, eller använder en befintlig, samt ser på de olika finesserna som finns och hur du hanterar en sida på bästa sätt.

Förkunskaper: Van att använda Facebook.

Ta med egen lunch.

Spara katalogen!

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

Skräddarsydda kurser

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

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

2016 INKSCAPE

onsdag 17:45-19:15

28.10-25.11.2020 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Inkscape är ett professionellt vektorgrafikprogram som används för att skapa en stor bredd av grafik, bland annat ikoner, logon, illustrationer, webbgrafik med mera. Programmet är helt gratis och körs på Windows, Mac eller Linux. På den här kursen lär vi oss grunderna i programmet så att du sedan kan jobba vidare på egen hand.

2017 EXCEL

tisdag 18:00-20:30

15.9-6.10.2020 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

Förkunskaper: Viss datorvana.

2018 WORD

tisdag 18:00-20:30

20.10-10.11.2020 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

2019 WORDPRESS

onsdag 17:45-19:15

16.9-14.10.2020 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Wordpress är ett enkelt verktyg vi kan skapa hemsidor och bloggar med. I den här kursen skapar vi en egen hemsida, väljer layout samt skapar sidor och lägger till innehåll.

MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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

2020 BILDREDIGERING I LIGHTROOM, ECKERÖ

lördag 10:00-14:00

14.11 och 28.11.2020 (2 tillf. 8 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Kjell Söderlund

Kursavgift 23,95 €

Vi lär oss grunderna i Lightroom, med betoning på bildbehandling och ett fungerande arbetsflöde.

Förkunskaper: Sådan datorvana att man lätt hanterar en dator med vanliga program.

Egen bärbar dator med Lightroom tas med. Kostnad för pappersmaterial kan tillkomma. Ta med egen lunch, vi håller lång lunchpaus. Mikro finns.

2021 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE, BRÄNDÖ

tisdag 18:30-20:15

15.9-6.10.2020 (4 tillf. 9,3 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 23,95 €

Kurs för dig som är osäker på hanteringen av smarttelefoner, surfplattor och datorer. Vi lär oss surfa på nätet, betala räkningar och använda olika appar enligt deltagarnas önskemål. Nybörjare välkomna!

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52

2022 SKAPA GRUPPER OCH SIDOR PÅ FACEBOOK, SUND

onsdag 18:30-20:00

21.10-11.11.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Sunds skola, Sundsvägen 1158

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €

För den som vill lära sig skillnaden på grupper och sidor på Facebook och hur man använder dem. Kanske vill du skapa en sida för din förening eller en grupp som delar ditt intresse. Vi övar tillsammans och klurar ut de problem som uppstår längs vägen. Eftersom Facebook appen är olika på olika mobiler, använder vi oss endast av dator på kursen.

Förkunskaper: Använder Facebook privat.

Ta med egen dator.

Kurser på dagtid

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

2003	Dator, smarttelefon eller surfplatta, dagtid
3003	Engelska A2 konversation, dag, Sund
3014	Franska B2.1, dag
5003	Soma move på lunchen
5028	Läkande kundaliniyoga
5040	Vattengympa på lunchen
5513	Seniordans
7001	Akvarell, dag
7012	Teckning, dag
7017	Keramik A
8002	Tisdagsvävare
8006	Vävning i Godby, dag, Finström

Språk



Arabiska

3001 ARABISKA A1 NYBÖRJARE

torsdag 17:30-19:00

17.9-10.12.2020 och 14.1-8.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Shiref Elmozy

Kursavgift 61,10 € *

Arabiska är ett av de fem största språken i världen. Kursen lär dig att förstå enkla meningar som du hör, att läsa det arabiska språket från höger till vänster, och att börja säga enkla, vardagliga fraser. Vi använder en lärobok som bas och stöd.

Engelska

3002 ENGELSKA A1.2

tisdag 18:15-19:45

15.9-1.12.2020 och 12.1-6.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Daniel Tanse

Kursavgift 61,10 € *

En kurs för dig som redan kan lite engelska, kanske har två terminer bakom dig. Step on board, please! Vi lär oss mer på ett avslappnat och motiverande sätt. Grammatik och ordförråd repeteras återkommande. Kursen passar också bra för inflyttade.

3003 ENGELSKA A2 KONVERSATION, DAG, SUND

måndag 12:00-13:00

5.10-30.11.2020 och 11.1-15.3.2021 (18 tillf. 24 lekt.)

Branddepån, Finby

Sigbritt Finne

Kursavgift 35,90 € *

Vi är ett pratglatt gäng som träffas nio måndagar under varje termin för att prata om dagsaktuella och vardagliga ämnen. Kursen passar alla med lite engelska i bagaget. Samtidigt som ordförrådet växer, flyter också talet lättare. We talk, laugh and have great fun. Nya deltagare är varmt välkomna.

3004 ENGELSKA A2.2 DAG

onsdag 14:00-15:30

16.9-16.12.2020 och 13.1-7.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 61,10 € *

Pay attention. Vi behandlar texter med många olika teman. Vi tränar upp vår förmåga att uttala och tala, och att förklara ord och uttryck på engelska. Ordlistor finns förstås och grammatik går igenom på svenska. Kursledaren har engelska som modersmål. This will be great, för gamla och nya deltagare!

3005 ENGELSKA A2-B1 KONVERSATION

onsdag 19:00-20:30

16.9-9.12.2020 och 13.1-31.3.2021 (22 tillf. 44 lekt.)

Medis

Lisa Bolin och Ulla-Maj Söderback

Kursavgift 61,10 € *

Improve your after work debating skills and fluency! Få mera flyt i engelskan medan vi hör andras och ger våra egna åsikter inom många områden. Lektionerna leds mestadels av en engelskspråkig person. Vi utgår från t.ex. filmsnuttar, korta tal, bilder, lokala eller globala händelser för att hitta samtalsämnen. We will discuss and laugh, teach and learn while working together.

3006 ENGELSKA B1.2

tisdag 18:15-19:45

15.9-1.12.2020 och 12.1-6.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Sigbritt Finne

Kursavgift 61,10 € *

Kursen passar för dig som har goda kunskaper i engelska. Nu vill du utöka ordförrådet och öva upp den muntliga färdigheten. Vi satsar på att få bättre flyt och utökad säkerhet i språket. Vi följer en kursbok som ger oss teman för lektionerna. Welcome to form a cheerful group at Medis!

Estniska

3007 ESTNISKA A2.1

onsdag 18:30-20:00

16.9-2.12.2020 och 13.1-7.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 61,10 € *

En fortsättningskurs för er som kan grunderna i estniskan, såsom verb i presens, vardagliga fraser och en del böjningsformer. Nu utökar vi ordförrådet via dialoger och diskussioner, övar hörförståelse och arbetar med texter. Dessutom har vi planer på att ordna en sommarkurs i Estland i juli 2021. Där kan ni praktisera era kunskaper i estniska i det vardagliga livet och få nya kulturerlevelser. Det blir ett bra mål att jobba för! Tere tulemast kõigile!

Läs mer om språknivåerna på sid. 18

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

Finska

3008 FINSKA A1 NYBÖRJARE

torsdag 19:00-20:30

17.9-10.12.2020 och 14.1-15.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 61,10 € *

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

3009 FINSKA A1.1 FORTSÄTTNING

tisdag 18:30-20:00

15.9-1.12.2020 och 12.1-6.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Raili Pakanen

Kursavgift 61,10 € *

Ni har kanske en eller två terminer vid Medis bakom er, eller motsvarande kunskaper. Ni känner till en del verbformer och fraser. Nu ska vi bygga upp ett större ordförråd med bokens och lärarens hjälp. Vi ska öva oss på att själva producera vardagliga fraser. Mer info om nivå, innehåll och material får ni under prova på-tillfällena. Tervetulo!

3010 FINSKA A1-A2, BRÄNDÖ

tisdag 18:30-20:00

15.9-1.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mikaela Berg

Kursavgift 35,90 € *

Detta är en kurs för dig som vill lära dig att förstå och prata lite finska. Du är kanske ren nybörjare, eller så kan du redan vissa saker. Vi ska lära oss ord och uttryck, vi ska läsa, lyssna och öva finskans språkmelodi, också genom många dialoger under lektionerna. Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

Franska

3011 FRANSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

14.9-11.12.2020 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Boubakar Sangaré

Kursavgift 234,40 €

För dig som har motivation och intresse för fransktalande länder i världen. Tillsammans skräddarsyr vi en intensiv, tydlig och saklig handlingsplan för din språkkurs. Antalet platser är begränsat.

3012 FRANSKA A2.1

onsdag 17:15-18:45

16.9-2.12.2020 och 13.1-7.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 61,10 € *

Voilà! En fortsättningskurs för dig som kanske läst tre-fyra terminer och har de grundläggande kunskaperna. Vi kommer nu att ha tonvikt på den muntliga uttrycksförmågan, men förstås fyller vi också hela tiden på både grammatik- och ordförråd.

1030 OM FRANKRIKE PÅ SVENSKA

6.10-17.11.2020. Kursbeskrivning, se sid. 11.

Kurser i svenska, se sid. 18-20.

3013 FRANSKA B1.1

tisdag 18:15-19:45

15.9-1.12.2020 och 12.1-6.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Tove-Maria Chanfreau

Kursavgift 61,10 € *

Kursen är en fortsättning på förra läsårets Franska A2.2. Vi har en kursbok där vi avancerar långsamt med att bygga upp såväl ordförråd som grammatikkunskaper. Vi tar vara på varje tillfälle till muntlig kommunikation under lektionerna och är inte rädda att göra fel. Och vi är så glada om vi får nya deltagare också!

3014 FRANSKA B2.1 DAG

onsdag 12:30-14:00

16.9-2.12.2020 och 13.1-7.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Tove-Maria Chanfreau

Kursavgift 61,10 € *

Kursen är en fortsättning på förra läsårets Franska B1.2. Nya deltagare välkomnas också. Kom gärna och prova på! Vi går framåt i vår bok, som fördjupar grammatikkunskaperna, utökar ordförrådet och erbjuder rikliga tillfällen till konversation, vilket är så viktigt i denna kurs.

Italienska

3015 ITALIENSKA A1.1 FORTSÄTTNING

onsdag 18:30-20:00

16.9-2.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Fredrik Rosenqvist

Kursavgift 35,90 € *

Kursboken ger oss intressanta teman. Tyngdpunkten ligger på att kunna uttrycka sig i tal, både nu- och dåtid, och på att förstå enklare texter. Kursen lämpar sig för dem som har en eller två terminer bakom sig eller motsvarande nybörjarkunskaper.

3016 ITALIENSKA B1.1

onsdag 16:30-18:00

16.9-2.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Fredrik Rosenqvist

Kursavgift 35,90 € *

Vi utgår från kursbokens varierande teman. Vi repeterar och lär oss fler ord och uttryck, övar på att uttrycka oss i tal och går igenom dåtid, passiva satser och hypoteser. Nya elever är varmt välkomna! Förkunskaper: A2.2

Kursböcker

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

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

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

Ryska

3017 RYSKA A1, BRÄNDÖ

fredag 18:30-20:00

18.9-11.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergij Babenko

Kursavgift 35,90 €*

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

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

3018 RYSKA A2.1

torsdag 16:30-18:00

17.9-10.12.2020 och 14.1-15.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 61,10 € *

Denna fortsättningskurs har talad ryska i fokus. Vi satsar även tid på att kunna skriva. Vi lär oss mer om ryskans grammatik och övar vår kunskap om det ryskspråkiga området. Vi har varierande övningar både i vår bok och på nätet. Dasvidaniya!

Förkunskaper: A1.2

3019 RYSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

21.9-7.12.2020 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 234,40 €

Privet! Varje elev får ett individuellt kursinnehåll, totalt 12 lektioner.

Spanska

3020 SPANSKA A1 NYBÖRJARE

torsdag 16:45-18:15

17.9-10.12.2020 och 14.1-15.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € *

Kursbeskrivning, se kurs 3008.

3021 SPANSKA A1 NYBÖRJARE, ONLINE

måndag 18:00-19:30

21.9-7.12.2020 och 11.1-12.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € *

Hola! Överallt ifrån kan du delta. Du kan sitta hemma och ingå i en grupp som träffar läraren en gång i veckan på nätet. Det du behöver är en smarttelefon, en surfplatta eller dator som har mikrofon och kamera. Kursen är för rena nybörjare. Steg för steg byggs ett basordförråd upp och du kan börja förstå korta texter och säga korta meningar. Nätkursen blir succé för dig som inte har passligt att komma in till stan.

För anmälningar och mer information, kontakta Föglös kontaktperson. Kontaktuppgifter se sid. 54.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

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

Avgift för kopior

Kan tillkomma avgift för kopior på kurserna. Avgiften faktureras tillsammans med kursavgiften eller betalas till kursledaren.

3022 SPANSKA A2

måndag 18:30-20:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-12.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Pia Eriksson Vivanco

Kursavgift 61,10 € *

Du som har nybörjarkunskaper i spanska eller vill repetera tidigare A2-kunskaper. Efter den här kursen kan du klara dig ännu bättre i ett spansktalande land. Läroboken utgör kursens ryggrad och under lektionerna ska fokus ligga på muntliga vardagliga dialoger och förstås på mer förklaringar om språkets uppbyggnad. Hasta luego!

Förkunskaper: A1.2

3023 SPANSKA B1 FORTSÄTTNING, DAG

onsdag 15:15-16:45

16.9-2.12.2020 och 13.1-7.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Lisa Rydell

Kursavgift 61,10 € *

Hola! En kurs för både gamla och nya elever. Kursboken ger oss texter att jobba med på många sätt. Vi satsar mycket på muntliga övningar i par, och vi talar på spanska om olika händelser och fenomen. Språkets intressanta strukturer och nya uttryck lär vi in tillsammans. Välkommen att komma med på denna nivå!

Förkunskaper: A2.2

Tyska

3024 TYSKA A2.2

tisdag 16:30-18:00

15.9-8.12.2020 och 12.1-13.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Ulla-Maj Söderback

Kursavgift 61,10 € *

Sprechen Sie Deutsch? Kurstexterna tar oss med till olika scenarier som vi ska diskutera. Vi aktiverar tidigare ord- och grammatik-kunskaper och tränar glatt in det nya som dyker upp. Vi kan de viktigaste verb- och kasusformerna och vi går nu närmare in på t.ex. adjektivändelser. Alles ist möglich och plats finns också för nya deltagare på denna nivå.

Förkunskaper: Kunskaper motsvarande A2.1



Informationskontor för inflyttade

Medis, Styrmansgatan 1

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

Öppet tisdagar och torsdagar kl. 13:00-16:00

Information Office for Immigrants

Medis, Styrmansgatan 1

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

Open Tuesdays and Thursdays 1 p.m.-4 p.m.

Nivåskala ur Europarådets referensram för språk

A1 - ord och fraser

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

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

A2 - enkla satser

Förkunskaper: ca 1-3 år.

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

B1 - vardagsspråk

Förkunskaper: ca 2-4 år.

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

B2 - fackspråk

Förkunskaper: ca 3-6 år.

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

C1 - obehindrat

Förkunskaper: ca 4-7 år.

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

C2 - helt flytande

Förkunskaper: ca 5-8 år.

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

Observera att nivåerna kan förgrenas i smalare nivåer som A1.1 och A1.2. Det tar lång tid att lära sig ett språk och studievana, modersmål och ålder spelar in. Likaså om man studerar språket i en miljö där det talas i omgivningen, eller om man inte använder det utanför klassrummet. De olika nivåerna tar olika lång tid i olika språk.

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

Svenska

3025 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/SWEDISH FOR BEGINNERS

tisdag och torsdag 17:00-18:30

22.9-15.12.2020 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 61,10 € *

Nybörjarnivå. Du lär dig förstå korta texter som du läser och hör. Snart kan du själv börja kommunicera i situationer där det diskuteras familj, jobb, platser, väder, priser, mat osv. På svenska, javisst! Och i en trevlig atmosfär, en bra bok och övningar av olika slag. *Pröva på-möjlighet: du kan delta i kursen på prov de två första gångerna, för att se om kursen passar dig. Meddela alltid kansliet om du hoppar av kursen.

Swedish A1, for real beginners. We read and listen to texts in basic Swedish and we write and speak it, too. You will start communicating about families, jobs, food, the weather, prices, the Åland Islands etc. Other themes may come up during lesson time. In Swedish, and in a nice atmosphere of course! Welcome to register, be quick!

*Means that if you register but decide to quit after the first two sessions, there will be no course fee. But remember to inform Medis/the teacher if you intend to quit!

3026 SVENSKA A1, DEL 2

måndag och onsdag 18:30-20:00

21.9-9.12.2020 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 61,10 € *

Deltagarna förväntas redan förstå korta texter och själva kunna beskriva händelser igår, idag och i morgon. Målet är att klara av vardagen bättre på svenska och att kunna uttrycka åsikter. Vi börjar med att repetera adjektiv, ord som hjälper oss att bättre beskriva omgivningen. Vi diskuterar jobb, skola och fritid och annat som dyker upp. Nya deltagare är också välkomna.

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

3027 SVENSKA A1-A2/SWEDISH FOR BEGINNERS, FÖGLÖ

måndag 18:30-20:00

14.9-16.11.2020 och 11.1-22.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Carina Strandell

Kursavgift 53,15 € *

Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter kursdeltagarnas förkunskaper. Du är kanske ren nybörjare eller kan lite svenska redan. Välkommen med!

You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life. You have no skills or some skills in the language from before. Please, act quickly and join the course!

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 54.

3028 SVENSKA A1-A2, KÖKAR

måndag 18:00-19:30

14.9-30.11.2020 och 11.1-12.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Katariina Vuorinen

Kursavgift 61,10 € *

Kursbeskrivning, se kurs 3027.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

3029 SVENSKA A1-A2, BRÄNDÖ

måndag 18:30-20:00

14.9-30.11.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergij Babenko

Kursavgift 35,90 € *

Kursbeskrivning, se kurs 3027.

Brändö kommun betalar kursavgiften för kommuninvånarna.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

3030 SVENSKA A2 LÄS- OCH SKRIVCIRKEL

torsdag 18:30-20:00

17.9-26.11.2020 och 21.1-8.4.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Medis

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € *

Vill du vässa dina språkkunskaper och samtidigt vara lite kreativ? Då kan den här kursen vara något för dig! Vi läser utvalda noveller och e-böcker, tittar på dem språkligt, skriver texter och ger varandra feedback. Du behöver tillgång till dator/läsplatta och gärna också lånekort, så att du kan låna och läsa e-böcker.

Kursen passar att kombineras med A2.1 fortsättningskursen.

Förkunskaper: hela A1

3031 SVENSKA A2.1 FORTSÄTTNING

tisdag 19:00-21:00

15.9-8.12.2020 (13 tillf. 35 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 45,15 € *

Vi finslipar tidigare kunskaper och tränar in nytt ordförråd och ny grammatik genom olika texter, vilket också ger uppslag till diskussioner i par och grupper. Vid sidan av kursbokens teman fortsätter vi med att följa och diskutera lokala nyheter i pressen och på nätet. Kursen kan kombineras med Svenska A2 läs- och skrivcirkeln.

Förkunskaper: A2.1 början.

**Marju Terro**

Låt mig presentera Marju Terro för er. Sedan tre år tillbaka är hon en av Sfi-lärarna vid Medis. Alla vardagar undervisar hon svenska för inflyttade mellan kl. 8 och 15. Hon tycker mycket om kontakten med olika nationaliteter, kulturer och språk, vilket också skapar intressanta diskussioner på lektionerna. Marju kommer från Ormsö i Estland. Hon har studerat svenska som huvudämne i Tallinn. Hon jobbade i Sverige ett par år, senare i grundskolan på Ormsö, och pendlade från Ormsö till jobb i folkhögskolan i Haapsalu i tio år innan hon kom till Mariehamn. Hon jobbar fortfarande som tolk, översättare och guide på Ormsö, dit det kommer mycket turister på somrarna. Då är Marju där!

Jag frågar henne hur det blev Åland för henne. Intressant. Sedan drygt 30 år ordnas varje år ett Skärgårdsseminarium för kvinnor från Estlands, Åbolands, Ålands och Stockholms skärgårdar. I dessa seminarier har Marju och hennes mor deltagit många gånger, bl.a. på Kumlinge, Kökar och förstas på Ormsö. På seminarierna förs det diskussioner om kvinnors liv och arbeten på öarna. Livet i en övärld är rätt lika överallt, men kvinnorna har mycket att lära av varandra.

Marjus föräldrar livnär sig på en lantgård, har bl.a. Highlandboskap och får, höns och bin. Att bärga hö, jobba med ved och fiske är heller inga främmande sysslor för året runt-öbor. Marju älskar att hjälpa till med allt detta på sina semestrar.

Marju undervisar också i estniska vid Medis. Nästa sommar ordnar folkhögskolan i Haapsalu en sommarkurs i estniska, med Marju som lärare. Det väntas deltagare från Sverige och Finland inklusive Åland. Vi önskar lycka till också med det!

Text och foto: Ulla-Maj Söderback

Kurser i svenska online, se sid. 20.

EN STJÄRNA EFTER KURSAVGIFTEN

* betyder att du kan delta i en kurs på prov.
Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 5.

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

Note:

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

3032 SVENSKA B1.1

måndag 18:15-19:45
14.9-16.11.2020 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Daniel Tanse

Kursavgift 35,90 € *

Denna kurs ger en bra grund för att senare kunna gå på kursen B1.2 som övar inför Allmän språkexamen. Båda kurserna brukar gå varje termin. Vi utgår från en bok på nivå B1.1 och diskuterar och gör utvidgningar. Varierande övningar och en del grammatik ingår. Tillsammans blir vår svenska starkare.

3033 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

tisdag 16:30-18:00
8.9-10.11.2020 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 35,90 € *

Kursen förbereder för allmän språkexamen i svenska, mellannivå. Det nationella provet ordnas den 14 november. Följande gång blir på våren 2021. 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.

3034 SVENSKA B2.1

måndag 18:30-20:00
21.9-23.11.2020 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Helena Westling

Kursavgift 35,90 € *

I den här gruppen kan du redan mycket svenska. Vi har en avancerad kursbok och lär oss ord och strukturer som förekommer i ämnesspråk. Kursen riktar sig till inflyttade som har gått Sfi och jobbar eller studerar på svenska, eller planerar att göra det.

Förkunskaper: Hela B1 eller motsvarande

Allmänna språkexamina i svenska

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska på grund- och mellannivå 14.11.2020. Mellannivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

Anmälningstid: 1-30.9.2020

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

Testa gärna exempeluppgifter på:

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



Språkexamina för statsförvaltningen ordnas enligt överenskommelse.

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

Kurser i svenska, online

Vi träffas en eller två gånger i veckan. Allt material finns online eller delas ut på träffar. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

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

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

Online courses in Swedish

We meet up 1-2 times per week. The material is online or distributed during lessons. In-between the lessons, there are self-studies.

Choose the right level: A1 is for real beginners, followed by A2 and B1. The B1-students have all their lessons online.

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

3035 SVENSKA A1 ONLINE

tisdag och torsdag 16:30-18:00
17.9-26.11.2020 (20 tillf. 40 lekt.)

Medis

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € *

Den här kursen är för riktiga nybörjare. Vi träffas två gånger i veckan hela terminen. Allt material finns på nätet.

3036 SVENSKA A2 ONLINE

tisdag 18:30-20:00
22.9-24.11.2020 och 19.1-30.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Medis

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € *

Vi använder ingen bok och vi träffas en gång i veckan. Allt material finns online eller delas ut på träffar. Mellan träffarna är det självstudier som gäller.

Förkunskaper: hela A1

3037 SVENSKA B1 ONLINE

måndag 16:30-18:00
21.9-23.11.2020 och 18.1-29.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Helena Westling

Kursavgift 53,15 € *

Vi använder ingen bok, allt material finns online. Alla kurstillfällen är online.

Förkunskaper: A2.2

Svenska för inflyttade (Sfi)

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

Svenska i arbete (Sia) CEFR A1-C2

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

Läs mer om Sfi och Sia på sid. 4.

Kontakta Leena Raitanen för mer information:

leena.raitanen@mariehamn.ax, tel. (018) 531 637 eller 040 357 5649.



Musik

Teori och produktion

4001 NOTLÄSNING FÖR KÖRSÅNGARE, NYBÖRJARE

torsdag 17:30-19:00

17.9, 24.9, 1.10, 8.10, 22.10 och 29.10.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis

Jenni Nurmi

Kursavgift 26,55 €

Lär dig att förstå körnoternas språk. Hur ska jag läsa dem? Var hittar jag all information jag behöver? Vad betyder alla konstiga tecken och symboler? Vad heter noterna? Hur länge ska man sjunga? Hur långt steg ska jag ta uppåt? Ska man valsa eller humppa? Hur vet jag hur högt jag ska börja? Dessa och fler frågor går vi igenom under kursen. Vi börjar "från början" och fortsätter i sån takt att alla hänger med och lär sig. Men vi glömmar inte bort att ha roligt och sjunga. Är du med på noterna? För att gå kursen ska man ha sjungit minst en dag i en kör någon gång. Avgift för kopior kan tillkomma.

4002 NOTLÄSNING FÖR KÖRSÅNGARE, FORTSÄTTNING

torsdag 17:30-19:00

12.11-3.12.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Medis

Jenni Nurmi

Kursavgift 23,95 €

Kursen är för dig som har gått grundkursen eller som kan notvärden, notnamnen samt vanligaste taktarter och tonarter. Vi fördjupar oss i körnoternas språk genom kursdeltagarnas noter. Ta med dina frågor så löser vi dem. Vi lär oss och övar även intervaller, och vi lär oss hur man själv kan öva rytmiska partier i sin stämma. För att gå kursen ska man ha sjungit minst en dag i en kör någon gång. Avgift för kopior kan tillkomma.

4003 NOTSKRIVNING MED MUSESCORE, NYBÖRJARE

torsdag 19:30-21:00

1.10, 8.10 och 22.10.2020 (3 tillf. 6 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jenni Nurmi

Kursavgift 23,95 €

Har du velat skriva dina noter med dator, men inte vetat hur du börjar? Den här kursen hjälper dig att komma igång med det. Vi lär oss hur man lägger till noter, redigerar dem, byter instrument och stämmor, skriver ut notblad och exporterar till ljudfil. Vi använder gratisprogrammet MuseScore 3. Vi lär oss inte hur man arrangerar eller komponerar en låt. Du behöver inte ha kunskaper i musikteori. Till kursen behöver du en bärbar dator (PC eller Mac) där du kan installera programmet. Det finns dator att låna under lektionerna om du behöver (ej hemlån), meddela isåfall kansliet senast en vecka före kursstart. Kursledaren kontaktar dem som fått plats på kursen före kursstarten.

4004 MUSIKPRODUKTION 1

måndag 18:30-20:00

14.9-14.12.2020 (14 tillf. 30 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 45,15 € *

Är du intresserad av att ta ditt musikskapande till nästa nivå? Kursen passar lika bra för dig som vill skapa musik som hobby som för dig som vill få dina produktioner till en professionell nivå. Vi går igenom grunderna i ljudlära, inspelning, audio, midi, mixning och masterning. Hemmastudion står i fokus och vi använder programmet Logic Pro X. Kursen avslutas med ett eget projekt. Vissa förkunskaper i musik samt datoranvändning är att önska men om viljan finns ordnar det sig annars också. Du skaffar själv den utrustning och program som behövs. Kursledaren kontaktar dem som fått plats på kursen, innan kursstart, och kan vid behov hjälpa till med detta.

Speciella sångstilar

4005 GREGORIANSK SÅNG OCH LJUDMEDITATION

lördag-söndag 10:00-15:00

5-6.12.2020 (2 tillf. 12 lekt.)

Medis

Henrika Lax

Kursavgift 26,55 €

Kursen består av gamla modala ljudmeditationer och gregorianska sånger från urkyrkans tid. Vi lyssnar på kroppens resonans och övertoner som föds av de stilla ljuden. Ljuden vårdar röst, kropp och själ och leder oss in i stillhet och tystnad. Sången karaktäriseras av närvaro i den egna kroppen, enkelhet, ömhet och upprepning. Kursen lämpar sig väl för dem som upplever att de inte kan sjunga. Ta med vattenflaska, egen lunch och bekväma kläder.

4006 KULNING, FINSTRÖM

lördag 10:00-16:00, söndag 10:00-13:30

3-4.10.2020 (2 tillf. 10 lekt.)

Ålands folkhögskola, Folkhögskolevägen 41

Maria Röjås

Kursavgift 45,15 €

Här är kursen för dig som vill prova på att kula och ropa. Vi arbetar på grundläggande nivå, så du behöver inte ha några förkunskaper i kulning. Däremot är det bra om du har någon sångvana. I undervisningen varvar vi sångteknik med lockrop och vallåtar och historiska tillbakablickar på fäbodväsendet. Undervisningen är gehörsbaserad. Ta med anteckningspapper, penna och kläder för utomhusbruk. Var och en tar med egen matsäck, mikro finns. Kontakta musiklärare Åsa Isaksson, asa.isaksson@mariehamn.ax, för mer information.

WEBBANMÄLAN, se www.medis.ax

4007 GROWLING

fredag 18:30-21:45, lördag 14:00-17:15
20-21.11.2020 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis

Mathias Lillmåns

Kursavgift 35,90 €

"Sång"-kurs för dem som vill ta till sig Heavy-metallens mer extrema avdelningar. En kurs i en sångstil som i stort sett är omöjlig att hitta lärare för, nämligen growling. Har du drömt om att stå på scen och skrika lungorna ur dig för hundratals människor eller bara hemma skrika till dina favoritlåtar, då har du kommit rätt. Vi kommer under en helg att fördjupa oss i growlingens olika nyanser, utveckla olika tekniker och testa oss fram till vad som passar dig. Kursen passar dig som är helt ny på growling såväl som dig som gick senaste läsårs kurs. Inga tidigare kunskaper krävs, bara en modig attityd. Förbered en låt med growling som vi kan gå igenom andra dagen. Låten bör finnas på Youtube eller annat lättåtkomligt ställe. Ta med vattenflaska.

Sjung tillsammans

4008 SJUNG OCH MÅ BRA/FOLKKÖREN

18:00-20:00 tisdag 1.9

20:00-21:00 tisdag 8.9, 20.10, 10.11 och 1.12

20:00-21:30 tisdag 22.9, 3.11 och 24.11

1.9-1.12.2020 (8 tillf. 14 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 35,90 €

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

4009 SÅNGLUST, ECKERÖ

varannan måndag 18:30-20:30

7.9-30.11.2020 och 1.2-26.4.2021 (14 tillf. 37,4 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 53,15 €. Avgift för kopior tillkommer.

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

4010 SÅNG MED JULKÄNSLA, 13 ÅR-VUXNA, ECKERÖ

tisdag 18:30-20:00

24.11-8.12.2020 (3 tillf. 6 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €. Avgift för kopior tillkommer.

Vi sjunger sånger med julkänsla tillsammans. Inga krav, inga läxor. Vi sjunger allsång och möjligen lättare stämsång. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Ta gärna med vattenflaska.

4011 SÅNGLUST, GETA

varannan måndag 18:30-20:00

28.9, 12.10 och 26.10.2020 (3 tillf. 6 lekt.)

Geta skola, matsalen, Getavägen 2115

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €. Avgift för kopior tillkommer.

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. Inga krav, inga läxor. Vi börjar med allsång och testar sedan lättare stämsång om det känns bra. Ta gärna med vattenflaska.

Köreextra

4012 KROPPS- OCH SAMARBETSÖVNINGAR SOM KÖRUPPVÄRMNING

(2 tillf. 4 lekt.)

Anna-Erica Dunder

Kursavgift 15,75 €

Gör intresseanmälan så får du mer info i augusti/september. Vi sprider info även på Facebook och medis.ax.

4013 DIRIGERING, GRUNDKURS

torsdag 19:30-21:00

5-19.11.2020 (3 tillf. 6 lekt.)

Medis

Jenni Nurmi

Kursavgift 23,95 €

"1 % av dirigentjobbet är att vifta med händerna". och "Man behöver inte kunna noter för att bli en dirigent". Vad betyder det och vad innebär det att vara en dirigent? Kom till kursen så får du höra svaret. Vi blandar teori och praktik och testar att stå framför en grupp, leda och dirigera. För att ha en grupp att dirigera bildar de andra deltagarna en enstämmig kör som sjunger bekanta sånger. Alla får chansen att testa dirigeringskursen. Kursen är för dig som redan har börjat dirigera, som skulle vilja bli bekväm med att leda en grupp eller som är intresserad av att börja dirigera. Du behöver inga förkunskaper.

4014 KÖRKOREOGRAFI

(2 tillf. 8 lekt.)

Anna-Erica Dunder

Kursavgift 23,95 €

Gör intresseanmälan så får du mer info i augusti/september. Vi sprider info även på Facebook och medis.ax.

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

Individuell sång,
se ruta om anmälningar
på sid. 24.

Sjung i kör och ensemble

4015 SOUL, POP OCH ROCK FÖR ALLA, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-13:15

31.10-1.11 och 21-22.11.2020 (2 veckoslut, 16 lekt.)

Leblings skola, Skolvägen 3

Elin Manselin

Kursavgift 35,90 €

Längtar du efter att sjunga mer och att dela sångglädjen med andra? Önskar du utveckla din sång men vill inte eller har inte råd att ta individuella lektioner? Här är den perfekta chansen att ha riktigt roligt tillsammans och samtidigt lära dig mer om hur rösten faktiskt funkar. Vi kommer att gå igenom teori och övningar i sångteknik som gör att du låter mer som du vill. Men framför allt ska vi njuta av att sjunga soul, pop och rock tillsammans. Sångpedagogen Elin Manselin får dig att känna dig välkommen med i kören oavsett om du bara sjungit i duschen eller är en van sångare.

4016 BRÄNDÖKÖREN, BRÄNDÖ

torsdag 19:30-21:15

3.9-10.12.2020 och 14.1-29.4.2021 (30 tillf. 60 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Ewert Gustafsson

Kursavgift 75,80 € *

Kom med och sjung med oss. Vi börjar öva inför vinterkonsert och körresa. Hoppas du vill vara med.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

4017 CANTILENA, FINSTRÖM

onsdag 19:00-20:45

2.9-25.11.2020 och 13.1-21.4.2021 (28 tillf. 78 lekt.)

Källbo skola, Godbyvägen 1416

Jenni Nurmi

Kursavgift 89,05 € *

Cantilena är en blandad kör. På hösten övar vi inför ett konsertcafé och en advents-/julkonsert samt håller kördag på en helg med extern sångpedagog. På våren hålls likaså kördag och konsert samt att kören övar inför Sång- och musikfesten i Helsingfors i juni 2021. Kören tar gärna emot nya sångare, speciellt herrar och sopraner men alla är välkomna.

Mer info på körens hemsida <http://cantilena.sangochmusik.fi/sv/start> eller via ordförande Louise Brunnsberg tel. 0400723376.

4018 FUNKISKÖREN

varannan tisdag 18:00-19:30

8.9-1.12.2020 och 12.1-20.4.2021 (14 tillf. 28 lekt.)

Hildas hus, Navigationsskolegränd 3

Marita Törnvall

Kursavgift 45,15 € *

Ett samarbete mellan Medis och Ålands handikappförbund. En kör för personer med funktionsnedsättning, dit även personer utan funktionsnedsättning är välkomna. Vi sjunger för att det roligt och för att vi vill utveckla vårt sjungande tillsammans. Vi sjunger allsång av olika slag.

Ta gärna kontakt om du har specifika anpassningsbehov eller frågor: marita.tornvall@hotmail.com eller tel. 04575300972. Tillsammans kommer vi att utforma och anpassa kursen så som det är bäst just för oss.

Om du har följeslagare eller personlig assistent deltar denna givetvis utan extra kostnad. Meddela kontaktuppgifter, för följeslagare eller personlig assistent, vid anmälningstillfället eller till Medis kansli innan kursstart. Ta gärna med vattenflaska.

4019 KÖRGLÄDJE

onsdag 18:15-20:30

2.9-2.12.2020 och 13.1-14.4.2021 (29 tillf. 89 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 107,65 € *

Körglädje är Medis egen körskola som sjuder av sång. Till oss är man välkommen vare sig man kan inget eller mycket om körsång. Förutom helkör satsar vi på stämövningar och att lära oss om kroppen som instrument för att utveckla våra röster. Med sång och ambition odlar vi musikalisk glädje och gemenskap. Körhelg 12-13.9 och i oktober deltar kören i en körfestival i Kroatien och Slovenien. Kören framträder vid några tillfällen under året. Instudering av stämmor och texter gör vi som hemläxa. Är du intresserad, gör intresseanmälan så kollar vi upp ditt röstläge och tonsäkerhet. Du är välkommen att bli en av oss om det finns plats i den stämman där din röst skulle passa.

4020 SEASIDE SINGERS

tisdag 18:30-21:00

8.9-24.11.2020 och 12.1-20.4.2021 (26 tillf. 78 lekt.)

St Mårtensgården, Hindersbölevägen 11

Anette Karlsson

Kursavgift 107,65 € *

Älskar du att sjunga och uppträda? Bor det kanske en liten showartist i dig? Är du ambitiös, positiv till att lära dig nytt och vill utmana dig själv? Är du dessutom kvinna? Då är SeaSide Singers kören för dig. Vi sjunger fyrstämig a cappella i barbershopstil. Förutom sångteknik jobbar vi mycket med scennärvaro och uttryck. Vi tar hjälp av externa coacher som hjälper oss att bli ännu bättre på det vi gör. Vi övar inför en show i februari 2021. För att få plats i kören krävs provsjungning. God sångvana behövs för att vara med.

4021 VIVAKÖREN

torsdag 18:30-21:00

3.9-26.11.2020 och 7.1-22.4.2021 (26 tillf. 78 lekt.)

Medis

Maria Nygren och Elin Manselin

Kursavgift 89,05 € *

Vivakören är en damkör där kvinnor i alla åldrar sjunger, trivs och har roligt tillsammans. I körens repertoar kan man hitta allt från visor och pop till klassiskt. Vi sjunger två- till fyrstämigt, utvecklar röst- och andningsteknik samt övar upp koncentrations- och samarbetsförmåga. Notläsning är inte ett måste men en fördel. Du kan öva de flesta sånger hemma med hjälp av stämfiler. Vi övar inför en konsert våren 2021 med temat hopp. Delar av kören kommer att delta i sångfesten i Helsingfors i juni 2021. För närmare information kontakta körens ordförande, anja.backblom@gmail.com.

4022 VOCES MIRABLES

tisdag 18:15-19:45

8.9-1.12.2020 och 12.1-20.4.2021 (28 tillf. 62 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

Kursavgift 75,80 € *

Här är sångensemblen som bygger på läcker stämsång. Du som är med har vilja, intresse och drivkraft att utvecklas sångtekniskt och musikaliskt. Du har ambition, nyfikenhet, sångvana och tonsäkerhet och vill bygga snygg samklang med andra. Du är beredd att öva in stämmor själv. Blandad repertoar. Gör en intresseanmälan. Nya sångare tas efter provsjungning in i mån av plats i stämmorna. Avgift för kopior kan tillkomma.

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

 www.medis.ax 

Anmälningar till individuell sång

Nya intresserade anmäler sig till **kurs 4023-4025** genom att ringa Åsa Isaksson tel. 531 633 tisdag 18.8 kl. 13-15. Lektionstid bokas direkt vid anmälan.

Sjung individuellt**4023 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, 45 MIN**

Kurstid enligt överenskommelse
måndag 10.15-11.45, tisdag 13.30-15.00, torsdag 10.15-17.30
7.9-26.11.2020 och 11.1-15.4.2021 (24 tillf. 24 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

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

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

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

4024 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, 60 MIN

Kurstid enligt överenskommelse
måndag 12.30-14.30, tisdag 15.00-16.00
7.9-26.11.2020 och 11.1-15.4.2021 (23 tillf. 30,7 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson

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

60 min/vecka. Avgift för kopior kan tillkomma.

Kursbeskrivning, se kurs 4023.

Nya intresserade, se ruta om anmälningar till individuell sång.

4025 SJUNG JAZZ, POP OCH SOUL, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, kvällstid. Måndag, tisdag eller torsdag.
14.9-4.12.2020 och 11.1-23.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis

Minna-Lisa Ferna

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

45 min/vecka. För nybörjare, rutinerade sångare eller något däremellan. Du har aldrig tagit en ton eller är körsångaren som vill få bättre teknik eller sjunger på bröllop, dop, fester och vill att din röst ska bära bra. Du är badrumssångaren som sjunger för dig själv eller drömmer om att sjunga för andra. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi sång- och andningsteknik, tonbildning, klangplacering och tolkning utgående från din nivå. Målet är att du ska lära känna din rösts möjligheter. Sånger främst inom jazz, blues, pop och soul.

Se ruta om anmälningar till individuell sång.

Förturer

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

Spela individuellt**4026 AKUSTISK GITARR, 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT**

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
14.9-3.12.2020 och 11.1-15.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

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

30 min/vecka. Lär dig grunderna från början eller jobba vidare med det du kan och utveckla dina färdigheter. Kursen kan anpassas efter elevens nivå, önskemål och utveckling. Ta med eget instrument.

4027 GITARR, 14 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, FINSTRÖM

Kurstid enligt överenskommelse, tisdag från 18.00. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

15.9-24.11.2020 och 12.1-13.4.2021 (24 tillf. 16,1 lekt.)

Källbo skola, Godbyvägen 1416

Stäni Steinbock

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

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

4028 GITARR/ELGITARR VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

14.9-3.12.2020 och 11.1-15.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

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

30 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4026.

4029 ELGITARR, 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

14.9-3.12.2020 och 11.1-15.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

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

30 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4026.

4030 ELBAS, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

14.9-3.12.2020 och 11.1-15.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

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

30 min/vecka. Kursbeskrivning, se kurs 4026.

4031 TRUMMOR, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, måndag-torsdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

14.9-3.12.2020 och 11.1-15.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)

Medis

Robert Zetterquist

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

30 min/vecka. Lär dig grunderna och de vanligaste kompositlarna. Kursen kan anpassas efter elevens färdigheter, önskemål och utveckling.

Kom ihåg att anmäla dig!

4032 PIANO, 10-15 ÅR, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
15.9-1.12.2020 och 12.1-20.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)
Medis, Datasal 2
Lars Sundblom
Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.
30 min/vecka. Kursen vänder sig till nybörjare och längre hunna inom pianospel. Allt från klassiskt till ackordkomp. Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Avgift för kopior kan tillkomma.

4033 ATT KÖPA PIANO, VAD BEHÖVER JAG VETA?

tisdag 18:30-20:00
15.9.2020 (1 tillf. 2 lekt.)
Medis, Datasal 2
Lars Sundblom
Kursavgift 15,75 €
Sustainpedal vad är det? Hur många oktaver krävs det på ett piano om jag vill ta pianolektioner? Vad ska jag betala och vad får jag för priset? Här har du möjlighet att ställa frågor.

4034 PIANO VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
15.9-1.12.2020 och 12.1-20.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)
Medis, Datasal 2
Lars Sundblom
Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.
30 min/vecka. Vi skraddarsyr kursen för dig. Den här kursen vänder sig till nybörjare och såna som spelat tidigare och vill återuppliva sina pianotalanger. Eller är du sångaren som vill lära dig hur du enkelt kan kompa själv och känna på vilken tonart som passar dig? Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Avgift för kopior kan tillkomma.

4035 PIANO NYBÖRJARE, 7-12 ÅR, INDIVIDUELLT, JOMALA

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
15.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (26 tillf. 17,4 lekt.)
Kursplats enligt överenskommelse
Anders Laine
Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.
30 min/vecka. För dig som vill lära dig grunderna i pianospel. Du behöver ha ett övningsinstrument hemma. Kostnad för kursbok tillkommer.

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

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
14.9-30.11.2020 (12 tillf. 8 lekt.)
Hemma hos kursledaren
Tamara Himmelstrand
Kursavgift 170 €
30 min/vecka. Piano passar såväl nybörjare som de som är lite mer vana. Fiol lämpar sig för alla nivåer. Både barn och vuxna är välkomna. Anmäl den som ska gå kursen.

4037 TRÄBLÅS, 7 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse, tisdag. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
8.9-24.11.2020 och 12.1-20.4.2021 (26 tillf. 17,2 lekt.)
Hemma hos kursledaren
Edward Furbacken
Kursavgift 339,90 €. Kursavgiften betalas i två rater.
30 min/kurstillfälle. Utveckla dina färdigheter i saxofon, klarinett, flöjt eller fagott. Avgift för kopior kan tillkomma.

4038 SPELA INSTRUMENT, 12 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, BRÄNDÖ

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.
14.9-23.11.2020 och 11.1-22.3.2021 (12 tillf. 8 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Ewert Gustafsson
Kursavgift 170 €
Vill du spela instrument? Vi börjar från början. T.ex. trummor, piano, gitarr eller bas. Det är bra om du har ett eget instrument hemma. Hör av dig till kursledaren om du har frågor eller önskemål.
Anmälningar till Brändö kontaktperson, se sid. 53.

Spela tillsammans och i orkester**4039 SPELA I BAND, 8-12 ÅR**

måndag 18:30-19:30
14.9-5.10.2020 (4 tillf. 5,3 lekt.)
Medis
Majken Karlström
Kursavgift 15,75 €
Att spela tillsammans med andra är både roligt och lärorikt. Kursen är för dig mellan 8-12 år som vill spela något instrument eller sjunga i band. För att gå kursen behöver du ett instrument att öva på hemma och som också tas med på kurstillfällena (gäller inte sång). Vi kommer tillsammans att lära oss några låtar som vi spelar ihop.

4040 UKULELESKOLAN, 7-16 ÅR

fredag 18:00-18:45
2.10-4.12 och 9.12.2020 och 15.1-5.3.2021 (17 tillf. 16 lekt.)
Medis
Robert Zetterquist
Kursavgift 35,90 € *
Tjena alla ukulelediggare. Nu börjar äntligen barnens ukuleleskola på Medis. Ukulele är som en liten gitarr fast det är mycket lättare att spela på den. Och det går faktiskt att spela all musik och alla låtar du kan tänka dig på en ukulele. Vi lär oss allt från grunden och man lär sig allt man behöver på kursen - därför behövs inga förkunskaper. Det är lätt, det är billigt och det blir hur kul som helst.

4041 UKULELE NYBÖRJARE

onsdag 18:00-18:45
7.10-9.12.2020 (10 tillf. 10 lekt.)
Medis
Robert Zetterquist
Kursavgift 26,55 €
Denna kurs vänder sig till dig som är helt nybörjare. Vi går igenom grunderna och lär oss de vanligaste ackorden, de mest användbara kompositionerna och spelar svängiga låtar tillsammans. Ta med egen ukulele.

4042 UKULELEORKESTERN (HUI HO'OKANI PILA)

onsdag 19:00-20:45
23.9-9.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)
Medis
Robert Zetterquist
Kursavgift 61,10 € *
Kursen är helt enkelt en ukuleleorkester. Dörren står öppen för intresserade att ansluta till detta fantastiskt trevliga gäng. Vi väljer och vrakar bland jordklotets musikskatter och omsätter dessa i praktiken och upptäcker gång på gång att ukulele är livet. Aloha Oo=: Ta med egen ukulele.

Kursavgifter

Kursavgiften betalas med en faktura som skickas per post eller delas ut av kursledaren.

Musikkurser för dig under 16 år

- Sång med julkänsla, 13 år-vuxna, Eckerö (4010)
- Spela i band, 8-12 år (4039)
- Ukuleleskolan, 7-16 år (4040)
- Spela dragspel tillsammans, 15 år-vuxna, Brändö (4045)
- Spela instrument, individuellt: akustisk gitarr, elgitarr, elbas, trummor, piano, fiol och träblås (4026-4027, 4029-4032 och 4036-4037)



4043 SÅNG OCH GITARRACKOMPANJEMANG, LUMPARLAND

måndag 18:30-19:45
21.9-9.11.2020 (8 tillf. 13,4 lekt.)
Furuborg, Ängösvägen 97
Jenni Nurmi

Kursavgift 26,55 €

Kom med och musicera. Vi sjunger visor och sånger och ackompanjerar med lätta ackord på gitarr. Du kan också delta genom att bara sjunga om du så önskar. Ta med egen gitarr.

4044 GITARR NYBÖRJARE, ECKERÖ

onsdag 18:30-20:00
7.10-25.11.2020 (8 tillf. 16 lekt.)
Eckerö skola, Käringsundsvägen 16
Alexander Lindholm

Kursavgift 35,90 €. Avgift för kopior tillkommer.

Vad är din superkraft? Om det inte är att spela gitarr, så kan vi tillsammans ändra på det nu. På den här kursen lär du dig grunderna för att kunna ackompanjera dig själv eller andra med gitarrens vackra klang. Vi lär oss grundackord till några enkla låtar, sen är det bara att kämpa på för att komma vidare. Kom med, kasta loss och förverkliga dina drömmar. Ta med egen gitarr och ett glatt humör.

Följ Medis på Facebook

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

www.facebook.com/medis.ax

4045 SPELA DRAGSPEL TILLSAMMANS, 15 ÅR-VUXNA, BRÄNDÖ

torsdag 17:45-19:15
17.9-19.11.2020 (10 tillf. 20 lekt.)
Brändö grundskola, Brändöby
Ella Hellström
Kursavgift 35,90 € *

Kom och spela dragspel tillsammans. Vi utgår från gruppen i låtvalet. Det spelar ingen roll om du har knapp- eller pianodragspel. Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 53

4046 POLKAN GÅR, JOMALA

onsdag 18:00-21:15
16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 104 lekt.)
Önningebymuseet, Jonesasgatan 3
Siv Ekström
Kursavgift 58,50 € *

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

4047 MEDIS VÄRLDSMUSIKORKESTER / WORLD MUSIC ORCHESTRA

tisdag 18:15-20:45
22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12 och 8.12.2020 (7 tillf. 21 lekt.)
Kursplats meddelas senare
Robert Zetterquist
Kursavgift 35,90 €

Medis bjuder in till ett multikulturellt forum i form av en världsmusikorkester. Du världsmusikborare som sitter hemma och sjunger på dina kurdiska kärlekshymner, tahitiska fiskarvalser, eller övar på din sitar, oud, balalajka, nyckelharpa, djembe, maraccas, bastuba eller näsflöjt: Kom och var med om att skapa den färgglada Världsmusikorkestern.

Medis invites you to a multicultural forum taking place in the World Music Orchestra. Dear cosmopolitan, would you like to sing your favourite Kurdish hymns of love, Tahitian fishing waltzes or are you still practising on your sitar, oud, balalajka, nyckelharpa, djembe, maraccas, tuba or ney flute: Please join us and take part in creating the World Music Orchestra. Make it happen! The course will be taught in Swedish. Translation into English if needed.

4048 ALANDIA BIG BAND

tisdag 20:00-21:30
8.9-8.12.2020 och 12.1-5.5.2021 (33 tillf. 78 lekt.)
Kursplats meddelas senare
Edward Furbacken
Kursavgift 89,05 € *

Spela storbandsmusik i olika former med Alandia Big Band. Provspelning förekommer.

4049 MARIEHAMNS UNGDOMSORKESTER

tisdag 18:30-19:45
8.9-18.5.2021
Kursplats meddelas senare
Eskil Heinegård
Kursavgift 30,60 €/termin

Spela blåsorkester med Mariehamns ungdomsorkester. Alla blåsinstrumentalister och slagverkare är välkomna för att spela en stor variation av blåsorkestermusik.

UPPGE DITT MOBILNUMMER VID ANMÄLAN

Vi meddelar eventuella kursändringar via sms.



Hälsa och friskvård

5001 SOMA MOVE, A

onsdag 19:15-20:00

9.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Idrottsgårdens scen, Neptunigatan 23

Maria Johansson

Kursavgift 41,05 € *

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

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

5002 SOMA MOVE, B

fredag 16:30-17:15

11.9-4.12.2020 och 8.1-23.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Medis

Maria Johansson

Kursavgift 41,05 € *

Kursbeskrivning, se kurs 5001.

5003 SOMA MOVE PÅ LUNCHEN

måndag 11:15-12:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-26.4.2021 (25 tillf. 25 lekt.)

Medis

Maria Johansson

Kursavgift 41,05 € *

Kursbeskrivning, se kurs 5001.

5004 STYRKETRÄNING I GYMMET

fredag 10:45-12:00

17.9-3.12.2020 och 14.1-22.4.2021 (24 tillf. 40,1 lekt.)

Idrottsgården, Neptunigatan 23

Josefine Ginlund

Kursavgift 60,70 € *

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

5005 MAGE, RYGG OCH RUMPA

måndag 15:30-16:15

14.9-30.11.2020 och 11.1-26.4.2021 (25 tillf. 25 lekt.)

Medis

Josefine Ginlund

Kursavgift 41,05 € *

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

5006 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK

måndag 19:00-20:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 33,3 lekt.)

Idrottsgårdens scen, Neptunigatan 23

Elisabeth Westling

Kursavgift 51,60 € *

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

5007 FÖRMIDDAGSGYMPA

tisdag 10:00-11:00

15.9-1.12.2020 och 12.1-27.4.2021 (27 tillf. 35,9 lekt.)

Medis

Irene Mattsson

Kursavgift 51,60 € *

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

5008 MOTIONSGYMNASTIK, ECKERÖ

måndag 18:30-19:30

14.9-7.12.2020 och 18.1-26.4.2021 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Chatrine Fällman

Kursavgift 51,60 € *

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

5009 RÖRELSE TILL MUSIK, LEMLAND

onsdag 18:00-19:30

30.9-25.11.2020 (8 tillf. 16 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Åsa Darby

Kursavgift 41,05 € *

Rörelser i takt och otakt ledda och intuitiva, en blandning av olika typer av musik. Primärt mål är att ha roligt i sin kropp, bygga styrka, smidighet och kondition.

5010 BOXERCISE MED HELENA, GETA

måndag 19:00-20:00

14.9-30.11.2020 (12 tillf. 16 lekt.)

Idrottshallen, Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 41,05 € *

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

1026 AFTERWORKVANDRING

18.9.2020. Kursbeskrivning, se sid. 10.



Elisabeth von Wetter-Rosenthal

Elisabeth är en flitig kursdeltagare på Medis. Under läsåret har hon deltagit på tre av mina kurser inom hälsa och friskvård. Vattengympa på lunchen, Mage, rygg och rumpa samt Styrketräning på gymmet. Hon har en positiv inställning och är ivrig på att lära sig nytt. Utöver kurserna i hälsa och friskvård har hon även gått en kurs i estniska och en slöjdcurs - Tälj till köket. "Det är kul att upptäcka vad man kan göra med sina händer...och vad man inte kangöra". Detta är bara det senaste året...sedan hon blev pensionär 2010 har hon hunnit med nästan 100 kurser.

Från 1995-2010 jobbade hon på Ålands museum och Ålands konstmuseum som museivärd, där jobbade hon två kvällar i veckan och även veckoslut så det fanns inte tid för kurser då - så hon har mycket att ta igen säger hon.

Elisabeth är väldigt språkintresserad. Hon är uppväxt i Helsingfors i ett hem där det talades både tyska och svenska. Hon gick i Tyska skolan där hon läste, tyska, svenska, franska, engelska och finska. 1969 fick hon jobb på Ålands turistförening och flyttade hit. Där jobbade hon kvar ända till 1978. Därefter var hon hemma med sina tre barn och började sedan jobba som språklärare i flera skolor runtom i landskapet.

Hon tycker om att röra på sig och testat gärna något nytt och det får gärna vara korta kurser. På frågan vad Medis betyder för henne svarar hon: "Medis är en massa roliga och intressanta kurser och socialt umgänge. Man behöver träffas och ha ett visst program. Det är farligt att bara bli och sitta."

I dessa tider är det oundvikligt att inte prata om Covid-19 och det faktum att världsläget just nu har bidragit till att många blir just sittande hemma. Därför hoppas vi extra mycket på en höst med många intressanta kurser och trevliga möten!

Text och foto: Maria Johansson

5011 CIRKELTRÄNING, HAMMARLAND

torsdag 19:00-20:00

17.9-26.11.2020 och 7.1-8.4.2021 (23 tillf. 30,6 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Irene Mattsson

Kursavgift 51,60 € *

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

5012 GRUNDERNA I STYRKETRÄNING, FÖGLÖ

onsdag 16.9 och 30.9 17:30-18:15

lördag 26.9 och 10.10 10:30-11:15

16.9-10.10.2020 (4 tillf. 4 lekt.)

Gymmet i Degerby, Föglövägen 45

Linda Willfors

Kursavgift 18 €

Vi tränar styrka, rörlighet, balans och koordination där vi använder oss av både redskap och den egna kroppsvikten. Vi stärker kroppshållningen och motverkar stelhet och svaghet, och lär oss grunderna för att kunna fortsätta träna på egen hand.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 54.

5013 UTEGYMPA FÖR MAMMOR

måndag 13:30-14:30

14.9-30.11.2020 (12 tillf. 16 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

Vi tränar ute och barnen kan vara med i vagnen. Kursen är för dig som är redo att börja röra på dig och den passar för alla oberoende av konditionsnivå. Övningarna är inriktade på att få tillbaka styrka och stabilitet i de djupa bålmsklerna och i ryggen, samt att öka kraft och rörlighet i hela kroppen. Vi blandar olika metoder som pilates, yoga, balett och vanlig gympa för att få en varierande, effektiv och rolig träningsstund. Övningarna går att anpassa till individuella behov.

5014 ALLVÄDERSTRÄNING

torsdag 19:15-20:15

17.9-10.12.2020 (12 tillf. 16 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

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

5015 LÖPKLINIK

torsdag 18:00-19:00

17.9-10.12.2020 (12 tillf. 16 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 €

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

5016 AIKIDO, FINSTRÖM

måndag 18:00-19:30

14.9-7.12.2020 och 25.1-17.5.2021 (28 tillf. 56 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4

Gudrun Littmann-Hilmer

Kursavgift 101,75 € *

I Aikido tränar vi på att bemöta angrepp med aktiva och dynamiska rörelser och på det viset skapa en ny och mer harmonisk situation. På kursen kommer deltagarna att få träna fall och rullningar samt en del olika tekniker som utgår från att en eller flera personer attackerar. I kursen ingår även övningar med trästav. Förutom att stärka kroppen utvecklas man och växer mentalt. Kursen passar både nybörjare och mera avancerade. Från 15 år och uppåt. Läs mer på www.facebook.com/AikidoAland. Kom i lösa och bekväma kläder. Träningen sker barfota.

5017 TAI CHI NYBÖRJARE

måndag 18:45-20:15

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 50 lekt.)

Medis

Therese Österlund

Kursavgift 69,85 € *

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

5018 TAI CHI FORTSÄTTNING

måndag 17:00-18:30

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 50 lekt.)

Medis

Therese Österlund

Kursavgift 69,85 € *

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

5019 TAI CHI, HAMMARLAND

lördag 10:00-15:00, söndag 11:00-16:00

26-27.9.2020 (1 veckoslut 12 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Therese Österlund

Kursavgift 30,35 €

En kort introduktion till Tai Chi och undervisning i de första rörelserna i den långa yangstilen. Strumpor eller inneskor samt lösa bekväma kläder. Ta med lunch/fika.

Kursbeskrivning, se även kurs 5017.

5020 QIGONG

tisdag 14:00-15:00

20.10-24.11.2020 (6 tillf. 8 lekt.)

Medis

Therese Österlund

Kursavgift 27,35 €

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

5021 PILATES

onsdag 17:00-18:00

16.9-2.12.2020 och 13.1-31.3.2021 (23 tillf. 30,6 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Inka Weckman

Kursavgift 51,60 € *

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

5022 AKTIV AVSPÄNNING OCH MINDFULNESS

torsdag 18:30-20:00

17.9-3.12.2020 (11 tillf. 22 lekt.)

PilatesPlus, Strandgatan 16

Cina Monn

Kursavgift 51,60 €

Med små precisa rörelser tänjer vi ut de muskelpartier som behövs för att komma tillbaka till ursprunglig balans. Aktiv avspänning tränar samtidigt upp vår kroppsuppfattning, uppmärksamhet, närvaro samt koncentration. Verkar avstressande för både kropp och sinne. Passar både för nybörjare och dig med vana.

5023 NYFIKEN PÅ MINDFULNESS, SUND

varannan måndag 19:00-20:30

14.9-9.11.2020 (5 tillf. 10 lekt.)

Sunds skola, Sundsvägen 1162

Sonja Signell

Kursavgift 30,35 € + materialavgift ca 25 €

Mindfulness påverkar människan på många positiva sätt. Det är ett effektivt stressreducerande verktyg, det stärker koncentrationsförmåga, beslutsfattande och främjar relationer och socialt samspel för att nämna några. I kursen bekantar vi oss med mindfulness. Under träffarna blandas grundläggande teori och praktiska övningar. I kursen ingår träning hemma mellan träffarna. Deltagarna bör ha tillgång till en CD-spelare. Materialkostnad tillkommer för bok och CD.

Anmäl dig senast 3.9.

5024 NYFIKEN PÅ MINDFULNESS, ECKERÖ

varannan måndag 19:00-20:30

21.9-16.11.2020 (5 tillf. 10 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Sonja Signell

Kursavgift 30,35 € + materialavgift ca 25€

Kursbeskrivning, se kurs 5023.

Deltagarna bör ha tillgång till en CD-spelare. Materialkostnad tillkommer för bok och CD.

Anmäl dig senast 3.9.

5025 STRESSREDUCERING MED PSYKODRAMA, ECKERÖ

varannan torsdag 18:00-20:00

24.9-3.12.2020 (6 tillf. 16 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Tony Wikström

Kursavgift 41,05 €

Bekant för alla är att kraven är stora på oss som lever idag. Vi förväntas kunna ta till oss oändliga strömmar av information samtidigt som vi ska vara produktiva på jobbet, ha ett vackert hem och en lycklig familj. Dessutom ska vi alla förverkliga oss själva genom olika fritidsaktiviteter. Om vi inte hittar andningshål och hinner lyssna på vad vi egentligen behöver, måste stressen och illamåendet ta sig ut där det är möjligt och acceptabelt. Detta bidrar till en hel del av den psykiska och fysiska ohälsa vi ser idag. Psykodramat ger oss möjlighet att skapa om med mer än bara ord, och därmed också möjlighet att börja må bättre. Avgifter för kopior kan tillkomma.

5026 FÖRSTA HJÄLP 1, KÖKAR

fredag 15:00-21:30, lördag 8:30-15:00

9-10.10.2020 (1 veckoslut 16 lekt.)

Kökar grundskola, Karlby

Sari Johansson

Kursavgift 41,05 €

Lär dig grunderna i Första hjälp. Efter avklarad kurs får man intyget för kurs 1.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

Yogakurser

5027 YOGA - LITE UTMANING

måndag 20:30-21:45

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 41,8 lekt.)

Medis

Boryana Ivanova

Kursavgift 60,70 € *

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

5028 LÄKANDE KUNDALINIYOGA

onsdag 10:00-11:30

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Heidi Herlin

Kursavgift 69,85 € *

Kundaliniyoga är en enkel men kraftfull yogaform, som erbjuder olika tekniker för att återställa balansen i kropp och sinne. Den präglas av en stark tro på vår inre läkande förmåga. Kundaliniyogan kallas ofta för medvetenhetens yoga, eftersom regelbundet utövande leder till ökad medvetenhet och närvaro i kroppen.

"Kundalini" betyder "livsenergi", och inom kundaliniyogan anser man att mycket av den energi vi har i vår kropp är vilande och inte utnyttjas fullt ut. Yogan strävar alltså efter att väcka denna vilande livsenergi. Den stärker också nervsystemet och hjälper oss därmed att hantera stress.

5029 SIVANANDAYOGA

torsdag 17:00-18:30

17.9-3.12.2020 och 7.1-22.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Boryana Ivanova

Kursavgift 69,85 € *

Sivananda Yoga är en form av klassisk Hatha Yoga. Den har ett djupt holistiskt perspektiv, där man har fem grundstenar för sin yoga; fysisk träning (asana), korrekt andning (pranayama), avslappning (savasana), passande diet (som är vegetarisk) och meditation (där positivt tänkande ingår). Varje yogaklass är baserad på tolv positioner, som stimulerar de olika energiområdena (chakran) i kroppen och avslutningsvis blir eleven vägledad i en metodisk avslappning. Passen är utmanande men passar alla.

5030 MORGONYOGA PÅ MARIEBAD

onsdag 7:30-8:30

23.9-25.11.2020 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Mariebad

Boryana Ivanova

Kursavgift 30,35 €

Yoga vid bassängkanten med utsikt över vattnet. Vi utgår ifrån ett traditionellt Sivanandayogapass. Vikten läggs på olika teman: solhalsningen, framtåböj, bakåtböj och balans.

Kom som du är, olika nivåer möts och du känner själv efter vad du mår bra av. Ta med yogamatta.

5031 VINYASA FLOW YOGA, ECKERÖ

tisdag 18:00-19:15

29.9-3.11.2020 (6 tillf. 10 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Mikaela Sandell

Kursavgift 30,35 €

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

Förkunskaper: Passar för både nybörjare och längre hunna.

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

5032 YOGA FÖR VAR OCH EN, SUND

tisdag 19:00-20:30

15.9-8.12.2020 (13 tillf. 26 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Boryana Ivanova

Kursavgift 41,05 € *

Målet med yoga är att må bra och att lära känna kroppen. Denna kurs passar för alla åldrar och nivåer av erfarenhet. Stilen är Sivananda Hatha yoga. Ta med bekväma kläder, matta och filt.

5033 YOGA MED KATARIINA, KÖKAR

tisdag 18:00-19:30

15.9-17.11.2020 och 12.1-23.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Kökar skola, Karlby

Katariina Vuorinen

Kursavgift 60,70 € *

Finn inre harmoni med yogans lugna rörelser, du arbetar i egen takt. Kursen passar för nybörjare och de med vana. Ta med liggunderlag.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

5034 YIN YOGA, LUMPARLAND

lördag 10:00-11:30

19.9-12.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Furuborg, Ängösvägen 97

Boryana Ivanova

Kursavgift 41,05 € *

Yin Yoga passar för dig som vill utöva lugna och avslappnande övningar. Andningsövningar ingår. Genom att utföra mjuka, långsamma rörelser som vi stannar i länge hinner både kroppen och knoppen följa med. Ta med matta och filt.



Yoga i parken, vår/sommar 2020

Kursnyheter!

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

Ett urval av höstens kursnyheter:

- Lösenordshantering (2012)
- Kulning, Finström (4006)
- Dirigering, grundkurs (4013)
- Qigong (5020)
- St Louis Shag (5512)
- En måltid från Bulgarien (6004)
- En måltid från Chile (6005)
- Turkisk matlagning (6007)
- Astro- och norrskenfotografering, Eckerö (7038)
- Sticka sockor, nybörjare (8022)

5035 MEDIYOGA NYBÖRJARE

onsdag 15:30-17:00

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 69,85 € *

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

5036 MEDIYOGA FORTSÄTTNING

onsdag 13:45-15:15

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 52 lekt.)

Medis

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 69,85 € *

Kursbeskrivning, se kurs 5035.

5037 MEDIYOGA FORTSÄTTNING, HAMMARLAND

tisdag 19:15-20:45

8.9-24.11.2020 och 12.1-27.4.2021 (27 tillf. 54 lekt.)

HIK:s klubbbrum, Hammarvallen, Skarpnåtvägen 21

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 86,65 € *

Kursbeskrivning, se kurs 5035.

5038 MEDIYOGA, VÅRDÖ

måndag 18:30-20:00

21.9-14.12.2020 och 11.1-29.3.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Daniel Flöjt

Kursavgift 69,85 € *

Den här kursen är både för dig som aldrig utövat yoga och för dig som är bekant med yoga sedan tidigare. Vi går grundligt igenom yoga-andningen och vid varje tillfälle gör vi djupavslappning i form av kroppsscanning och möjlighet att prova olika meditationer. Under kursens gång får du lära dig både stående och sittande positioner.

Ta med yogamatta, filt och vattenflaska.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

5039 MIMY - MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

torsdag 15:30-16:30

10.9-3.12.2020 (12 tillf. 16 lekt.)

Medis

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 41,05 €

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

Vattensporter och -träning

5040 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN

onsdag 12:00-12:45

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (25 tillf. 25 lekt.)

Mariebad

Josefine Ginlund

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

Mångsidig vatten träning med eller utan redskap ger effektiv och skonsam träning för hela kroppen.

Intensiteten ligger på medel till intensiv nivå.

5041 AQUAPULS

onsdag 18:00-18:45

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (25 tillf. 25 lekt.)

Mariebad

Josefine Ginlund

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

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

5042 VATTENPILATES A

måndag 13:00-14:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 33,3 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

5043 VATTENPILATES B

måndag 14:00-15:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 33,3 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 51,60 € + bassänghyra 71,50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5043.

5044 VATTENGYMPA I MEDELTEMPO A

onsdag 14:00-14:45

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

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

5045 VATTENGYMPA I MEDELTEMPO B

torsdag 13:00-13:45

17.9-3.12.2020 och 7.1-22.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5044.

5046 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL

tisdag 16:00-16:45

15.9-1.12.2020 och 12.1-20.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Folkhälsans Allaktivitetshus, Skeppargatan 11

Elisabeth Westling

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 115 €

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

5047 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA

torsdag 7:00-7:45

17.9-3.12.2020 och 7.1-22.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 71,50 €

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

5048 DJUPVATTENTRÄNING/AQUABIKE, FINSTRÖM

onsdag 19:00-19:45

16.9-9.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (27 tillf. 27 lekt.)

Ålands idrottscenter, Bärvägen 5, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 51,6 € + bassänghyra 56 €

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

5049 VATTENPILATES, FINSTRÖM

tisdag 19:45-20:30

15.9-8.12.2020 och 12.1-13.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Ålands Idrottscenter, Bärvägen 5, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 41,05 € + bassänghyra 80 €

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

Kom ihåg att anmäla dig!

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

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

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

Seniorkurser

5050 SOMA MOVE SLOW, SENIORER

måndag 13:00-13:45

14.9-30.11 och 11.1-26.4.2021 (25 tillf. 25 lekt.)

Medis

Maria Johansson

Kursavgift 47,30 € *

Lugn rörlighetsträning där vi jobbar i ett vackert lösgörande flöde. Under långsamma, lugna och flytande rörelser värmer vi mjukt upp kroppen från insidan. Du stärker hela kroppen, blir rörligare och får en skön avstressande upplevelse.

Helt i stående och långsammare än vanlig Soma Move.

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

5051 SENIORGYMPA

måndag 10:00-11:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-26.4.2021 (25 tillf. 33,3 lekt.)

Medis

Maria Johansson

Kursavgift 47,30 € *

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

5052 SENIORGYMPA FÖR DAMER

torsdag 10:15-11:15

10.9-3.12.2020 och 7.1-29.4.2021 (27 tillf. 35,9 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 47,30 € *

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

5053 SENIORGYMPA FÖR HERRAR

torsdag 11:15-12:15

10.9-3.12.2020 och 7.1-29.4.2021 (27 tillf. 35,9 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 47,30 € *

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

5054 VATTENGYMPA FÖR SENIORER A

onsdag 13:00-13:45

16.9-2.12.2020 och 13.1-21.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 37,60 € + bassänghyra 71,50 €

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

5055 VATTENGYMPA FÖR SENIORER B

torsdag 14:00-14:45

17.9-3.12.2020 och 7.1-22.4.2021 (26 tillf. 26 lekt.)

Mariebad

Åsa Darby

Kursavgift 37,60 € + bassänghyra 71,50 €

Kursbeskrivning, se kurs 5054.



Dans

5501 ZUMBA, HAMMARLAND

söndag 18:30-19:30

13.9-22.11.2020 (11 tillf. 14,6 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Ramona Jägerström

Kursavgift 30,35 €

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

5502 ZUMBA, LEMLAND

tisdag 19:00-20:00

15.9-8.12.2020 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Natalie Strandholm

Kursavgift 41,05 € *

Zumba är latinskt inspirerad dansträning där man dansar till olika musikstilar och samtidigt stärker sin koordination, sina muskler och sin kondition. Varför ska just du komma på Natalies zumba-pass? Ja för att det är roligt och annorlunda jämfört med andra träningsformer. Det är lätt att hänga med och dessutom en effektiv träningsform.

5503 ZUMBA, FÖGLÖ

varannan tisdag 18:45-19:30

15.9-24.11.2020 (6 tillf. 6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 25

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 27,35 €

Zumba är latinskt inspirerad dansträning där man dansar till olika musikstilar och samtidigt stärker sin koordination, sina muskler och sin kondition. En rolig, lätt och effektiv träningsform.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 54.

5504 DANSA BUGG, SUND

tisdag 20:00-21:30

6.10-17.11.2020 (7 tillf. 14 lekt.)

Sunds skola, Sundsvägen 1162

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 41,05 €

Lär dig dansa bugg med Åhej-teknik, som är en modern variant av bugg, där dansen är fri och rolig för både förare och följare. Här släpper vi loss och njuter av dansglädjen.

Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans. Du behöver inte någon danspartner för att anmäla dig till kursen. Två förare eller följare får komma med utöver jämna par. Ta med vattenflaska och låga, bekväma skor.

5505 DANSA BUGG, GETA

lördag-söndag 12:00-17:00

3-4.10 och 18.10.2020 (1 veckoslut samt 1 söndag, 18 lekt.)

Furulund, Gamla byvägen 50

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 51,60 €

Kursbeskrivning, se kurs 5504.

Ta med vattenflaska, lite mellanmål och låga, bekväma skor.

5506 DANSA BUGG FORTSÄTTNING, ECKERÖ

onsdag 19:30-21:00

7.10-25.11.2020 (8 tillf. 16 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Agneta Sjöberg och Lars Borg

Kursavgift 51,60 €

Kursbeskrivning, se kurs 5504.

5507 DANSA BUGG, KÖKAR

lördag 10:00-15:15

24.10 och 21.11.2020 (2 tillf. 12 lekt.)

Kökär grundskola, Karlby

Janina Sved

Kursavgift 30,35 €

Kursen börjar med att man lär sig grundstegen och därefter bygger man vidare med olika turer.

Anmälningar till Kökärs kontaktperson, se sid. 56.

5508 GILLES DANSE, FINSTRÖM

måndag 19:00-20:30

21.9-23.11.2020 och 11.1-22.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Källbo skola, Godbyvägen 1416

Britt Lundberg-Skantze och Johan Skantze

Kursavgift 69,85 € *

Gillesdansen är en form av sällskapsdans som bygger på de vanligaste danserna som vals, schottis och polka. För att kunna gå på kursen bör man behärska dessa danser. Man kan komma utan partner, men bör då vara beredd på att dansa som förare ibland.

Förkunskaper: Grunderna i vals, schottis och polka.

Bekväma skor som ej lämnar svarta märken.

För mer information kontakta Saltviks kontaktperson, se sid. 51.

5509 LINEDANCE NYBÖRJARE

måndag 18:15-19:15

14.9-2.11.2020 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 30,35 €

Vi går igenom grundstegen och lär oss danser i lugnt tempo med mycket repetition. Kursen passar både dig som är nybörjare och dig som har dansat lite tidigare.

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



Stefan Bäcklund

Att Stefan Bäcklund tycker mycket om musik går inte att ta miste på. Han är en aktiv Mediselev som gått många kurser. Som 15-åring började han med kurs i nybörjargitar, med en tonårskilles dröm om att bli en ny Yngvie Malmsteen. Men innan målet var nått kom livet emellan och gitarren hamnade på hyllan. På senare tid har Stefan gått på t ex kurser i finska och datakörkort. Och han berättar om musikkurser som t ex individuell sång, notkurser, och sångensemblen Voces mirabiles. I vintras testade han något helt nytt – en growlingkurs. En sångstil inom Heavymetallens mer extrema avdelningar. Det handlar alltså om hårdrock.

Vi diskuterar om skillnad i att gå på individuell sång, sångensemble och growlingkurs. Stefan säger att det är olika sätt att sjunga och använda rösten på - olika tekniker. Och att sjunga i mindre ensemble med få i varje stämma är en mycket större utmaning än att sjunga i en större kör med fler i varje stämma.

Att stå på scenen och uppträda tycker Stefan om. Och det är roligt att repetera. Det är vägen till målet, att se allt växa fram som lockar. Man får en kick när man lär sig och kommer på rätt, säger han. Förutom Medis musikkurser har Stefan varit och är med i andra sammanhang som t ex kör, teater och musikteater och han gillar musikal. Att få en roll i en musikal och få vara med i såna sammanhang vore väldigt roligt tycker Stefan och tillägger att det bor nog en liten teaterapa i honom.

Vad betyder Medis för dig, Stefan?

- En meningsfull fritid där man får möjlighet att utveckla sina intressen.

Din drömkurs på Medis?

- Jag är ju insnöad på musik, särskilt det som är sångrelaterat, så det skulle vara en master class med någon väl etablerad person. Gärna med live-musiker med.

Text och foto: Åsa Isaksson

5510 LINEDANCE FORTSÄTTNING

måndag 19:30-21:00

14.9-2.11.2020 (8 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 41,05 €

Kursen passar dig som har dansat linedance förut och är bekant med stegterminologin. Vi kommer att lära oss både enkla improvisationer och några med mer utmaning.

5511 CHARLESTON

tisdag 18:00-19:30

6.10-10.11.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 51 €

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

5512 ST LOUIS SHAG

torsdag 18:00-19:30

29.10-3.12.2020 (6 tillf. 12 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen, Neptunigatan 19

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 51 €

Lär dig dansa den roliga swingdansen St Louis Shag. Sofia och Daniel har tagit med sig dansen hem från St Louis, där de dansat både med oldtimers och andra lokala shagdansare.

Mycket energi och högt tempo kännetecknar dansen, ta med vatten och hala skor. Varken förkunskap eller paranmälan krävs.

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

5513 SENIORDANS

tisdag 13:00-14:00

15.9-1.12.2020 och 12.1-20.4.2021 (26 tillf. 34,6 lekt.)

Medis

Christina och Veikko Leskisenoja

Kursavgift 55,65 € *

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

Ta med vattenflaska och mjuka skor, helst gymnastikskor.

5514 LINEDANCE SENIOR, NYBÖRJARE, HAMMARLAND

onsdag 18:00-19:00

16.9-4.11.2020 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Anna-Lena Mattsson

Kursavgift 27,85 €

Linedancekurs på nybörjarnivå, senior lätt nivå. Under denna termin kommer vi lära oss roliga danser och bekanta oss med namnen på de olika grundstegen.

WEBBANMÄLAN, se www.medis.ax

Matlagning

Bakning

6001 HEMVETEBAKNING I VEDELDAD UGN, LEMLAND

lördag 9:00-14:00

7.11.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Freya Darby

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Lär dig elda i en vedeldad ugn, laga hemvetedeg, baka ut, grädda hemvetekakorna och sen som avslutning njuta av smörgås med riktigt smör till kaffet och sedan fara hem med några hemvete i bagaget.

6002 TÅRTDEKORERING MED @ERIKASFIKASTUND

torsdag 18:00-21:00

1.10.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Erika Westerlund-Strömmer

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Kom med på en introduktion i tårtdekorerings. Varje deltagare har med sin egen tårtbotten som vi under kvällen fyller, spacklar och dekorerar. Vi spritsar och lär oss tips och tricks för att tillföra det lilla extra till tårtbakandet. Vi avslutar kvällen med lite fika. Kolla gärna in kursledarens Instagramkonto och blogg: erikasfikastund.



Foto: Erika Westerlund-Strömmer

6003 DEKORERA EN JULTÅRTA MED @ERIKASFIKASTUND

torsdag 18:00-21:00

19.11.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Erika Westerlund-Strömmer

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Kom med och gör en tårta som passar till julens alla fester. Varje deltagare tar med sin egen tårtbotten som vi sedan fyller, spacklar och dekorerar. Vi spritsar och lär oss tips och tricks under kvällen. Vi avslutar kvällen med lite fika. Kolla gärna in kursledarens Instagramkonto och blogg: erikasfikastund.

Matlagning

6004 EN MÅLTID FRÅN BULGARIEN

lördag 11:00-15:00

7.11.2020 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Ivaylo Shanturkovski

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Vi lagar tillsammans en typisk bulgarisk måltid. Vi använder ingredienser som är kännetecknande för hela Balkanområdet. Yoghurt, fetaost och kanske andra kryddor än här på Åland. Vi lagar den populära Shopska-salladen, bakar filodegspajer (banitsa) och lagar den bulgariska moussakan. Vi äter sen tillsammans och njuter av en smarrig äppelkaka till efterrätt.

6005 EN MÅLTID FRÅN CHILE

lördag 11:00-15:00

14.11.2020 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Angelo Perez

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Amigos! Vill ni prova på latinamerikanska smaker? Vi lagar tillsammans Ceviche mixto till förrätt: fisk som marineras först och kryddas med chili och färsk koriander. Till varmrätt lagar vi chilenska kött/vegetariska piroger (vid glutenintolerans lagar vi Pastel de papa). Vi avslutar med Leche asada: ungefär som Crème brûlée, och ett gott kaffe.

6006 EN MÅLTID FRÅN SYRIEN

lördag 11:00-15:00

21.11.2020 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Faddh Radwan Ashraf

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Välkommen med och laga några av Syriens delikatesser. Till förrätt lagar vi en mustig linsoppa, till huvudrätt vinbladsdolmar, och till efterrätt nötiga maamoul-kakor och kaffe. Menyn kan tillredas antingen helt vegetariskt eller med kött. Kakorna tillreds antingen med nötter eller dadlar.

Matlagning och bakning

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

Meddela eventuella allergier i god tid.

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

6007 TURKISK MATLAGNING

lördag-söndag 11:00-14:15

31.10-1.11.2020 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis, Köket

Eva-Lotta Kastilan-Ezer och Erol Ezer

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad max 20 €

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

6008 VEGETARISKT JULBORD

lördag-söndag 10:15-13:30

28-29.11.2020 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

6009 VEGETARISKT JULBORD, BRÄNDÖ

lördag-söndag 12:00-15:30

21-22.11.2020 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Kursbeskrivning, se kurs 6008.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

6010 VEGANSK MATLAGNING

torsdag-fredag 17:45-21:00

24-25.9.2020 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

6011 NATURKRAFT - PLOCKA MAT I SKOGENS SKAFFERI OCH TILLAGA DEN I DET FRIA

lördag 10:00-15:00

5.9.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Soile Warttinen och Åsa Wennström

Kursavgift 26,55 €

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

Infobrev skickas till deltagarna före kursstart. Materialkostnad (max. 20 €) tillkommer och betalas direkt till kursledarna.

6012 FERMENTERING AV GRÖNSAKER OCH DRYCKER, LUMPARLAND

lördag 10:00-14:00

10.10 och 14.11.2020 (2 tillf. 8 lekt.)

Furuborg, Ängösvägen 97

Soile Warttinen

Kursavgift 23,95 €

Kom med och lär dig tillverka din egen hälsobringande probiotika. Du får med dig en alldeles egen burk med fermenterade grönsaker som vi tillverkar under det första kurstillfället. Vi provsmakar och diskuterar fermentering (mjölksyrejäsnings) av grönsaker, frukter och bär samt äter lunch tillsammans.

Kostnad för ingredienser, burkar, smakprover samt gemensamt tillagad lunch under det andra kurstillfället, betalas direkt till kursledaren, ca 30 €/person.

6013 SYRAD MAT OCH DRYCK, VÅRDÖ

söndag 11:00-16:00

18.10.2020 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Åsa Darby

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Herrar och damer! En dag med fermenteringar av olika slag. Ta med ett förkläde, keps och rena skor samt lite lunch och kaffetermos så lagar vi tillsammans både traditionella och nya kombinationer att ta hem. Burkar och råvaror finns, vi ses!

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

6014 FERMENTERING AV LIVSMEDEL, BRÄNDÖ

lördag 12:00-16:00

12.9 och 26.9.2020 (2 tillf. 10 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Oscar Lindholm

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Fermentering har i årtionden varit ett sätt för människan att förlänga hållbarheten på livsmedel och samtidigt få fram mer komplexa smaker. En mängd livsmedel från världens alla hörn har fått sin karaktär genom fermentering. Under kursens två tillfällen får vi en grundläggande förståelse för vad fermentering innebär, hur processen kan gå till och vad man bör tänka på innan man sätter igång. Vi provsmakar olika fermenterade livsmedel, diskuterar hur man kan använda dem i sin matlagning och mjölkssyrar själva, främst grönsaker.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

UPPGE DITT MOBILNUMMER VID ANMÄLAN

Vi meddelar eventuella kursändringar via sms.

Har jag fått plats på kursen?

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

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

6015 SOPPOR OCH GRYTOR, KUMLINGE

torsdag (tid enligt överenskommelse)

5-12.11.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Jannika Reed

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Tillsammans gör vi en gryta med tillbehör av internationella mått i regi av överraskningskockar.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

6016 JULEMUMS MED SETTAN, GETA

lördag 13:00-16:15

14.11.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Geta församlingshem, Getavägen 2107

Lisette Bergman

Kursavgift 15,75 €

Kom med och lär dig laga olika sorters godsaker som hör julen till. Vi bakar traditionellt julgodis där vi lägger till en spännande touch, men även lite mindre traditionellt men ack så mumsigt julgodis. Alla åldrar är välkomna men barn under 10 år med vuxet sällskap (anmäl endast den vuxna personen, ett barn/vuxen). Ingrediens-kostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

För de lite yngre

6017 BAKA TILL HALLOWEEN, 8-12 ÅR

torsdag 18:00-21:00

29.10.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Erika Westerlund-Strømmer

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Halloween är det perfekta tillfället att få gå loss med roliga dekorationer och vad passar väl då bättre än att dekorera en god cupcake eller bakelse. Tillsammans bakar vi läskiga bakelser/bakverk. Ta med askar eller påsar för att ta hem det som blir över.

6018 SMÅKOCKARNA, 12-16 ÅR, KÖKAR

varannan torsdag 15:00-18:00

15.10-26.11.2020 (4 tillf. 16 lekt.)

Kökars grundskola, Karlby

Madelene Ahlgren-Fagerström

Kursavgift 35,90 € + ingredienskostnad

Kom med och baka och laga lättare måltider. Kursdeltagarna får lämna önskemål och vara med och planera kursens innehåll tillsammans med kursledaren.

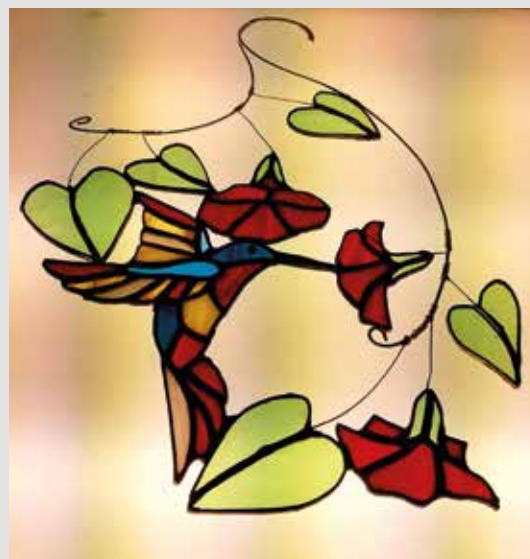
Ta med askar för att ta hem det som blir över.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

Kurser för barn

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

Läs även rutan **Matlagning och bakning** på sid. 36.



Carita Wilhelmsson, tiffany glasarbete

Foto: Privat



Jasmine Rosbäck, figur i fri modellering

Foto: Simon Linney



Eila Takkunen, kavlat klot med applikationer och hål

Foto: Simon Linney

Vårsalong 2020, www.medisvarsalong.ax



Konst och keramik

Bildkonst

7001 AKVARELL, DAG

onsdag 11:30-14:00

16.9-2.12.2020 och 13.1-7.4.2021 (24 tillf. 72 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 89,05 € *

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

7002 AKVARELL FORTSÄTTNING, KVÄLL

måndag 18:30-21:00

14.9-30.11.2020 och 11.1-12.4.2021 (24 tillf. 72 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 89,05 € *

En fortsättningskurs för dig som vill utvecklas i ditt akvarellmåleri. Under läsåret arbetar vi med ett gemensamt tema där regelbundna genomgångar tillsammans är en viktig del av kursen. Vi kombinerar även akvarell med andra material och tekniker som t.ex. flytande tusch, olika kriter, collage och enkla tryckmetoder. Vi hämtar inspiration från vår omgivning samt från klassisk konst. I kursen ingår färglära och bildkomposition.

7003 AKVARELL MED HENRIKA, SALTVIK

lördag-söndag 10:00-16:00

7-8.11 och 21-22.11.2020 (2 veckoslut, 28 lekt.)

Rangby skola, Lidkroksvägen 26

Henrika Lax

Kursavgift 45,15 €

Kursen består av praktiska övningar, teori och genomgång. Vi lär oss att blanda färg och tillämpar den kunskapen på olika motiv. På kursen får du den baskunskap du behöver för att kunna vara kreativ och arbeta vidare på egen hand. Kursen riktar sig till alla som är intresserade av bildskapande, måleri och kreativ problemlösning. Kursen kräver inga förhandskunskaper och är en kurs också för dig som tror att du inte kan teckna och måla. Kursen ger redskap för dig som upplever att du har kört fast med ditt skapande och inte kan förnya dig. Infobrev om material m.m. skickas till deltagarna i god tid före kursstart. Ta med lunch och fika.

1025 KONSTVANDRING I MARIEHAMN

30.9.2020. Kursbeskrivning, se sid. 10.

Materialkostnad tillkommer på de flesta konstkurser

7004 AKVARELLTEKNIKER MED ISA, FINSTRÖM

lördag-söndag 11:00-16:00

26-27.9.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

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

7005 HÖSTAKVARELL, KÖKAR

torsdag 19:00-20:30, fredag-lördag 10:00-15:00 och

söndag 10:00-11:30

13-16.8.2020 (1 torsdag samt 1 veckoslut, 16 lekt.)

Kökars grundskola, Karlby

Aino Kivisaari

Kursavgift 35,90 €

Vi kommer att ha lektioner i Kökar grundskolas utrymmen, måla utomhus och njuta av augustidagar i yttre skärgården. Aino demonstrerar olika tekniker i akvarell, visar kinesisk penselteknik och enkelhetens estetik, som passar bra ihop med Kökars natur. Kursdeltagarna får kursbrev med behövlig info innan kursstart.

Kursen har annonserats tidigare, i Kökars kommunblad samt på sociala medier. Obs! tidig kursstart, så anmäl dig redan nu.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

7006 LEK OCH EXPERIMENTERA MED FLYTANDE AKVARELLFÄRG OCH MIXED MEDIA, 12-18 ÅR

lördag-söndag 11:00-13:30

7-8.11.2020 (1 veckoslut, 6 lekt.)

Medis, Paletten

Eva-Lotta Kastilan-Ezer

Kursavgift 23,95 € + materialavgift ca 20 €

Vi målar med moderna akvarelltekniker som får färgen att leva och där slumpen får finnas med. Vi går även igenom färglära och olika övningar.

Motiven kan komma från rymden, naturen eller den egna fantasin. Inga förkunskaper behövs. Materialkostnad tillkommer.

Kurser för barn och ungdomar

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

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

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

7007 EXPERIMENTERA MED ALCOHOL INK

lördag-söndag 10:00-14:15

31.10-1.11 och 14-15.11.2020 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Medis, Paletten

Leila Öhman

Kursavgift 35,90 €

Alcohol ink är ett spännande medium att jobba med. Det är ett flytande bläck som ger färgstarka, abstrakta bilder och passar dig som gillar att experimentera med färger. Den första helgen lär vi känna materialet och hur det fungerar och skapar mindre bilder eller kort. Den andra helgen jobbar vi med lite större bilder och diskuterar olika tekniker. Alcohol Ink passar också för dig som gillar scrapbooking. Kursen passar både nybörjare och fortsättare. Inga förkunskaper behövs. På Facebook (ateljeleila) och Instagram (artbyleilaohman) finns inspiration och bilder.

Infobrev skickas till deltagarna i god tid före kursstart, där det framgår vilka material och redskap du bör ha med dig. Materialet kostar ca 80 €. Ta med lunch.

7008 MÅLA AKRYL OCH OLJA, DAG

torsdag 11:15-14:30

10.9-26.11.2020 och 7.1-25.3.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 107,65 € *

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

7009 MÅLA AKRYL OCH OLJA, KVÄLL

torsdag 18:00-21:15

10.9-26.11.2020 och 7.1-25.3.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 107,65 € *

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

7010 MIXED MEDIA

onsdag 18:00-21:15

16.9-25.11.2020 och 13.1-31.3.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 107,65 €* + ev. materialavgift

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

7011 TECKNA OCH MÅLA MODELL

tisdag 18:00-21:15

15.9-24.11.2020 och 12.1-30.3.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 123 € *

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

7012 TECKNING, DAG

tisdag 11:30-14:00

15.9-24.11.2020 (11 tillf. 33 lekt.)

Medis, Paletten

Lin Simons

Kursavgift 45,15 €

Kom med och teckna i olika miljöer – både i klassrummet, ute på stan och på andra inspirerande platser. Kursen passar både för nybörjare och mera vana tecknare. Vi inleder med att teckna med svart tuschpenna och provar sedan andra material (blyerts, kol, och flytande bläck). Individuell handledning och gemensamma genomgångar under varje kurstillfälle.

Material finns på plats och faktureras i samband med kursavgiften (max. 40 €).

7013 TECKNING, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:00

3-4.10 och 24-25.10.2020 (2 veckoslut, 28 lekt.)

Lemlands skola, Skolvägen 3

Henrika Lax

Kursavgift 45,15 €

I kursen ingår grundläggande teori, övningar och genomgångar. På kursen arbetar vi både med konturteckning och valörteckning, dvs. ljus och skugga och vi går igenom hur de här två sätten att arbeta skiljer sig från varandra. Materialen är blyerts och kol. En kurs för såväl nybörjare som längre hunna. Det här är en kurs för dig som upplever att du inte kan teckna.

Infobrev skickas till deltagarna i god tid före kursstart. Ta med lunch och fika.

7014 PASTELLTECKNING/MÅLERI

måndag 18:30-21:00

5.10-9.11.2020 (6 tillf. 18 lekt.)

Sannas ateljé, Ringvägen 36

Sanna Berntsson

Kursavgift 35,90 €

Välkommen att lära dig pastellteckningens grunder eller utveckla ditt kunnande. Du får ta del av olika teknikövningar samt studier av ljus och skugga med hjälp av stilleben. Vi kommer också att arbeta utgående från egna fotografier.

Infobrev skickas till deltagarna i god tid före kursstart där det framgår vad du behöver ha med dig.

Vandringskurser

1025 Konstvandring i Mariehamn

1026 Afterworkvandring

1028 Höstvandring på Simskäla, Vårdö

Läs mer på sid. 10-11.



Martha Hannus: "Modellteckning", akvarell och flytande bläck

Foto: Medis/Lin Simons



Iris Hellén: "Stilleben", akvarell, gouache och flytande bläck

Foto: Medis/Lin Simons

Vårsalong 2020, www.medisvarsalong.ax

7015 JULKORT MED KALLIGRAFI, BRÄNDÖ

lördag 14:00-16:30

7.11.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 15,75 €

Välkommen, du som skrivit lite kalligrafi, du som vill öva mera eller bara skriva i glatt sällskap. Kom och skapa dina personliga julkort eller tavlor med hjälp av kalligrafimetoden.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

7016 KALLIGRAFI, SOTTUNGA

lördag 9:30-15:45

Kursdatum meddelas senare (1 tillf. 7 lekt.)

Sottunga skola

Linda Karlström

Kursavgift 23,95 €

Kom och lär dig texta fina bokstäver enligt kalligrafimetoden. Vi börjar från grunden och lär oss några olika stilar och avslutar med fina kort av varierande slag. Ta med dig kalligrafipennor (en smal och en bred penna), en linjal, vitt kopieringspapper och kortpapper enligt eget önskemål. Material kan också köpas på plats om så önskas. Sista timmarna pysslar vi med kort och små tavlor m.m. så ta gärna med dig egna idéer och tillbehör. Fikakorg med. Anmälningar till Sottungas kontaktperson, se sid. 56.

Keramik och skulptur

7017 KERAMIK A

tisdag 9:00-13:00

8.9-3.11.2020 och 12.1-16.3.2021 (18 tillf. 90 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 149,60 € + materialavgift

Du får lära dig att forma lera för hand, dreja och glasera. Individuell handledning för nybörjare och längre hunna. Materialkostnad tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

7018 KERAMIK B

torsdag 18:00-21:00

10.9-19.11.2020 och 7.1-8.4.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7017.

7019 KERAMIK C

tisdag 18:00-21:00

8.9-10.11.2020 och 12.1-6.4.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Simon Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

Kursbeskrivning, se kurs 7017.

7020 KERAMIK FORTSÄTTNING

onsdag 18:00-21:00

9.9-11.11.2020 och 13.1-7.4.2021 (22 tillf. 88 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Simon Linney

Kursavgift 146,20 € + materialavgift

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

7021 TOMTAR OCH ÄNGLAR

lördag-söndag 10:00-13:15

24-25.10 och 7.11.2020 (1 veckoslut samt 1 lördag, 12 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Siv Linney

Kursavgift 35,90 € + materialavgift

En kortkurs i keramik där inga förkunskaper behövs. Av kavlad lera bygger vi upp änglar och tomtar för hand i olika storlekar. Sedan dekorerar vi och bygger på med detaljer som ger figurerna personlighet. Under sista tillfället glaserar vi våra alster. Materialkostnad tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

För mer information kontakta Hammarlands kontaktperson, se kontaktuppgifter på sid. 51.

7022 PROVA PÅ KERAMIK

måndag 18:00-21:15

5-26.10.2020 (4 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

En kortkurs för dig som inte hållit på med lera tidigare men är nyfiken på vad det handlar om. De två första gångerna går vi igenom några grundtekniker tillsammans och efter det finns det möjlighet att arbeta fritt. Under det sista tillfället glaserar vi alla grejer. Denna kurs innehåller ingen undervisning i drejning. Kaffe finns på plats. Materialkostnad tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

7023 ARBETA MED LERA, KÖKAR

lördag 11:00-15:00

19.9-10.10.2020 (4 tillf. 16 lekt.)

Keramikboden på Kökar

Susanne Backéus

Kursavgift 45,15 €

Vi arbetar med kavlingsteknik. Materialkostnad tillkommer.

Anmälningar till Kökars kontaktperson, se sid. 56.

7024 LÄR DIG DREJA

lördag 10:00-16:15, söndag 10:00-15:15 och lördag 10:00-14:00

26-27.9, 3-4.10 och 17.10 2020

(2 veckoslut samt en lördag, 32 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 53,15 € + materialavgift

Vi går igenom grunderna för drejning och provar några olika tillvägagångssätt samt får tid att öva på egen hand. Sista lördagen glaserar vi alla sakerna. Materialkostnad tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften.

Glas

7025 GLASKURS, MÅNDAG

måndag 18:00-20:30

21.9-2.11.2020 och 11.1-15.2.2021 (13 tillf. 39 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 61,10 €

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

7026 GLASKURS, ONSDAG

onsdag 18:00-21:15

23.9-4.11.2020 och 13.1-17.2.2021 (13 tillf. 52 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 75,80 €

Kursbeskrivning, se kurs 7025.

7027 GLAS, GLAS, GLAS, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-15:30 samt ett kurstillfälle som bestäms under kursen

28-29.11.2020 (1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)

Vårdö skola, Lövövägen 27

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

Mosaikboll, julhimmel eller ängel - din fantasi sätter gränsen. Vi jobbar med glas på olika sätt, bl.a. fusing, och tiffany.

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

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

7028 GLASMOSAİK MED SANNA

lördag-söndag 10:00-15:00

10-11.10 och 24-25.10.2020 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Medis, Paletten

Sanna Berntsson

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

Lär dig konsten att lägga mosaikbitar i vackra mönster utifrån tekniker som grundar sig på en mångtusenårig tradition. Med gemensam genomgång och individuell handledning skapar du ditt mosaikobjekt. Ta med ett formstabilt föremål som du vill klä i mosaik, t.ex. en kruk, spegel, bricka, vas eller bordsskiva. Du kan använda gammalt kantstött porslin som du har liggande hemma, fynda på loppis eller hitta någon rolig kakelplatta i närmaste byggvaruhus. Kombinera sedan med glasmosaikbitar i olika färger och former. Du får även lära dig att knipsa av bitar för att få önskade storlekar och former till din mosaik.

Infobrev skickas till deltagarna i god tid före kursstart. Materialavgift tillkommer och faktureras i samband med kursavgiften. Ta med lunch och fika.

7029 LJUSBOLL AV GLASMOSAİK, GETA

lördag 10:00-15:45, söndag 10:00-14:15

24-25.10.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Geta skola, 2115 Getavägen

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

På kursen får du göra en vacker ljusboll som du kan sätta LED-ljus i och hänga upp t.ex. i ett fönster, se bild på sid. 38. Det finns mängder av olika mosaikbitar av färgat glas att välja mellan. Första dagen limmar vi och andra dagen sätter vi på fogmassa. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med lunch/fikakorg.

7030 GLASMOSAİK MED SANDBLÄSTRING

lördag 10:00-15:00 och söndag 10:00-14:15

7-8.11.2020 (1 veckoslut, 11 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

Vi gör en personlig tavla av glasmosaik på fönsterglas, sedan sandblästrar vi detaljer och bakgrund på tavlan. Det finns massor av glasbitar i olika färger och former och det finns också färdiga bildmallar om du inte vill rita din egen. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

7031 GLASMOSAİK, ECKERÖ

lördag 10:00-16:00 och söndag 10:00-15:00
26-27.9.2020 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

Vi skapar en tavla med mosaik på planglas. Första dagen limmar vi glasbitar på ett fönsterglas och andra dagen sätter vi fogmassa och putsar. Det finns massor av färdiga glasbitar med olika färger och former att välja bland. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren under kursen. Ta med lunch och kaffe.

7032 FUSING

lördag 10:00-15:00 och onsdag 17:00-17:45
10.10 och 21.10.2020 (2 tillf. 7 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

Kursavgift 26,55 €

Fusing är en rolig teknik för att med hjälp av värme smälta samman och forma glas i en fusingugn. Du lär dig göra t.ex. smycken, fönsterdekorationer, små fat eller kanske en detalj till ditt tiffanyarbete. Vid andra tillfället träffas vi för att bearbeta och hämta färdiga alster. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och kaffe.

7033 FUSING OCH TIFFANY, FINSTRÖM

lördag 10:15-15:45 och söndag 10:00-15:00
14-15.11 och 21-22.11.2020 (2 veckoslut, 26 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4 (ingång från baksidan av skolbyggnaden)

Ritva Saloranta

Kursavgift 45,15 €

Fusing är en teknik där man med hjälp av värme smälter samman och formar glas i en fusingugn. Du kan tillverka t.ex. smycken, fönsterdekorationer eller små detaljer till ditt tiffanyarbete. Tiffany är en teknik där man slipar glasbitar till önskad form för att sedan löda ihop dem med tenn.

Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med lunch/fikakorg.

Övriga tekniker

7034 SMYCKEN AV SILVER, ECKERÖ

söndag 11:00-16:00, lördag-söndag 11:00-15:00
20.9 och 26-27.9.2020 (1 söndag samt 1 veckoslut, 15 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Zygeda Johansson-Jurgutyte

Kursavgift 35,90 €

Kursen består av tre delar: pärlknytning, flätning med försilvrad koppartråd och smycken av försilvrad koppartråd och pärlor. Du bör kunna använda tänger. Kursen är avsedd för nybörjare och fortsättare.

Före kursstart får alla deltagare kursbrev där det framgår hur man kan förbereda sig inför kursen. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren på plats. Ta med lunch/fikakorg.

7035 SMYCKEN, HAMMARLAND

lördag-söndag 11:00-16:00
14-15.11.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 4

Zygeda Johansson-Jurgutyte

Kursavgift 26,55 €

Du får lära dig att göra smycken av försilvrad tråd. Kursen handlar om att tillverka armband, ringar eller att länka ihop kedjan och andra smycken av tråd. Kursen riktar sig till nybörjare och fortsättare dvs. alla som är kreativa och vill göra egna smycken. Materialpaket för 25 € får köpas på plats och betalas direkt till kursledaren. Vill du handla mer material under kursen går det också bra. Anmälda deltagare får kursbrev före kursstart.

Fotografering

7036 NATURFOTOGRAFERING, NYBÖRJARE

torsdag 18:00-20:30

8-29.10.2020 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis

Niclas Nordlund

Kursavgift 26,55 €

Kursen riktar sig till nybörjare med fokus på natur och landskap. Vi varvar teori och praktik och du får hemuppgifter att arbeta med mellan kurstillfällena. Du behöver ha med dig en egen systemkamera.

7037 NÅLHÅLSFOTOGRAFERING – BYGG DIN EGEN KAMERA

lördag-söndag 10:00-15:00

3-4.10.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis, Paletten

Nayab Ikram

Kursavgift 26,55 €

Under ett veckoslut får du lära dig hur man bygger en kamera av en gammal skolåda, fotografera på ljuskänsligt papper och framkalla bilderna i mörkerrum. Vi bekantar oss med grundläggande fotografering och går igenom mörkrumsframkallning. På kursen funderar vi även på hur man kan presentera fotografierna på ett kreativt sätt som ytterligare förstärker bilden. Materialavgift 20 € tillkommer.

7038 ASTRO- OCH NORRSKENSFOTOGRAFERING, ECKERÖ

onsdag 18:30-21:00

23.9-14.10.2020 (4 tillf. 12 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Ingmar Eriksson

Kursavgift 26,55 €

Vi går igenom kamerans inställningar för nattfoto och lämpliga objektiv. Nattfoto handlar om långa slutartider vilket gör att ett stativ är en nödvändighet. Bildbehandling behövs som regel alltid vid nattfoto, så vi kommer även att ta en snabbtitt i Lightroom.

Förkunskaper: att hantera en kamera åtminstone på basnivå är önskvärt, men inte nödvändigt.

7039 TA KONTROLL ÖVER DIN KAMERA, ECKERÖ

söndag 12:00-14:00

6.9, 20.9 och 4.10.2020 (3 tillf. 8 lekt.)

Eckerö skola, Kärlingsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €

Varför blir bilderna som de blir? Vi lär oss förstå vår digitalkamera och tar kontrollen över bilderna. Kursen riktar sig främst till dig som har en systemkamera, men det går bra att även komma med kompaktkamera. Mellan lektionerna laborerar du med kamerans inställningar hemma. Inga förkunskaper behövs, men ta gärna med manualen till din kamera om du inte känner till inställningsmöjligheterna. Ta också med din kamera. Avgift för kopior tillkommer.

7040 TA KONTROLL ÖVER DIN KAMERA, GETA

söndag 12:00-14:00

13.9, 27.9 och 11.10.2020 (3 tillf. 8 lekt.)

Geta skola, Getavägen 2115

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €

Kursbeskrivning, se kurs 7039.

1024 BESÖK OCH GUIDNING PÅ ÅLANDS FOTOGRAFISKA MUSEUM, FINSTRÖM

23.9.2020. Kursbeskrivning, se sid. 10.



Hantverk

Textil

8001 VÄVNING I NORRA STAN, KVÄLL

måndag 18:00-21:15

14.9-30.11.2020 och 11.1-19.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 €*

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

8002 TISDAGSVÄVARE

tisdag 12:00-15:15

15.9-24.11.2020 och 12.1-20.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 €*

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

8003 VÄVNING I NORRA STAN, DAG

onsdag 10:30-13:45

16.9-25.11.2020 och 13.1-21.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 €*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8004 VÄVNING PÅ KLINTEN

onsdag 18:00-21:15

16.9-25.11.2020 och 13.1-21.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Västra Medis, Snickerivägen 7

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 €*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8005 VÄVNING I GODBY, KVÄLL, FINSTRÖM

måndag 18:45-22:00

14.9-30.11.2020 och 4.1-19.4.2021 (26 tillf. 104 lekt.)

Godby Center

Inger Eriksson

Kursavgift 150,70 €*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8006 VÄVNING I GODBY, DAG, FINSTRÖM

torsdag 10:30-13:45

17.9-26.11.2020 och 7.1-15.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Godby Center

Saara Karrenpalo

Kursavgift 150,70 €*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

8007 VÄVNING, FÖGLÖ

tisdag 18:00-21:15

15.9-24.11.2020 och 12.1-20.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Gamla Ålandsbanken i Degerby

Maja Sundblom

Kursavgift 150,70 €*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 54.

8008 VÄV MED ERICA I ÅVA, BRÄNDÖ

onsdag 18:00-21:15

2.9-4.11.2020 och 13.1-24.3.2021 (20 tillf. 80 lekt.)

Byagården i Åva

Erica Törnroth

Kursavgift 115,90 €*

Kursbeskrivning, se kurs 8002.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

8009 VÄVA BAND MED BANDGRIND, KUMLINGE

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

6-8.11.2020 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Erica Törnroth

Kursavgift 35,90 €

En kurs för dig som vill lära dig att väva band med bandgrind eller som redan kan och vill lära dig mera. För ung som gammal. Ta med lunch och fika. Materialkostnad tillkommer.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

8010 SÖMNAD, FÖGLÖ

varannan onsdag 18:00-21:15

16.9-25.11.2020 och 20.1-31.3.2021 (12 tillf. 48 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Boja Lehrmark

Kursavgift 61,10 €

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

Det finns några symaskiner men du kan ta med egen symaskin som du är van med. Ta med sytillbehör samt fika.

Anmälningar till Föglös kontaktperson, se sid. 54.

8011 SY MED LENA

varannan tisdag 18:00-21:15
22.9-1.12.2020 och 19.1-30.3.2021 (12 tillf. 48 lekt.)
Övernäs skola, Västra skolgatan 4
Lena Andersson
Kursavgift 61,10 €
Kursen är både för dig som är nybörjare och dig som har mera sömnadserfarenhet. Du lär dig om material, sytillbehör, verktyg och också om måttagning och mönster. Vi syr både kläder och inredningstextilier. Du kan också sy om eller göra nytt av gamla plagg. Ta med egen symaskin och sytillbehör. Ta med fika till pausen.

8012 SY EN KLÄNNING

fredag 19:00-20:30, lördag-söndag 10:00-16:45
25.9 och 3-4.10.2020 (1 fredag samt 1 veckoslut, 18 lekt.)
Övernäs skola, Västra skolgatan 4
Lena Andersson
Kursavgift 35,90 €
Sy en klänning (eller en skjorta för all del) i just den färgen eller det mönstret som du vill. Vi planerar, anpassar mönster och syr. Hur man syr fickor, dragkedjor och knappar går vi igenom efter önskemål. På fredag tittar vi på material och mönster och på vad som behöver skaffas till arbetet.
Ta med egen symaskin och sytillbehör. Ta med fika till helgen.

8013 STOPPA, LAPPA OCH LAGA, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-16:45
10-11.10.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Lena Andersson
Kursavgift 35,90 €
Varför köpa nytt? Häng med en helg och laga barnens byxknän, sy i en dragkedja, lappa stickade sockorna eller sy i de där knapparna som lossnat i kavajen. Du kommer att tjäna på det!
Ta med egen symaskin och sytillbehör. Ta med lunch och fika.
Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

8014 SY BLUS TILL FOLKDRÄKTEN, JOMALA

fredag 18:00-19:30, lördag-söndag 10:00-15:00
9.10, 24-25.10 och 31.10-1.11.2020 (1 fredag samt 2 veckoslut, 26 lekt.)
Jomala gård, Jomalagårdsvägen 16
Elisabeth Dahlén
Kursavgift 35,90 €
Behöver du en ny blus till din folkdräkt eller behöver du kanske reparera blusen du har. Marthornas hemsöjdssektion har mönster och sömnadsbeskrivningar till de åländska folkdräkterna. Första kurskvällen söker vi fram beskrivningar i deras arkiv och tittar på material. På kursen går vi igenom hur man gör knappar, syr knapphål, broderier, ja alla de olika delarna som hör till blusen. Egen symaskin och sytillbehör med. Ta med fika.

8015 LAPPTEKNIK, SALTVIK

fredag 18:30-21:45, lördag-söndag 10:00-16:45
25-27.9.2020 (1 veckoslut, 20 lekt.)
Ödakarby skola, Ödakarbyvägen 97
Agnetha Danielsson
Kursavgift 35,90 €
Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna.
Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

8016 LAPPTEKNIK MED KRISTINA, GETA

fredag 18:30-20:00, lördag-söndag 10:00-17:45
2-4.10.2020 (1 veckoslut, 20 lekt.)
Geta skola, slöjdsalen, Getavägen 2115
Kristina Wigren
Kursavgift 35,90 €
Lär dig olika lapptekniker. Ta med eget material, eller köp på plats av Kristina. Det finns fem symaskiner, men ta gärna med en egen som du är van med.
De som köper material betalar direkt på plats till kursledaren.
Ta med lunchkorg.

8017 SKAPA FRITT I LAPPTEKNIK, KUMLINGE

fredag 18:00-20:30, lördag 9:00-17:45 och söndag 14:00-19:00
9-11.10.2020 (1 veckoslut, 18,7 lekt.)
Kumlinge skola, Kumlingevägen 323
Agnetha Danielsson
Kursavgift 35,90 €
Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna. Kursledaren ger mera information före kursstart.
Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.
Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

8018 SKAPA FRITT I LAPPTEKNIK, HAMMARLAND

fredag 19:00-20:30, lördag-söndag 10:00-17:45
13-15.11.2020 (1 veckoslut, 20 lekt.)
Näfsby skola, Krokgränd 8
Agnetha Danielsson
Kursavgift 35,90 €
Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna. Kursledaren ger mera info före kursstart.
Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

8019 KREATIV WORKSHOP I BRODERI, KUMLINGE

lördag 13:00-18:00, söndag 14:00-19:00
12-13.9.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)
Kumlinge skola, Kumlingevägen 323
Sanna Berntsson
Kursavgift 26,55 €
Kursen är till för dig som vill börja brodera eller för dig som hållit på länge och vill få ny inspiration. Vi går igenom grunderna i fritt broderi, olika stygn, tekniker, lite färglära samt överförings- och monterings tekniker. Du kan skapa allt från ett broderi att hänga på väggen till föremål i vardagen som fodral till Ipad eller glasögon, eller förnya ett klädesplagg med broderi.
Ta med material om du har, det finns massor av material på plats. Det som behövs är broderiram, nålar och sax. Materialavgift enligt användning betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.
Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

8020 GRUNDKURS I BRODERI

lördag 10:00-14:15
31.10.2020 (1 tillf. 5 lekt.)
Studio Interiör, Ringvägen 36
Sanna Berntsson
Kursavgift 15,75 € + materialavgift 5 €
För nybörjare eller de som vill repetera stygn. Från kreativa lagningar till textila konstverk - på den här kursen får du lära dig grunderna i broderi. Provlappar och mönsterpapper ingår i kursavgiften. Vi går igenom grundläggande stygn, materialkunskap; tyger och tråd samt redskap; rätt nål för rätt projekt, att använda broderiram, ritning och överföring av mönster. Broderi ger dig en bred palett av tekniker för att dekorera textil och andra mjuka material. Under kursen får du kunskap om både traditionella tekniker och samtida uttryck.
Ta med dig nål, broderiram, liten vass sax och några färger av moulinégarn. Ta även med klädesplagg, duk eller annan textil som du vill brodera på.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta hantverkscurser**

8021 KREATIV WORKSHOP I BRODERI OCH APPLIKATIONSTEKNIK

måndag 18:00-20:00, lördag-söndag 10:00-15:30

16.11 och 21-22.11.2020 (1 måndag samt 1 veckoslut, 16 lekt.)

Studio Interiör, Ringvägen 36

Sanna Berntsson

Kursavgift 35,90 € + materialavgift 5 €

Under workshopen ligger fokus på kreativitet, färg och form. Vi hämtar inspiration från Klaus Haapaniemis fantastiska mönsterdesign och bygger bilder med nål, tråd, pärlor och tyg. I kursen ingår en föreläsning om broderi som konstform, redskapslära; rätt nål för rätt projekt, att använda broderiram, ritning och överföring av mönster samt komposition; motiv, färgsättning och form.

Förkunskaper: För vana broderare och de som gått grundkurs i broderi.

Vadmal/kläde att applicera detaljer med, samt provlappar och mönsterpapper ingår i kursavgiften. Ta med klädesplagg, duk, eller annan textil som du vill brodera på.

Till första kurstillfället behöver du ta med dig nålar, broderiram, liten vass sax och minst sex olika färger av moulinégarn. Det går även att köpa material på plats.

8022 STICKA SOCKOR, NYBÖRJARE

varannan tisdag 18:00-19:30

13.10-24.11.2020 (4 tillf. 8 lekt.)

Norra vävsalen, Norrbölevägen 2

Saara Karrenpalo

Kursavgift 23,95 €

Stickning för nybörjare. Vi går igenom sockstickning från grunden, att lägga upp maskor, att sticka räta och aviga maskor, olika sorts hälar och andra användbara tips.

Ta med garn t.ex. Nalle eller 7 bröder och strumpstickor (som passar garnet).

8023 LÄR DIG KNYTA MAKRAMÉ

lördag-söndag 10:00-15:00

24-25.10.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis

Malin Ehn

Kursavgift 26,55 €

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

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

8024 VÄXTFÄRGNING

lördag-söndag 10:00-16:45

12-13.9.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Medis, Köket

Saara Karrenpalo

Kursavgift 35,90 €

På kursen lär du dig grunderna i växtfärgning. Vi gör alla arbets-skeden tillsammans och du kan efter kursen fortsätta färga själv hemma. Vi använder växter som finns för tillfället och färgar ullgarn.

Har jag fått plats på kursen?

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

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



Väva band med bandgrind

Foto: Privat



Löpklinik

Foto: Slavoljub Jeremic



Trädgårdsskötsel

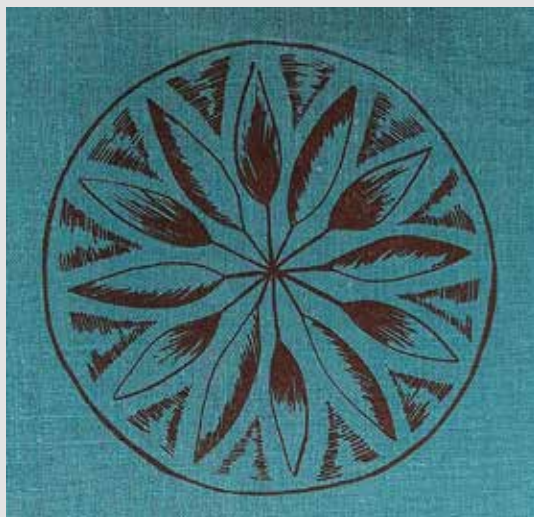
Foto: Slavoljub Jeremic

Kursbilder



Vävning, bärsjal av Jenny Björkqvist.

Foto: Privat



Tygtryck, "Mandala".

Foto: Medis/Saara Karrenpalo



Vävning, handduksväv i vävstolen

Foto: Medis/SK

Vårsalong 2020, www.medisvarsalong.ax

8025 MÖNSTER PÅ TYG

lördag-söndag 10:00-15:00

14-15.11.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Saara Karrenpalo

Kursavgift 26,55 €

Vi provar på olika enkla sätt att göra/trycka mönster på tyg. Vi gör egna stämplor, skär ut schabloner, gör mönster med hjälp av solljus m.m.

Ta med ljusa tyger i linne eller bomull, tygerna ska tvättas på förhand om de är nya.

Materialkostnad för färger tillkommer och betalas till kursledaren.

8026 NÅLTÖVNING, LUMPARLAND

söndag 10:00-15:00

13 och 27.9.2020 (2 tillf. 12 lekt.)

Furuborg, Ängösvägen 97

Eva-Lotta Kastilan-Ezer

Kursavgift 26,55 €

Vi nåltovar figurer och bilder av ull i många färger. Nåltövning är en rolig teknik att skapa 3D-figurer av djur, tomtar eller vad som helst man hittar på. Det går även bra att skapa bilder eller reliefer med tekniken.

Materialkostnad ca 20 € betalas på plats till kursledaren.

8027 GÖR DITT EGET SMYCKE I LÄDER, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-14:15

3-4.10.2020 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Saijas läderhantverk, mittemot Centrumbaren i Eckerö

Saija Saarela

Kursavgift 26,55 €

Prova på olika tekniker i läderhantverk och skapa dina egna smycken.

Materialkostnad betalas på plats till kursledaren, 10-30 € beroende av materialåtgång. Ta med egen lunch.

8028 SY EN LAMPSKÄRM

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

18.9, 26-27.9 och 3-4.10.2020 (1 fredag samt 2 veckoslut, 26 lekt.)

Medis

Maj-Britt Örbloom

Kursavgift 35,90 €

Har du en lampa som behöver en ny lampskärm? Använd den gamla lampskärmsstommen och sy nytt som passar hemma hos dig eller skaffa en ny stomme att klä över.

8029 AV KAFFEPÅSAR OCH BURKRINGAR, SALTVIK

varannan tisdag 18:30-21:00

15.9-8.12.2020 och 12.1-6.4.2021 (13 tillf. 39 lekt.)

Boogården, Kvarnvägen 1

Maj-Britt Örbloom

Kursavgift 53,15 €*

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

Informationsbrev skickas till kursdeltagarna före kursstart.

BINDANDE ANMÄLAN

till alla kurser på fasta Åland.

8030 KREATIV JUL MED PAULINA, BRÄNDÖ

lördag 14:00-16:30

14.11 och 21.11.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Paulina Nixholm

Kursavgift 23,95 €

Kom med och pyssla en egen juldekoration. Vi använder oss av olika material, kanske ljusslingor och annat. Ta med eget pysselmateriel eller köp på plats av kursledaren.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

8031 UGLY CHRISTMAS SWEATER, FINSTRÖM

lördag 10:00-13:15

5.12.2020 (1 tillf. 4 lekt.)

Källbo skola, Godbyvägen 1416

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 15,75 €

Tillverka din egen ful-roliga jultröja/-skjorta/-klänning. Ta med det plagg som du vill förvandla till julens "festligaste", och låt dig inspireras av Philipas idéer. Ta även med egen sax och eventuellt det som du vill dekorera tröjan med. Övrigt material betalas på plats till kursledaren.

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

tisdag 18:00-20:30

8.9-1.12.2020 och 12.1-13.4.2021 (26 tillf. 78 lekt.)

Övernäs skola, Västra skolgatan 4

Jörgen Dahlvik

Kursavgift 107,65 €*

Reparera, renovera eller bygga nytt efter eget behov.

Kursdeltagarna får kursbrev före kursstart där det framgår hur man kan förbereda sig.

8502 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, GETA

fredag 18:30-20:00

11.9-13.11.2020 (9 tillf. 18 lekt.)

Geta skola, träslöjdssalen, Getavägen 2115

Ain Okas

Kursavgift 35,90 €/deltagare

Under handledning av träslöjdlärare Ain Okas kan dina snickeri-drömmar gå i uppfyllelse. Här är snickarkursen för alla. Barn från 10 år kan delta tillsammans med en vuxen. Anmäl då båda deltagarna, barn och vuxen. Ta med material redan till första kurstillfället.

8503 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, FINSTRÖM

måndag 18:30-21:45

21.9-23.11.2020 och 11.1-22.3.2021 (20 tillf. 80 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 4

Ain Okas

Kursavgift 107,65 €*

Träslöjd för alla. Vi har inga bestämda teman, utan formar kursen efter deltagarnas önskemål. Vi kan snickra ihop olika möbler; allt från en enkel pall till komplicerade möbelkonstruktioner, skärbrädor och dekorativa saker. Vi kan också renovera gamla möbler, allt enligt önskemål.

Ta med eget material redan till första kurstillfället. Ta med fikakorg.

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

8504 GÖR EN SVEPASK

lördag-söndag 10:00-16:45

7.11 och 14-15.11.2020 (1 lördag samt 1 veckoslut, 24 lekt.)

Strandnäs skola, Norra, slöjdsalen, Nabbvägen 12

Anna Häggblom

Kursavgift 35,90 €

Lär dig göra en svepask i traditionell teknik. Asken tillverkas av en tunn träremsa som ångas för att bli mjuk och sveps kring en mall där den torkar till rätt form. Under kursen får du lära dig svepteknik, dekorativ sammanfogning av träremsans ändar samt inpassning av botten. Du får även göra ett lock och lära dig om ytbehandling. Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmäl dig senast 15.10 på grund av materialanskaffningar.

8505 TÄLJ TILL KÖKET, KUMLINGE

lördag 9:00-15:00, söndag 11:00-18:30

26-27.9.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Anna Häggblom

Kursavgift 35,90 €/deltagare

Lär dig tälja i färskt trä. Med kniv och yxa täljer vi slevor och andra köksredskap utgående från vad du önskar. Vi kombinerar även målning med olika tekniker för att skära dekorativa mönster i trä. Barn från 12 år kan delta tillsammans med en vuxen. Anmäl då båda deltagare, vuxen och barn.

Material och verktyg finns på plats. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 54.

8506 TÄLJ FORM OCH FIGUR

lördag-söndag 10:00-16:45

10-11.10.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Strandnäs skola, Norra, slöjdsalen, Nabbvägen 12

Anna Häggblom

Kursavgift 35,90 €

Lär dig tälja former och figurer. Vi använder kniv, yxa och såg för att skapa uttrycksfulla figurer och former och börjar från grunden med täljgrepp och framtagning av material. Du får handledning i att skapa efter behov och lust, kanske börjar det med en nyckelring och slutar med ett leksaksdjur eller en miniskulptur. Du får även lära dig om ytbehandling.

Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren.

Ta med lunch och fika.

8507 TÄLJ TILL HUSHÅLLET, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:45

17-18.10.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Lemlands skola, Skolvägen 3

Stefan Lomner

Kursavgift 35,90 €

Tälj något till hushållet med kniv, yxa och bandkniv i färskt trä. Det kan bli en smörkniv, stekspade eller degspatel. Vi inspireras av Jögge Sundqvist bok "Slöjda till köket med kniv" eller kommer med egna idéer. Passar för nybörjare men även du som har mer erfarenhet är välkommen för slöjdsällskap.

Material och verktyg finns på plats.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch- och kaffekorg.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8508 TÄLJ TILL HUSHÄLLET, VÅRDÖ

lördag-söndag 10:00-14:15

14-15.11.2020 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Vårdö skola, Lövvägen 27

Stefan Lomner

Kursavgift 26,55 €

Kursbeskrivning, se kurs 8507.

Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch- och kaffekorg.

Anmälningar till Vårdös kontaktperson, se sid. 57.

8509 TILLVERKA FISKEDRAG I TRÄ, ECKERÖ

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

12-13.9.2020 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Dennis Ahonen

Kursavgift 26,55 €

På kursen går vi igenom sätt att tillverka fiskedrag på, samt olika målningstekniker. Vi tillverkar sedan ett eget bete i trä inför höstens fisketur. Vi använder såg, kniv, sandpapper och färger sedan betet. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren under kursen.

Övriga tekniker**8510 JÄRNSMIDE**

onsdag 17:45-21:00, lördag 10:45-15:15

28.10, 7.11, 11.11 och 25.11.2020 (4 tillf. 18 lekt.)

Östra smedjan, Sjökvarteret i Mariehamn

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 98 €

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

Förkunskaper: Kursinnehållet bestäms utifrån deltagarnas förkunskaper.

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

8511 JÄRNSMIDE, FINSTRÖM

lördag 11:15-18:00, söndag 8:30-15:30

24-25.10.2020 (1 veckoslut, 15 lekt.)

Ålands folkhögskola, smedjan, Folkhögskolevägen 41

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 98 €

Kursbeskrivning, se kurs 8510.

För mer information kontakta Hammarlands kontaktperson, se kontaktuppgifter på sid. 51.

8512 SMIDE I LAPPOSMEDJAN, BRÄNDÖ

lördag 14:00-20:00, söndag 10:00-17:45

24-25.10.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Smedjan i Lappo

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 87 €

Kom och forma det hårda materialet järn i den mysiga smedjan i Lappo. Smide för både nya och gamla smeder. Material finns på plats.

Ta med arbetskläder, hörselskydd och mat. Materialkostnad tillkommer och betalas på plats.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8513 HÖSTLOVSKURS JÄRNSMIDE, 11-15 ÅR MED VUXEN

torsdag 9:30-16:15, fredag-lördag 10:15-15:15

15.10 och 16-17.10.2020 (1 torsdag och 1 veckoslut, 20 lekt.)

Östra smedjan, Sjökvarteret i Mariehamn

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 109 €/deltagare

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

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

8514 SVETSNING

torsdag 18:00-21:15

1-29.10.2020 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden, Neptunigatan 19

Henrik Clemes

Kursavgift 35,90 € + materialavgift 40 €

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

Ta med skyddskläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

8515 LUFFARSLÖJD

lördag-söndag 10:00-13:15

10-11.10.2020 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 23,95 €

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

Ta med egen tång och fika.

8516 METALLÅTERBRUK, FINSTRÖM

lördag-söndag 10:00-15:00

7-8.11.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Ålands folkhögskola, metallverkstaden, Folkhögskolevägen 41

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 26,55 €

Vi utgår från tunn plåt/konservburksplåt och skapar unika föremål som ljusstakar, smycken, leksaker m.m. Du kan blanda alla möjliga material i ditt återbruk, som kapsyler, plast, glas eller pärlor.

Vi går igenom olika tekniker som att klippa, driva, ciselera och sammanfoga samt vilka olika verktyg man kan använda.

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

Material och verktyg finns men ta gärna med sådant du vill använda. Det kan vara konservburkar i olika storlekar och former, lock, tyg- och läderbitar, kablar, ståltrådar osv.

8517 PILFLÄTNING MED LEIF, SUND

lördag-söndag 9:00-16:45

3-4.10.2020 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

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

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

8518 PILFLÄTNING MED LEIF, HAMMARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

10-11.10.2020 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8517.

8519 PILFLÄTNING MED LEIF, BRÄNDÖ

lördag-söndag 9:00-16:45

26-27.9.2020 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Torsborg, Torsholma

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8517.

Anmälningar till Brändös kontaktperson, se sid. 52.

8520 PILFLÄTNING MED LEIF, KUMLINGE

lördag-söndag 9:00-16:45

31.10-1.11.2020 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8517.

Anmälningar till Kumlinges kontaktperson, se sid. 55.

8521 MÖBELTAPETSERING

lördag 9:00-12:15, torsdag 18:00-21:15

10.9, 12.9, 24.9, 26.9, 8.10, 10.10, 22.10, 24.10, 5.11 och

7.11.2020 (datum för vårterminen bestäms senare)

(20 tillf. 80 lekt.)

Medis

Tia-Maria Finnerman

Kursavgift 200 €

En kurs för nybörjare och fortsättare. Om du är nybörjare tar du med dig ett mindre objekt med eller utan fjädrar eller så köper du en stolsram av Tia-Maria. Före kursstart kontaktar kursledaren kursdeltagare som fått plats. Materialkostnad tillkommer.

Kursnyheter!

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

Ett urval av höstens kursnyheter:

- Lösenordshantering (2012)
- Kulning, Finström (4006)
- Dirigerings, grundkurs (4013)
- Qigong (5020)
- St Louis Shag (5512)
- En måltid från Bulgarien (6004)
- En måltid från Chile (6005)
- Turkisk matlagning (6007)
- Astro- och norrskenfotografering, Eckerö (7038)
- Sticka sockor, nybörjare (8022)

8522 MOTORSÅGSKURS - TRÄDFÄLLNING, HAMMARLAND

lördag 10:00-16:45

10.10.2020 (1 tillf. 8 lekt.)

Sandgropen i Mörby, ca 2 km från Kattby på Bovikvägen

Henrik Karlsson och Bernt Ljungdahl

Kursavgift 26,55 €

Kursen vänder sig till både nybörjare och till den som vill bygga på sina kunskaper i trädfällning. Kursen omfattar teori och praktik med säkerhetstänk. Ta gärna med egen motorsåg och skyddskläder. Har du frågor kan du ringa Henrik tel. 040 564 5104.

Förkunskaper: Vana att hantera motorsåg.

Ta med lunch och fika.

8523 BYGGA SKEPP I FLASKA, HAMMARLAND

måndag 18:30-20:00

28.9-16.11.2020 (8 tillf. 16 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Birger Bergman

Kursavgift 35,90 €

Kursen ger möjlighet att bygga sig ett flaskskepp. Första kurskvällen gör vi i ordning de verktyg som behövs, kursledaren tillhandahåller en del av materialet (kostnad ca 10 €). Vi börjar med en enkel modell t.ex. Albanus eller Emelia. Vi försöker också att redan första kvällen göra skrovet klart, så ha med en passlig flaska.

8524 FIXA HEMMA

lördag 11:00-14:30

26.9 och 3.10.2020 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis

Leif Höglund

Kursavgift 23,95 €

Allt från att hänga upp tavlor till att fixa vattenlåset. Vilka verktyg som är bra att ha hemma. Vad du kan göra själv och när du behöver kontakta yrkesmän.

Har jag fått plats på kursen?

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

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

Spara katalogen!

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



Kurser på landsbygden

Eckerö

Kontaktperson: Miina Fagerlund

tel. 0457 342 5119

miina@aland.net

f Medis i Eckerö

- 1019 Härligt med hund, sid. 9
- 1032 Naturlig hudvård, sid. 11
- 2020 Bildredigering i Lightroom, sid. 14
- 4009 Sånglust, sid. 22
- 4010 Sång med julkänsla, 13 år-vuxna, sid. 22
- 4044 Gitarr, nybörjare, sid. 26
- 5008 Motionsgymnastik, sid. 27
- 5024 Nyfiken på mindfulness, sid. 29
- 5025 Stressreducering med psykodrama, sid. 29
- 5031 Vinyasa flow yoga, sid. 30
- 5506 Dansa bugg, fortsättning, sid. 33
- 7031 Glasmosaik, sid. 42
- 7034 Smycken av silver, sid. 42
- 7038 Astro- och norrskensfotografering, sid. 42
- 7039 Ta kontroll över din kamera, sid. 42
- 8027 Gör ditt egna smycke i läder, sid. 46
- 8509 Tillverka fiskedrag i trä, sid. 48

Finström

Kontaktperson: Tuire Granesäter

tel. 41 664, 0457 361 3013

tuire@aland.net

- 1024 Besök och guidning på Ålands fotografiska museum, sid. 10
- 4006 Kulning, sid. 21
- 4017 Cantilena, sid. 23
- 4027 Gitarr, 14 år-vuxna, individuellt, sid. 24
- 5016 Aikido, 15 år-vuxna, sid. 29
- 5048 Djupvattenträning/Aquabike, sid. 32
- 5049 Vattenpilates, sid. 32
- 5508 Gillesdanser, sid. 33
- 7004 Akvarelltekniker med Isa, sid. 38
- 7033 Fusing och tiffany, sid. 42
- 8005 Vävning i Godby, kväll, sid. 43
- 8006 Vävning i Godby, dag, sid. 43
- 8031 Ugly Christmas Sweater, sid. 47
- 8503 Träslöjd för alla, sid. 47
- 8511 Järnsmede, sid. 48
- 8516 Metallåterbruk, sid. 48

Kom ihåg att anmäla dig!

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

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

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



Ålands fotografiska museum

Geta

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

- 4011 Sånglust, sid. 22
- 4036 Piano och fiol, 7 år-vuxna, individuellt, sid. 25
- 5010 Boxercise med Helena, sid. 27
- 5505 Dansa bugg, sid. 33
- 6016 Julemums med Settan, sid. 37
- 7029 Ljusboll av glasmosaik, sid. 41
- 7040 Ta kontroll över din kamera, sid. 42
- 8016 Lappteknik med Kristina, sid. 44
- 8502 Träslöjd för alla, sid. 47

Hammarland

Kontaktperson: Britt-Marie Sundqvist
tel. 36 201, 040 088 0570
britt-marie.sundqvist@aland.net
f Medis i Hammarland

- 5011 Cirkelträning, sid. 28
- 5019 Tai Chi, sid. 29
- 5037 Mediyoga fortsättning, sid. 31
- 5501 Zumba, sid. 33
- 5514 Linedance senior, nybörjare, sid. 34
- 7035 Smycken, sid. 42
- 8018 Skapa fritt i lappteknik, sid. 44
- 8518 Pilflätning med Leif, sid. 49
- 8522 Motorsågskurs - trädfällning, sid. 49
- 8523 Bygga skepp i flaska, sid. 49

Jomala

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

- 4035 Piano nybörjare, 7-12 år, individuellt, sid. 25
- 4046 Polkan går, sid. 26
- 8014 Sy blus till folkdräkten, sid. 44

f Följ Medis på Facebook

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

www.facebook.com/medis.ax

Lemland

Kontaktperson: Stefan Lomner
tel. 040 0982 401
stefan@lomner.se
f Medis i Lemland

- 1035 Kreativ skrivarehelg, sid. 11
- 1036 Gör om rummet, sid. 11
- 4015 Soul, pop och rock för alla, sid. 23
- 5009 Rörelse till musik, sid. 27
- 5502 Zumba, sid. 33
- 6001 Hemvetebakning i vedeldad ugn, sid. 35
- 7013 Teckning, sid. 39
- 8507 Tälj till hushållet, sid. 47

Lumparland

Kontaktperson: Gunilla Nyholm
tel. 359 037 (biblioteket)
måndag kl. 17:00-20:00, tisdag kl. 14:00-15:00 samt
onsdag kl. 17:00-20:00
gunilla.nyholm@lumparland.ax
f Medis i Lumparland

- 4043 Sång och gitarrackompanjemang, sid. 26
- 5034 Yin yoga, sid. 30
- 6012 Fermentering av grönsaker och drycker, sid. 36
- 8026 Nåltövning, sid. 46

Saltvik

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

- 7003 Akvarell med Henrika, sid. 38
- 8015 Lappteknik, sid. 44
- 8029 Av kaffepåsar och burkningar, sid. 46

Sund

Kontaktperson: Sonja Berglund
tel. 45 978, 0457 374 9607
sonja.berglund@outlook.com
f Medis i Sund

- 1016 Beskränning av äppelträd, sid. 9
- 1020 Fågelskådning med Anki, sid. 9
- 1021 Naturklubb i Bomarsund, 6-12 år, sid. 10
- 2022 Skapa grupper och sidor på Facebook, sid. 14
- 3003 Engelska A2 konversation, dag, sid. 15
- 5023 Nyfiken på mindfulness, sid. 29
- 5032 Yoga för var och en, sid. 30
- 5504 Dansa bugg, sid. 33
- 8517 Pilflätning med Leif, sid. 49



Kurser i skärgården

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

KONTAKTPERSONER I SKÄRGÅRDEN:

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

Föglö: Agneta Raitanen, tel. 50 322, 0457 382 3389, agneta.raitanen@foglo.ax.

Kumlinge: Jannika Reed, tel. 0457 342 9367, e-post medis@kumlinge.ax

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

Sottunga: Britt Pettersson, tel. 040 542 9898, e-post britt.tennes@aland.net

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

Brändö

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

2021 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE

tisdag 18:30-20:15

15.9-6.10.2020 (4 tillf. 9,3 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 23,95 € Kurs för dig som är osäker på hanteringen av smarttelefoner, surfplattor och datorer. Vi lär oss surfa på nätet, betala räkningar och använda olika appar enligt deltagarnas önskemål. Nybörjare välkomna!

3010 FINSKA A1-A2

tisdag 18:30-20:00

15.9-1.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mikaela Berg

Kursavgift 35,90 €*

Detta är en kurs för dig som vill lära dig att förstå och prata lite finska. Du är kanske ren nybörjare, eller så kan du redan vissa saker. Vi ska lära oss ord och uttryck, vi ska läsa, lyssna och öva finskans språkmelodi, också genom många dialoger under lektionerna.

3017 RYSKA A1

fredag 18:30-20:00

18.9-11.12.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergij Babenko

Kursavgift 35,90 €*

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

3029 SVENSKA A1-A2

måndag 18:30-20:00

14.9-30.11.2020 (12 tillf. 24 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergij Babenko

Kursavgift 35,90 €*

Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter kursdeltagarnas förkunskaper. Du är kanske ren nybörjare eller kan lite svenska redan. Välkommen med!

You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life. You have no skills or some skills in the language from before. Please, act quickly and join the course!

Brändö kommun betalar kursavgiften för kommuninvånarna.

4016 BRÄNDÖKÖREN

torsdag 19:30-21:15

3.9-10.12.2020 och 14.1-29.4.2021 (30 tillf. 60 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Ewert Gustafsson

Kursavgift 75,80 € *

Kom med och sjung med oss. Vi börjar öva inför vinterkonsert och körresa. Hoppas du vill vara med.

MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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

4038 SPELA INSTRUMENT, 12 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

Kurstid enligt överenskommelse. Kursledaren kontaktar dem som fått plats för bokning av lektionstid.

14.9-23.11.2020 och 11.1-22.3.2021 (12 tillf. 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Ewert Gustafsson

Kursavgift 170 €

Vill du spela instrument? Vi börjar från början. T.ex. trummor, piano, gitarr eller bas. Det är bra om du har ett eget instrument hemma. Hör av dig till kursledaren om du har frågor eller önskemål.

4045 SPELA DRAGSPEL TILLSAMMANS, 15 ÅR-VUXNA

torsdag 17:45-19:15

17.9-19.11.2020 (10 tillf. 20 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Ella Hellström

Kursavgift 35,90 € *

Kom och spela dragspel tillsammans. Vi utgår från gruppen i låtvalet. Det spelar ingen roll om du har knapp- eller pianodragsspel.

6009 VEGETARISKT JULBORD

lördag-söndag 12:00-15:30

21-22.11.2020 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

6014 FERMENTERING AV LIVSMEDEL

lördag 12:00-16:00

12.9 och 26.9.2020 (2 tillf. 10 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Oscar Lindholm

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Fermentering har i årtionden varit ett sätt för människan att förlänga hållbarheten på livsmedel och samtidigt få fram mer komplexa smaker. En mängd livsmedel från världens alla hörn har fått sin karaktär genom fermentering. Under kursens två tillfällen får vi en grundläggande förståelse för vad fermentering innebär, hur processen kan gå till och vad man bör tänka på innan man sätter igång. Vi provsmakar olika fermenterade livsmedel, diskuterar hur man kan använda dem i sin matlagning och mjölksyror själva, främst grönsaker.

7015 JULKORT MED KALLIGRAFI

lördag 14:00-16:30

7.11.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 15,75 €

Välkommen, du som skrivit lite kalligrafi, du som vill öva mera eller bara skriva i glatt sällskap. Kom och skapa dina personliga julkort eller tavlor med hjälp av kalligrafimetoden.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8008 VÄV MED ERICA I ÅVA

onsdag 18:00-21:15

2.9-4.11.2020 och 13.1-24.3.2021 (20 tillf. 80 lekt.)

Byagården i Åva

Erica Törnroth

Kursavgift 115,90 €*

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

8030 KREATIV JUL MED PAULINA

lördag 14:00-16:30

14.11 och 21.11.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Paulina Nixholm

Kursavgift 23,95 €

Kom med och pyssla en egen juldekoration. Vi använder oss av olika material, kanske ljusslingor och annat. Ta med eget pysselmateriel eller köp på plats av kursledaren.

8512 SMIDE I LAPPOSMEDJAN

lördag 14:00-20:00, söndag 10:00-17:45

24-25.10.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Smedjan i Lappo

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 87 €

Kom och forma det hårda materialet järn i den mysiga smedjan i Lappo. Smide för både nya och gamla smeder. Material finns på plats.

Ta med arbetskläder, hörselskydd och mat. Materialkostnad tillkommer och betalas på plats.

8519 PILFLÄTNING MED LEIF

lördag-söndag 9:00-16:45

26-27.9.2020 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Torsborg, Torsholma

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

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

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

Kom ihåg att anmäla dig!

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

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

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

Föglö

Kontaktperson: Agneta Raitanen

tel. 50 322, 0457 382 3389

agneta.raitanen@foglo.ax

Anmälningar till Föglös kurser tas emot av kontaktpersonen.

Se även annonsering i Föglöbladet.

1023 GAMLA FOTOGRAFIER

tisdag 18:30-21:00

17-24.11.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Kommungården, Tingsvägen 3

Kjell Ekström

Kursavgift 23,95 €

En kortkurs för dig som är eller vill bli intresserad av äldre fotografier. Kursen består av olika moment. Etnolog Kjell Ekström föreläser om tidiga fotografier på Åland och fotografins historia, hur man bäst tar hand om sina gamla fotografier, om identifiering och dokumentation. Demonstration av bildskanning och lagring av fotografier digitalt. Avslutningsvis bekantar vi oss med Föglö kommuns bildsamling och arkiv.

3027 SVENSKA A1-A2/SWEDISH FOR BEGINNERS

måndag 18:30-20:00

14.9-16.11.2020 och 11.1-22.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Carina Strandell

Kursavgift 53,15 € *

Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter kursdeltagarnas förkunskaper. Du är kanske ren nybörjare eller kan lite svenska redan. Välkommen med!

You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life. You have no skills or some skills in the language from before. Please, act quickly and join the course!

5012 GRUNDERNA I STYRKETRÄNING

onsdag 16.9 och 30.9 17:30-18:15

lördag 26.9 och 10.10 10:30-11:15

16.9-10.10.2020 (4 tillf. 4 lekt.)

Gymmet i Degerby, Föglövägen 45

Linda Willfors

Kursavgift 18 €

Vi tränar styrka, rörlighet, balans och koordination där vi använder oss av både redskap och den egna kroppsvikten. Vi stärker kroppshållningen och motverkar stelhet och svaghet, och lär oss grunderna för att kunna fortsätta träna på egen hand.

5503 ZUMBA

varannan tisdag 18:45-19:30

15.9-24.11.2020 (6 tillf. 6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Kursledare meddelas senare

Kursavgift 27,35 €

Zumba är latinskt inspirerad danssträning där man dansar till olika musikstilar och samtidigt stärker sin koordination, sina muskler och sin kondition. En rolig, lätt och effektiv träningsform.

Kursavgifter

Kursavgiften betalas med en faktura som skickas per post eller delas ut av kursledaren.

8007 VÄVNING

tisdag 18:00-21:15

15.9-24.11.2020 och 12.1-20.4.2021 (25 tillf. 100 lekt.)

Gamla Ålandsbanken i Degerby

Maja Sundblom

Kursavgift 150,70 €*

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

8010 SÖMNAD

varannan onsdag 18:00-21:15

16.9-25.11.2020 och 20.1-31.3.2021 (12 tillf. 48 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Boja Lehrmark

Kursavgift 61,10 €

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

Det finns några symaskiner men du kan ta med egen symaskin som du är van med. Ta med sytillbehör samt fika.

Kumlinge

Kontaktperson: Jannika Reed

tel. 0457 342 9367, e-post medis@kumlinge.ax

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

 Medis i Kumlinge

1015 GRÖN STÄD OCH TVÄTT

lördag 13:00-18:15

17.10.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Mikaela Welander

Kursavgift 23,95 €

Välkommen att göra egna miljövänliga rengöringsmedel med saker du har hemma. Vi kommer att tillverka två olika allrengöringsmedel, diskmedel, städsvål, citrus enzymtvättmedel samt en helt vanlig ringblomssalva som kan vara bra att smörja in sig med. Material kan köpas av kursledaren ca 10 €. Ta med fika.

1017 FÖRBERED DIN TRÄDGÅRD FÖR VÅREN

söndag 11:00-16:15

4.10.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Hotel Svala, Södra postvägen 10

Jannika Reed

Kursavgift 23,95 €

Hösten är den bästa tiden att dela plantor, plantera perenner och vitlök. Se till att din kompost är varm och fungerande. Täck alla bara ytor och förbered jordförbättrande åtgärder så din trädgård kommer igång tidigare på våren. Ta med lunch.

6015 SOPPOR OCH GRYTOR

torsdag (tid enligt överenskommelse)

5-12.11.2020 (2 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Jannika Reed

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Tillsammans gör vi en gryta med tillbehör av internationella mått i regi av överraskningskockar.

8009 VÄVA BAND MED BANDGRIND

fredag 16:30-19:00, lördag 9:30-18:00 och söndag 9:30-15:30
6-8.11.2020 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Erica Törnroth

Kursavgift 35,90 €

En kurs för dig som vill lära dig att väva band med bandgrind eller som redan kan och vill lära dig mera. För ung som gammal. Ta med lunch och fika. Materialkostnad tillkommer.

8017 SKAPA FRITT I LAPPTEKNIK

fredag 18:00-20:30, lördag 9:00-17:45 och söndag 14:00-19:00
9-11.10.2020 (1 veckoslut, 18,7 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,90 €

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

Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

8019 KREATIV WORKSHOP I BRODERI

lördag 13:00-18:00, söndag 14:00-19:00

12-13.9.2020 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Sanna Berntsson

Kursavgift 26,55 €

Kursen är till för dig som vill börja brodera eller för dig som hållit på länge och vill få ny inspiration. Vi går igenom grunderna i fritt broderi, olika stygn, tekniker, lite färglära samt överförings- och monterings-tekniker. Du kan skapa allt från ett broderi att hänga på väggen till föremål i vardagen som fodral till Ipad eller glasögon, eller förnya ett klädesplagg med broderi.

Ta med material om du har, det finns massor av material på plats. Det som behövs är broderiram, nålar och sax. Materialavgift enligt användning betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

8505 TÄLJ TILL KÖKET

lördag 9:00-15:00, söndag 11:00-18:30

26-27.9.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Anna Häggblom

Kursavgift 35,90 €/deltagare

Lär dig tälja i färskt trä. Med kniv och yxa täljer vi slevar och andra köksredskap utgående från vad du önskar. Vi kombinerar även målning med olika tekniker för att skära dekorativa mönster i trä. Barn från 12 år kan delta tillsammans med en vuxen. Anmäl då båda deltagare, vuxen och barn.

Material och verktyg finns på plats. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch och fika.

8520 PILFLÄTNING MED LEIF

lördag-söndag 9:00-16:45

31.10-1.11.2020 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

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

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

**Ann Eriksson**

Ann Eriksson (tidigare Granlund) är textildesignern med granna, lekfulla och grafiskt inspirerade mönster som utstrålar glädje. Sin stil har hon odlat genom åren och hennes mönster kännetecknas ofta av motiv från naturen, musiken och sagornas värld.

Hon utbildade sig först till dekoratör och arbetade på 1980-talet bl.a. på Varmans och Zeipels innan textiltrycket tog över handen. Nu har hon hållit på med textiltryck i över trettio år och är en av grundarna till SALT i Mariehamns sjökvarter som snart fyller tjugo år.

Ann växte upp i Vasa och hennes första möte med Medis eller egentligen Arbis i Vasa var som 15-åring då hon gick kurser i oljemålning och emaljering. Anns mormor var en viktig förebild - hon var folkskollärare och en stor arbisvän och det var hon som lockade Ann till Arbis. Mormodern gick på arbiskurs ännu som 95-åring då hon var den äldsta eleven där.

Ann flyttade till Åland i 20-årsåldern och har sedan dess haft fullt upp med jobb och barn. När barnen var små fanns det inte tid för mediskurser, efter några år blev det en fiolkurs och på senare år några danskurser. Fiolspelandet lever vidare som en hobby.

Efter en tid utan mediskurser kände Ann att hon igen ville gå på kurs - hösten 2019 - och nu ville hon satsa på någon form av konstkurs. Det var svårt att välja, hon valde sedan en helårskurs i mixed media. Hon berättar att hon har tyckt om att få skapa bilder och funderat så mycket på varje uppgift att det ibland till och med har varit svårt att sova.

Ann tycker att Medis är livsviktigt. Om vi inte hade möjlighet att gå på kurs och utvecklas på olika sätt inom olika områden, skulle livet bli fattigt. Kurser berikar livet och håller oss välmående. Hoppas att de som styr och ställer förstår detta och stöttar Medis kursverksamhet nu och i framtiden.

Text och foto: Lin Simons

Kökar

Kontaktperson: Madelene Ahlgren-Fagerström.
tel. 040 577 1914, e-post maddekökar@gmail.com
Anmälningar till Kökars kurser tas emot av kontaktpersonen.
f Medis på Kökar

1022 SVAMPAR

torsdag 16:00-19:00
27.8.2020 (1 tillf. 4 lekt.)
Kökar grundskola, Karlby
Carita Johansson
Kursavgift 15,75 €
Deltagarna promenerar i naturen och plockar svamp. Man får kunskap om vilka svampar som är giftiga och vilka som är ätbara. Beroende på väder, kan kursens datum ändras.

3028 SVENSKA A1-A2

måndag 18:00-19:30
14.9-30.11.2020 och 11.1-12.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)
Kökar grundskola, Karlby
Katariina Vuorinen
Kursavgift 61,10 € *
Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter kursdeltagarnas förkunskaper. Du är kanske ren nybörjare eller kan lite svenska redan. Välkommen med!

You will learn the basics of the Swedish language in order to understand and produce short sentences about everyday life. You have no skills or some skills in the language from before. Please, act quickly and join the course!

5026 FÖRSTA HJÄLP 1

fredag 15:00-21:30, lördag 8:30-15:00
9-10.10.2020 (1 veckoslut 16 lekt.)
Kökar grundskola, Karlby
Sari Johansson
Kursavgift 41,05 €
Lär dig grunderna i Första hjälp. Efter avklarad kurs får man intyget för kurs 1.

5033 YOGA MED KATARIINA

tisdag 18:00-19:30
15.9-17.11.2020 och 12.1-23.3.2021 (20 tillf. 40 lekt.)
Kökar skola, Karlby
Katariina Vuorinen
Kursavgift 60,70 € *
Finn inre harmoni med yogans lugna rörelser, du arbetar i egen takt. Kursen passar för nybörjare och de med vana. Ta med liggunderlag.

5507 DANSÄ BUGG

lördag 10:00-15:15
24.10 och 21.11.2020 (2 tillf. 12 lekt.)
Kökar grundskola, Karlby
Janina Sved
Kursavgift 30,35 €
Kursen börjar med att man lär sig grundstegen och därefter bygger man vidare med olika turer.

MEDIS FÖR HELA ÅLAND

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

6018 SMÅKOCKARNA, 12-16 ÅR

varannan torsdag 15:00-18:00
15.10-26.11.2020 (4 tillf. 16 lekt.)
Kökar grundskola, Karlby
Madelene Ahlgren-Fagerström
Kursavgift 35,90 € + ingredienskostnad
Kom med och baka och laga lättare måltider. Kursdeltagarna får lämna önskemål och vara med och planera kursens innehåll tillsammans med kursledaren.
Ta med askar för att ta hem det som blir över.

7005 HÖSTAKVARELL

torsdag 19:00-20:30, fredag-lördag 10:00-15:00 och
söndag 10:00-11:30
13-16.8.2020 (1 torsdag samt 1 veckoslut, 16 lekt.)
Kökar grundskola, Karlby
Aino Kivisaari
Kursavgift 35,90 €
Vi kommer att ha lektioner i Kökar grundskolas utrymmen, måla utomhus och njuta av augustidagar i yttre skärgården. Aino demonstrerar olika tekniker i akvarell, visar kinesisk penselteknik och enkelhetens estetik, som passar bra ihop med Kökars natur. Kursdeltagarna får kursbrev med behövlig info innan kursstart. Kursen har annonserats tidigare, i Kökars kommunblad samt på sociala medier.
Obs! tidig kursstart, så anmäl dig redan nu.

7023 ARBETA MED LERA

lördag 11:00-15:00
19.9-10.10.2020 (4 tillf. 16 lekt.)
Keramikkboden på Kökar
Susanne Backéus
Kursavgift 45,15 €
Vi arbetar med kavlingsteknik. Materialkostnad tillkommer.

Sottunga

Kontaktperson: Britt Pettersson
tel. 040 542 9898, e-post britt.tennes@aland.net
Kursönskemål tas emot av kontaktpersonen.
f Medis i Sottunga

Hör gärna av dig till kontaktpersonen med fler kursförslag.

7016 KALLIGRAFI

lördag 9:30-15:45
Kursdatum meddelas senare (1 tillf. 7 lekt.)
Sottunga skola
Linda Karlström
Kursavgift 23,95 €
Kom och lär dig texta fina bokstäver enligt kalligrafimetoden. Vi börjar från grunden och lär oss några olika stilar och avslutar med fina kort av varierande slag. Ta med dig kalligrafipennor (en smal och en bred penna), en linjal, vitt kopieringspapper och kortpapper enligt eget önskemål. Material kan också köpas på plats om så önskas. Sista timmarna pysslar vi med kort och små tavlor m.m. så ta gärna med dig egna idéer och tillbehör. Fikakorg med.

Materialkostnad tillkommer
på de flesta konst- och hantverkskurser

Kurser med jultema

- 4010 Sång med julkänsla, 13 år-vuxna, Eckerö
- 6003 Dekorera en jultårta med @erikasfikastund
- 6008 Vegetariskt julbord
- 6009 Vegetariskt julbord, Brändö
- 6016 Julemums med Settan, Geta
- 7015 Julkort med kalligrafi, Brändö
- 8030 Kreativ jul med Paulina, Brändö
- 8031 Ugly Christmas Sweater, Finström



Vårdö

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

1028 HÖSTVANDRING PÅ SIMSKÄLA

lördag 12:45-16:00
3.10.2020 (1 tillf. 4 lekt.)
Samling vid färjfastet på Simskäla
Marie Johansson
Kursavgift 18 €
Kom med på en trevlig höstvandring på Simskäla och upptäck naturen. Barn från 10 år kan vara med, så ta med hela familjen på ett litet äventyr.
Kläder efter väder, vandringskängor och ryggsäck med fika samt sittunderlag och vatten behövs.

1032 HÅRFIN

lördag 13:00-16:00
21.11.2020 (1 tillf. 4 lekt.)
Vårdös huvudkontor, Drottning Kristinas gata
Malin Olofsson
Kursavgift 15,75 €
En hårkurs för alla; herrar och damer, unga, gamla och allt där-
emellan. Få goda råd om grundskötsel av ditt hår och tips på
hur du enkelt själv fixar en festfrisyr till exempelvis julkalasen eller
nyårsfesten.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från
Medborgarinstitutets sida.

5038 MEDIYOGA

måndag 18:30-20:00
21.9-14.12.2020 och 11.1-29.3.2021 (24 tillf. 48 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Daniel Flöjt
Kursavgift 69,85 € *
Den här kursen är både för dig som aldrig utövat yoga och för
dig som är bekant med yoga sedan tidigare. Vi går grundligt
igenom yoga-andningen och vid varje tillfälle gör vi djupavslapp-
ning i form av kroppsscanning och möjlighet att prova olika
meditationer. Under kursens gång får du lära dig både stående
och sittande positioner.
Ta med yogamatta, filt och vattenflaska.

6013 SYRAD MAT OCH DRICK

söndag 11:00-16:00
18.10.2020 (1 tillf. 5 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Åsa Darby
Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad
Herrar och damer! En dag med fermenteringar av olika slag. Ta med
ett förkläde, keps och rena skor samt lite lunch och kaffetermos
så lagar vi tillsammans både traditionella och nya kombinationer
att ta hem. Burkar och råvaror finns, vi ses!

7027 GLAS, GLAS, GLAS

lördag-söndag 10:00-15:30 samt ett kurstillfälle som bestäms
under kursen
28-29.11.2020 (1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Ritva Saloranta
Kursavgift 35,90 €
Mosaikboll, julhimmel eller ängel - din fantasi sätter gränsen. Vi
jobbar med glas på olika sätt, bl.a. fusing, och tiffany.
Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta
med lunch- och fikakorg.

8013 STOPPA, LAPPA OCH LAGA

lördag-söndag 10:00-16:45
10-11.10.2020 (1 veckoslut, 16 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Lena Andersson
Kursavgift 35,90 €
Varför köpa nytt? Häng med en helg och laga barnens byxknän, sy
i en dragkedja, lappa stickade sockorna eller sy i de där knapparna
som lossnat i kavajen. Du kommer att tjäna på det!
Ta med egen symaskin och sytillbehör. Ta med lunch och fika.

8508 TÄLJ TILL HUSHÅLLET

lördag-söndag 10:00-14:15
14-15.11.2020 (1 veckoslut, 10 lekt.)
Vårdö skola, Lövvägen 27
Stefan Lomner
Kursavgift 26,55 €
Tälj något till hushållet med kniv, yxa och bandkniv i färskt trä.
Det kan bli en smörkniv, stekspade eller degspatel. Vi inspireras
av Jögge Sundqvist bok "Slöjda till köket med kniv" eller kommer
med egna idéer. Passar för nybörjare men även du som har mer
erfarenhet är välkommen för slöjdsällskap.
Material och verktyg finns på plats.
Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta
med lunch- och kaffekorg.

SSB-kurser hösten 2020

Du som är SSB-medlem!

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

Här ser du vilka kurser som planeras för er. Anmäl dig så fort som möjligt om du är intresserad, tel. (018) 531 620 eller e-post medis@mariehamn.ax. Du får också gärna marknadsföra kursen bland dina arbetskamrater, ni kan anmäla er i grupp.

Även om du bor på annan ort, eller i skärgården, kan du delta. SSB står för inkvarteringskostnaderna. Meddela i samband med kursanmälan om du behöver övernattning.

Om kurstiderna inte passar men du är intresserad, eller om du har andra kursförslag, får du gärna höra av dig till rektor Siv Ekström, tel. (018) 531 622 eller e-post siv.ekstrom@mariehamn.ax.

Det finns SSB-platser på följande kurser:

9101 SSB GRUNDKURS I SOLENERGI, SÅ FUNKAR DET

torsdag 18:30-21:00

8.10 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

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

9102 SSB ELBIL, HYBRID ELLER PLUG-IN HYBRID – ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?

måndag 18:30-21:00

12.10.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Niclas Fagerlund

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

9103 SSB KONSTVANDRING I MARIEHAMN

onsdag 18:30-21:00

30.9.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Samling vid Alandica Kultur och Kongress, Strandgatan 33 Kjell Ekström

En vandring bland stadens utekonstverk. Vi bekantar oss med skulpturens motiv, uppkomst och upphovsmän. Start vid Alandica, sedan går vi via Självstyrelseplatsen och Wirenska parken till Esplanaden och avslutar vid Sjöfartsmuseet

9201 SSB LÖSENORDSHANTERING

onsdag 15:00-17:30

25.11.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Inloggningsuppgifter krävs överallt och det blir till sist allt för många lösenord för att komma ihåg. Det kan också finnas en oro att de lösenord vi valt inte är tillräckligt säkra. Hur håller vi bäst reda på alla lösenord? Vilka lösenord är säkra, och hur sparar vi dem säkert? Det är, bland annat, sådant vi kommer att behandla på det här tillfället.

Ta gärna med dig den enhet du brukar använda men det är inget måste.

9202 SSB MOLNTJÄNSTER - VAD ÄR DET?

onsdag 15:30-18:00

2.12.2020 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

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

Du kan anmäla dig redan nu!

Anmäl dig till Medis kansli, tel. (018) 531 620 eller e-post medis@mariehamn.ax.

Obs! 19-21.8 och 24-26.8, anmälningar till tel. (018) 531 640. Därefter åter tel. (018) 531 620.

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

Detta gäller endast SSB-kurserna.

9501-9502 SSB VATTENPILATES

Mariebad

Åsa Darby

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

9501 varannan måndag (jämn vecka) 13:00-14:00
14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11 och 23.11.2020
(6 tillf. 8 lekt.)

9502 varannan måndag (udda vecka) 13:00-14:00
21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11 och 30.11.2020
(6 tillf. 8 lekt.)

9503-9504 SSB VATTENGYMPA I MEDELTEMPO

Mariebad

Åsa Darby

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

9503 varannan onsdag (jämn vecka) 14:00-14:45
16.9, 30.9, 14.10, 28.10, 11.11 och 25.11.2020
(6 tillf. 6 lekt.)

9504 varannan onsdag (udda vecka) 14:00-14:45
23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11 och 2.12.2020
(6 tillf. 6 lekt.)

9505-9506 SSB AIKIDO, FINSTRÖM

Godby högstadieskola, Skolvägen 4

Gudrun Littmann-Hilmer

I Aikido tränar vi på att bemöta angrepp med aktiva och dynamiska rörelser och på det viset skapa en ny och mer harmonisk situation. På kursen kommer deltagarna att få träna fall och rullningar samt en del olika tekniker som utgår från att en eller flera personer attackerar. I kursen ingår även övningar med trästav. Förutom att stärka kroppen utvecklas man och växer mentalt. Kursen passar både nybörjare och mera avancerade. Läs mer på www.facebook.com/AikidoÅland.

Kom i lösa och bekväma kläder. Träningen sker barfota.

9505 varannan måndag (jämn vecka) 18:00-19:30
14.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11, 23.11 och 7.12.2020
(7 tillf. 14 lekt.)

9506 varannan måndag (udda vecka) 18:00-19:30
21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11 och 30.11.2020
(6 tillf. 12 lekt.)

9601 SSB NATURKRAFT – PLOCKA MAT I SKOGENS SKAFFERI

lördag 10:00-15:00

5.9.2020 (1 tillf. 6 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Soile Warttinen och Åsa Wennström

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

Infobrev skickas till deltagarna före kursstart. Materialkostnad (max. 20 €) tillkommer och betalas direkt till kursledarna.

9801 SSB SVETSNING

torsdag 18:00-21:15

1.10, 8.10, 22.10 och 29.10.2020 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden, Neptunigatan 19
Henrik Clemes

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

Materialkostnad tillkommer och betalas till kursledaren, ca 40 €. Ta med skyddskläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

9802 SSB LUFFARSLÖJD

lördag-söndag 10:00-13:15

10-11.10.2020 (1 veckoslut 8 lekt.)

Medis

Tanja Spormann-Karlsson

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

9803 SSB PILFLÄTNING MED LEIF, SUND

lördag-söndag 9:00-16:45

3-4.10 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Leif Lindén

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

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

Anmäl dig
så fort som
möjligt till
SSB-kurserna!

f Följ Medis på Facebook

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

www.facebook.com/medis.ax

Föreläsningar

hösten 2020

Oktober

- 6.10 **Hållbart vardagsliv - varför är det viktigt?**
Kurs 1007 Föreläsare: Sofia Enholm
- 8.10 **Grundkurs i solenergi, så funkar det**
Kurs 1013 Föreläsare: Jerker Johansson
- 10.10 **Så använder du ditt DNA-resultat**
Kurs 1002 Föreläsare: Peter Sjölund
- 10.10 **Det okända Rumänien**
Kurs 1029 Föreläsare: Mona-Isabella Cepeha och Catalina Nica
- 11.10 **Spåra släkten tusentals år tillbaka med DNA**
Kurs 1003 Föreläsare: Peter Sjölund
- 12.10 **Elbil, hybrid eller plug-in hybrid - är det något för mig?**
Kurs 1014 Föreläsare: Niclas Fagerlund
- 13.10 **Den trimmade vardagen - hur gör jag med maten och ekonomin?**
Kurs 1008 Föreläsare: Gunilla Holmberg och Jeanette Gunnars
- 20.10 **Inred miljövänligt och giftfritt**
Kurs 1009 Föreläsare: Linda Eriksson och Sofia Enholm
- 22.10 **Miljövänlig städning i hemmet**
Kurs 1012 Föreläsare: Mikaela Welander
- 27.10 **Klimatsmart energi i vardagen**
Kurs 1010 Föreläsare: Anna Häger

November

- 3.11 **Kemikaliebanta ditt hem**
Kurs 1011 Föreläsare: Sofia Enholm
- 21.11 **Hårfin, Vårdö**
Kurs 1032 Föreläsare: Malin Olofsson



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