



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

Kurskatalog våren 2021

Ett nytt år med nya spännande kurser

Finns det några nyheter? Så brukar alltid tidningar och radio inleda intervjun när en ny kurskatalog kommit ut. Och visst är det så att vi på Medis alltid försöker hitta nya kursidéer och fånga upp nya trender, men vi ska inte heller glömma bort de kurser som gått i årtal och som samlar en trogen skara deltagare. De kurserna behövs också. Ta till exempel språkkurser där man vill delta år efter år för att förkovra sig i ett språk eller någon hantverkurs där man vill förbättra sin teknik och lära sig mera.



Foto: Slavoljub Jeremic

Men visst har vi nyheter också. Vad sägs om att få vara med och gräva ut en stenåldersboplatz någonstans på Åland? Två erfarna arkeologer handleder amatörarkeologerna en vecka i juli. Det finns en föreläsning om sömnproblem och vad man kan göra för att sova bättre, en kurs i att spela banjo, olika friskvårdskurser utomhus och en kurs med tips om hur man tillreder åländsk fisk. Vi tror som vanligt att det ska finnas något för alla.

När vi arbetade med höstens katalog visste vi inte hur coronaläget skulle se ut efter sommaren. Vi har klarat av den terminen utan större problem. På grund av regler om avstånd i klasserna fick vi minska deltagarantalet i de flesta kurserna och de reglerna fortsätter också under våren. En kursnyhet på hösten var onlinekursen i spanska där deltagarna inte träffas i något klassrum utan på Zoom – den kursen hade vi planerat redan innan pandemin bröt ut. Onlineundervisning ger möjlighet att samla deltagare från olika orter så det räcker till en kurs som annars inte skulle kunna bli av.

Trots minskad landskapsandel och vissa oroande uttalanden fortsätter vi på Medis att hålla den fria bildningens fana högt. Det är inte gammalmodigt med fri bildning, den är mera aktuell än någonsin.

Siv Ekström
Rektor, Medis

KURSKATALOGEN

postas till alla
hushåll på Åland

FOTO

Pärbilder

Slavoljub Jeremic

Vinjettbilder

Medis/
Mia Johansson
sid. 4

Slavoljub Jeremic
sid. 17, 21, 26, 29,
35, 37, 41, 46, 53
och 55

Anmälningar

Du kan anmäla dig från och med måndagen den 4 januari under kansliets öppettider, vardagar kl. 10:00-15:00. Även webbanmälan öppnar kl. 10:00.

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

Anmälningsstart kl. 10:00-15:00
måndag 4 januari
Webbanmälan öppnar kl 10:00

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

Du kan anmäla dig på följande sätt:

- Personligt besök på Medis kansli, ingång från Torggatan.
- Per telefon **531 640** (4-5 januari och 7-8 januari, därefter telefon 531 620).
- Via Medis webbanmälan på www.medis.ax (ej vanlig e-post). Webbanmälningar registreras och besvaras automatiskt. **Du får genast besked om du har fått plats på kursen eller om du är på väntelista. Observera att vi inte skickar ut någon bekräftelse på att kurser startar, endast om kurser ställs in.** Om du får besked att du inte kan logga in beror det på att maxantalet anslutningar har överskridits. Vänta en stund och försök igen.

Kurser i skärgården

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

Bindande anmälan

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

Pröva på-möjlighet

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



Välkommen till Medis! Här hittar du oss:

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

Heltidslärarnas kontaktuppgifter hittar du på sid. 6.

Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

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

BRÄNDÖ	Linda Karlström 050 599 2237
ECKERÖ	Miina Fagerlund 0457 342 5119
FINSTRÖM	Tuire Granesäter 41 664, 0457 361 3013
FÖGLÖ	Agneta Raitanen 50 322, 0457 382 3389
GETA	Helena Nyback 49 351 (biblioteket: tisdag och torsdag)
HAMMARLAND	Inte utsedd, vänligen kontakta Medis kansli 531 620
JOMALA	Inte utsedd, vänligen kontakta Medis kansli 531 620
KUMLINGE	Jannika Reed 0457 342 9367
KÖKAR	Madelene Ahlgren-Fagerström 040 577 1914
LEMLAND	Stefan Lomner 0400 982 401
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm 359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Anna-Lena Nordberg-Dahlén 48 534 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund 040 189 0700
SUND	Matilda Nordberg 0457 342 6704
VÄRDÖ	Lisbeth Lindfors 47 835, 0457 053 7066

Lärare

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

IT-lärare, vik.	Jonny Andersen (programutvecklare) jonny.andersen@mariehamn.ax Mottagningstid torsdagar kl. 10:00–12:00.....	531 636, 040 531 2700
Språklärare, vik.	Pia Engblom (svenska som andraspråk) 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 Mottagningstid måndagar kl. 12:00–14:00	531 631, 0400 661 934
Textillärare	Saara Karrenpalo (textilformgivare) saara.karrenpalo@mariehamn.ax Mottagningstid måndagar kl. 14:00–16:00	531 634, 0457 539 2175

Bildningsnämnden 2020-2023

Medis ingår i Mariehamns stads bildningsnämnd:

Ordförande: Henrik Boström.

Vice ordförande: Annelie Karlberg.

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

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

Representant för norra Åland: Rolf Karlsson

Representant för södra Åland: Marie Stenlund.

Skärgårdens representant: Niklas Eriksson.

Medis erbjuder flera vägar till studier i svenska

Sfi – svenska för inflyttade

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

Sia – svenska i arbete

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, tel. (018) 531 637.

Mediskurserna i svenska

Vi erbjuder ett stort antal kurser på olika nivåer. Dessa hålls för det mesta på kvällstid, en eller två gånger per vecka. I denna katalog finns information om vårens svenska kurser på sidorna 22-24. Samma information finns på vår hemsida www.medis.ax.

Bland dessa kurser finns även **svenska online**, se sidan 24. På den kursen 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, tel. 531 620 eller e-post medis@mariehamn.ax.

Kompassen

Informationskontor för inflyttade

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

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



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

Kursavgifter

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

Material- eller ingredienskostnader tillkommer för vissa kurser.

Frånvaro och kursintyg

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

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

Påminnelse inför kursstart

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

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

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Sportlov vecka 8

Kursuppehåll under sportlovet, om inte annat överenskommits.

Uthyrning

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

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

Behandling av personuppgifter

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

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



Allmänna ämnen

Skrivarkurser

1051 KREATIVT SKRIVANDE, NYBÖRJARE

onsdag 17:45-20:00

17.3-21.4.2021 (6 tillf. 18 lekt.)

Ytternäs skola, biblioteket

Pernilla Lindroos

Kursavgift 35,90 €

Vill du komma igång eller vidare med ditt kreativa skrivande? Då är den här kursen säkert något för dig. Du får både lära dig tekniker för att skriva skönlitterärt och testa dem i praktiken. Vi tar dig vidare från idéfasen till narrativ, miljö- och karaktärgestaltning, dramaturgi och redigering. Ta med egen surfplatta eller bärbar dator eller penna och papper.

1052 KREATIVT SKRIVANDE, STEG 2

tisdag 17:45-20:00

16.3-20.4.2021 (6 tillf. 18 lekt.)

Ytternäs skola, biblioteket

Pernilla Lindroos

Kursavgift 35,90 €

Kurs för dig som redan bekantat dig med grunderna i det fiktiva skrivandet. Du behöver inte ha gått Pernilla första kurs i kreativt skrivande men ändå bekantat dig med grunderna hur man skapar karaktärer, miljöer, scenbygget och gestaltning. Alla viktiga begrepp belyses dock åter, men med en viss fördjupning. Under denna kurs ges mer tid till producerande av egen text där du kan införliva kunskaperna i ditt pågående projekt. Målet är att du producerar en kortare novell, eller får lyfta ditt projekt med de verktyg som behövs för att komma i mål. Det du behöver är block och penna eller dator.

1053 KREATIV SKRIVARHELG, FÖGLÖ

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

20-21.3.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Föglö bibliotek, Föglövägen 10

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 för 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.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

1054 KREATIV SKRIVARHELG, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:45

17-18.4.2021 (2 tillf. 16 lekt.)

Lemlands bibliotek, Skolvägen 3

Pernilla Lindroos

Kursavgift 35,90 €

Kursbeskrivning, se kurs 1053.

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

1055 KREATIV SKRIVARHELG FORTSÄTTNING, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:45

24-25.4.2021 (2 tillf. 16 lekt.)

Lemlands bibliotek, Skolvägen 3

Pernilla Lindroos

Kursavgift 35,90 €

Kurs för dig som redan bekantat dig med grunderna i det fiktiva skrivandet. Du behöver inte ha gått Pernilla första kurs i kreativt skrivande men ändå bekantat dig med grunderna hur man skapar karaktärer, miljöer, scenbygget och gestaltning. Alla viktiga begrepp belyses dock åter, men med en viss fördjupning.

Under denna kurs ges mer tid till producerande av egen text där du kan införliva kunskaperna i ditt pågående projekt. Målet är att du producerar en kortare novell, eller får lyfta ditt projekt med de verktyg som behövs för att komma i mål. Det du behöver är block och penna eller dator.

Kursnyheter!

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

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Bokföring i molnet (2057)
- Old-time banjo, individuellt (4057)
- Cykla i lugn takt, Hammarland (5111)
- Långfärdsskridskor, nybörjare, Finström (5114)
- Pretzel/Tysk språkresa (6056)
- Fotokomposition, nybörjare, Lemland (7070)
- Sy en sjömanssäck (8560)

Djur, natur och odling

1056 DOGA - YOGA FÖR HUND, LEMLAND

fredag 18:30-20:00,

lördag-söndag 11:00-16:00

5-7.3.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Therese Lomner

Kursavgift 26,55 €

Den här helgen får du möjlighet att bekanta dig med Doga. Genom Dogan skapar du en djupare relation och förståelse för din hund. Det skapar förutsättningar för tillit, samarbete och kommunikation. Det hjälper till att sänka stress, hämta fokus, att slappna av och så mycket mer. Vi provar dogapositioner för hunden, beröringsterapi och andningsmeditation. Vi låter dig och hunden finna fokus före tävlingen eller bara ha en stund av total avslappning och närvaro tillsammans.

Ta med din egen hund.

1057 HUNDRELATIONSBOOSTEN, LEMLAND

måndag 18:00-19:30

12.4-17.5.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Utomhus på Kommunrundan 16

Therese Lomner

Kursavgift 26,55 €

Kursen är baserad på sex tillfällen med syfte att boosta relationen till din hund. Vi arbetar utifrån de fem grundstenarna i en god relation: tillit, glädje, förståelse, samarbete och gemenskap. Kursens mål är att med hjälp av övningar med din hund, samtal mellan deltagarna och läxor mellan tillfällena bygga och fördjupa relationen till din hund. Efter kursen har du övningar, metoder och nya tankesätt att arbeta med i vardagen.

Ta med din egen hund.

BINDANDE ANMÄLAN

Läs mer på sid. 3

1058 HUNDENS FÖRSTA HJÄLP, VÄRDÖ

lördag 13:15-16:30

6.2.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövövägen 25

Marie Prokupek

Kursavgift 15,75 €

En kort introduktion i första hjälpen för din hund. Vi pratar om de vanligaste sjukdomar och sårskador som veterinären träffar på, allt från kräkningar, diarré, till klokapselbrott och ormbett - hur man vet hur allvarlig situationen är och vad man kan göra själv som ägare. Det kommer också finnas tid för egna frågor och funderingar. Fikakorgen med.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 60.

1059 FÖRSTA HJÄLPEN TILL VÅRA SÄLLSKAPSDJUR, KUMLINGE

lördag 13:00-15:30

27.3.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Kursplats bestäms senare

Marie Prokupek

Kursavgift 15,75 €

En kort introduktion i första hjälpen för din hund och katt. Vi pratar om de vanligaste sjukdomar och sårskador som veterinären träffar på, allt från kräkningar, diarré, till klokapselbrott och ormbett - hur man vet hur allvarlig situationen är och vad man kan göra själv som ägare. Det kommer också finnas tid för egna frågor och funderingar. Fikakorgen med.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

Anmälningar till kurserna

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

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

1060 FÅGELSKÅDNING MED KJELL, GETA

lördag 9:00-14:00

15.5.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Geta församlingsshem, Getavägen 2107

Kjell Andersen

Kursavgift 23,95 €

Vi träffas och går en liten promenad. I en glänta sätter vi oss ner för en "lektion" där vi lär oss några av de vanligaste fåglarnas läten - med hjälp av roliga minnesramsor. Vi lär oss också vilken art det är utgående från lokalen, årstiden, de bästa igenkänningstecknen, på vilken höjd de rör sig etc. Sedan går vi i vackra ängs-åkerskogsbyrn-strand- och skogslandskap. Ganska lätt terräng också för de lite äldre.

Ta (gärna) med kikare, sittunderlag, anteckningsblock och penna samt matsäck. Stövlar på.

1061 FÅGELSKÅDNING MED ANKI, LUMPARLAND

tisdag 18:00-21:15

11.5.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Lumparlands skola, Kyrkvägen 28

Ann-Kristin Johansson

Kursavgift 15,75 €

Vi ska ut i den underbara majkvällen och titta på fåglar och lyssna till deras vackra sång. Du behöver kikare och gärna någon fågelbok, samt papper och penna för anteckningar. Lite kaffe och något ätbart kan vara trevligt.

Om det regnar blir det reservdag på onsdag den 12.5, samma plats och samma tid.

1062 FÅGELSKÅDNING MED ANKI, SUND

onsdag 18:00-21:15

5.5.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Klippan, Klippanvägen 1

Ann-Kristin Johansson

Kursavgift 15,75 €

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

Om det regnar blir det reservdag på torsdag den 6.5, samma plats och samma tid.

1063 FRÅN FRÖ TILL PLANTA, HAMMARLAND

lördag 10:00-14:15

24.4 och 15.5.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Annelund, Skarpnåtvägen 89, Postad

Annette Häger-Ahlström

Kursavgift 26,55 €

Under den här kursen går vi igenom grunderna för vad som behövs för att kunna starta en egen odling i kruka, pallkrage eller större. Inte göra det för svårt. Hellre litet med ett lyckat resultat. Vad har du och vad behöver du köpa? Jord och kompost! Marktäckning! Hur fungerar det? Vilka är de nyttiga småkrypen i vår trädgård?

Ta med egen matsäck, lämpliga kläder för utvistelse och arbetshandskar.

1064 VANDRING I NATURENS ÖRTAGÅRD

torsdag 18:30-21:00

20.5.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Samling vid båken i Sjökvarteret

Soile Wartainen

Kursavgift 15,75 €

Vilka skott, blad och örter vågar jag plocka ute i naturen? Vi vandrar omkring i naturens egen örtagård bland vilda, ätliga växter och du får massor av tips och nyttig vägkost kring vad du problemfritt kan plocka och tillaga. Spännande smakprover på 'vilda' anrättningar utlovas.

Kursen hålls utomhus. Kläder efter väder.

1065 VANDRING I NATURENS ÖRTAGÅRD, KUMLINGE

tisdag 18:30-21:00

18.5.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Utomhus (samlingsplats meddelas senare)

Soile Wartainen

Kursavgift 15,75 €

Kursbeskrivning, se kurs 1064.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

Helårskurser med lediga platser

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

För mer information, se katalogens bak-sida samt rutan på sid. 32.

1066 DET NATURLIGA APOTEKET, GETA

lördag 13:00-16:15

24.4.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Geta församlingshem, Getavägen 2107

Sandra Elmén

Kursavgift 15,75 €

Under en eftermiddag går vi igenom vilka alternativ av oljor och växter som hjälper mot vardagens småkrämpor. Kursen passar alla.

1067 SOMMARNATURKLUBB I BOMARSUND, 6-12 ÅR, SUND

måndag-torsdag 10:00-16:45

21-24.6.2021 (4 tillf. 32 lekt.)

Bomarsunds gård, Lagmansvägen 3

Juliane Igelmund

Kursavgift 45,15 €

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

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

Miljö och hållbar vardag

1068 GRUNDKURS I SOLENERGI

torsdag 18:30-21:00

8.4.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Jerker Johansson

Kursavgift 15,75 € + kurskompendium

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

1069 ELBIL, HYBRID ELLER PLUGIN HYBRID - ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?

måndag 18:30-21:00

25.1.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Niclas Fagerlund

Kursavgift 15,75 €

Bensin, diesel, hybrid, plugin-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, plugin-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.

1070 GRÖN STÄD OCH TVÄTT, FÖGLÖ

lördag 11:45-16:45

13.2.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Mikaela Welander

Kursavgift 23,95 €

Välkommen att göra egna miljövänliga rengöringsmedel med saker du har hemma. Vi kommer att tillverka två olika allrengöringsmedel, diskmedel, städttvål, 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.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

1071 GRÖN STÄD OCH TVÄTT, KUMLINGE

lördag 13:00-18:00

13.3.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, hemkunskapssalen,

Kumlingevägen 323

Mikaela Welander

Kursavgift 23,95 €

Kursbeskrivning, se kurs 1070.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

1072 TVÄTTA OCH STÄDA EKOLOGISKT, VÅRDÖ

lördag 11:00-15:15

6.3.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövövägen

Mikaela Welander

Kursavgift 15,75 €

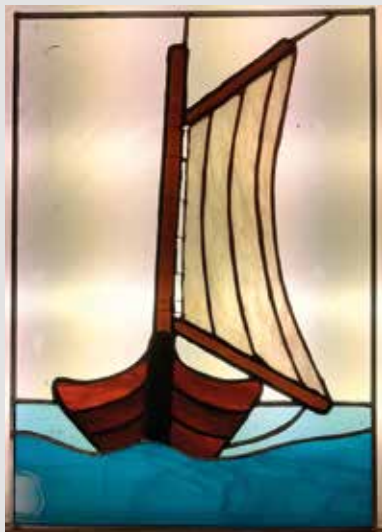
Tvätta och städa ekologiskt. Hur man gör sina egna tvätt- och sköljmedel, fönsterputs, golvrengöring etc. med enkla medel.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 60.

Medis för hela Åland

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

 www.medis.ax 



Siv Lindbäck, tiffany

Foto: Ritva Saloranta



Konstantina Chronis, tiffany

Foto: Ritva Saloranta

Kursbilder, glasarbeten

Övrigt

1073 VANDRING PÅ MICKELSÖ, VÅRDÖ

lördag 12:45-16:00

27.3.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Solhult, Mickelsövägen

Marie Johansson

Kursavgift 15,75 €

Kom med och upptäck naturen med en vårvint-ervandring längs Mickelsö vandringsled. Barn från 10 år kan vara med, så ta med hela familjen på ett litet äventyr. Kläder efter väder, vandringskängor och ryggsäck med fika, samt sittunderlag och vatten behövs.

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 60.

1074 AFTERWORKVANDRING

fredag 18:00-20:30

23.4.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Carolina Juselius

Kursavgift 15,75 €

Avsluta veckan på bästa sätt ute i friska luften. Häng med på en efterjobbet-promenad. 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.

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

1075 VANDRING PÅ SADELINLEDEN, HAMMARLAND

onsdag 18:00-22:00

14.4-19.5.2021 (6 tillf. 30 lekt.)

Start i Höckböle (samlingsplats meddelas senare)

Birgitta Häggblom och Kjell Häggblom

Kursavgift 53,15 €

Vi går från Höckböle i Geta till Skarpnåtö i Hammarland, ca 70 km uppdelat på sex etapper. Varje etapp är ca 10-15 km och vi startar kl. 18 och beräknar ca 4 timmar per kväll.

Viss vandringsvana och rejäla skodon behövs eftersom leden går i varierande terräng, allt från asfalterad väg till skogsstigar och berg.

Ta med matsäck och kläder efter väder. Transportkostnader tillkommer. Infobrev skickas till anmälda deltagare innan kursstart.

Förkunskaper: Viss vandringsvana.

1076 FRAMTIDSVISION OM MARIEHAMNS CENTRUM

måndag 18:30-20:00

8.3.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Sirkka Wegelius

Kursavgift 15,75 €

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

Kursavgifter

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

1077 STENÅLDERSMYSTERIER PÅ ÅLAND, 14 ÅR-VUXNA

tisdag 19:00-21:00 och

måndag-fredag 10:00-16:00

27.4 och 26-30.7.2021 (6 tillf. 38 lekt.)

Medis och utgrävningsplatsen (meddelas senare)

Jan Fast och Janne Soisalo

Kursavgift 61,10 €

Kom med och lär dig arkeologisk utgrävningsteknik i praktiken. Vi gör en utgrävning av en fyndrik 6 000 år gammal stenåldersboplatz på Åland.

Kursen inleds redan den 27 april med en föreläsning om arkeologiska utgrävningar och stenåldern på Åland.

Kursen fortsätter sedan med utgrävningar under fem dagars tid, måndag-fredag 26-30.7.2021 kl. 10:00-16:00.

Ingen förhandskunskap om arkeologi krävs och all grävvutrustning finns tillhanda på utgrävningsplatsen. Barn under 14 år kan delta i sällskap av en myndig person. Anmäl både vuxen och barn.

Man får mest ut av kursen genom att delta alla dagar, men det är också möjligt att vara med ett färre antal dagar. Kursavgiften är densamma även om man är borta någon dag.

Ingen webbanmälan på denna kurs. Anmälan endast per telefon eller personligt besök på Medis kansli.

1078 DET OKÄNDA RUMÄNIEN, FORTSÄTTNING

lördag 16:00-18:30

15.5.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Mona-Isabella Cepeha och Catalina Nica

Kursavgift 15,75 €

Vad vet du om kungariket Rumänien? Vi berättar om det och om många populära sevärdheter i Rumänien. Har du andra funderingar eller förslag? Tipsa oss senast 30 april genom att mejla till mona.cepeha@mariehamn.ax eller catalina.nica@mariehamn.ax.

1079 LYCKAS MED KOLMILAN, FÖGLÖ

lördag 12:00-17:00

17.4.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Mellångårds i Sonboda, Jämnpnanvägen 25
Holger Sundblom

Kursavgift 23,95 €

Tillverka ditt eget träkol med enkel teknik. Vi träffas först en gång på våren för att ordna med veden som får torka över sommaren. Sedan träffas vi igen på höstkanten för själva kolningen. Kom med och pröva på en riktigt gammal konst. Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

1080 MONTESSORIPEDAGOGIK - MER AKTUELL ÄN NÅGONSIN

torsdag 18:30-20:30

25.3.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Lena Alfredius

Kursavgift 5 €

Hur kan montessoripedagogik skapa optimala möjligheter för barn att utvecklas? Kom och lyssna på hur montessorimiljö inspirerar barn till lärande och koncentration. Föreläsaren har arbetat internationellt som pedagog, föreläsare och utbildare inom montessoripedagogiken. Föreläsningen riktar sig till föräldrar, pedagoger och övriga intresserade.

Efter föreläsningen finns tid för frågor och diskussion.

Helårskurser med lediga platser

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

För mer information, se katalogens baksida samt rutan på sid. 32.

1081 ETT NYTT SÄTT ATT LEVA

torsdag 18:30-20:00

11.3.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis

Camilla Nyholm

Kursavgift 15,75 €

Camilla Nyholm berättar om sin erfarenhet av 20-årigt tungt missbruk, om sin barndom, om idrotten som gav henne en identitet och om förändringen i högstadiet som ledde in henne mot drogerna där hon till sist kom till en punkt då hon måste välja mellan liv och död. Idag är hon drogfri sedan fyra år tillbaka tack vare ett tolvstegsprogram med möten, kamrattöd, ergoterapi, stresshantering m.m. Kom och lyssna på hur Camilla hittade tillbaka till framtiden och ett nytt sätt att leva.

1082 SÖMN: FAKTA, BESVÄR OCH HJÄLP

torsdag 18:00-19:30

28.1 och 4.2.2021 (2 tillf. 4 lekt.)

Medis

Eeva Axelsson

Kursavgift 15,75 €

Vad är sömn och varför sover vi? Sömnrelaterade problem och olika behandlingar. Föreläsning med efterföljande diskussion. Föreläsningen kan också ses på Zoom.

1083 KULTURARV OCH TINGENS MENING, KUMLINGE

onsdag 18:00-19:30

3.3.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Kumlinge kulturcentrum

Kerstin Smeds

Kursavgift 15,75 €

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

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.



Data

2051 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 90 MIN

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

25.1-10.5.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 65 €

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

2052 SMARTTELEFON, DATOR ELLER SURFPLATTA, INDIVIDUELLT, 45 MIN

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

25.1-17.5.2021 (1 tillf. 1 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 40 €

Kurstid 45 minuter.

Kursbeskrivning, se kurs 2051.

2053 DATOR, SMARTTELEFON ELLER SURFPLATTA, DAGTID

tisdag 12:30-15:00

26.1-20.4.2021 (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.

2054 ANDROID FÖR TELEFON OCH LÄSPLATTA

lördag 11:00-15:15

20.3.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 15,75 €

Grundkurs i smarttelefoner och surfplattor som använder operativsystemet Android. Vi går igenom hur enheten fungerar, inställningar samt funktioner m.m.

Ta med egen telefon eller läsplatta om du har.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena.

Mer information på sid. 3.



www.medis.ax





Jonny Andersen

Jonny Andersen, en halvdansk stockholm-are, var på segeltur på Åland någon gång på 1990-talet och träffade sin blivande fru på kajen. I Espholm, i södra Mariehamn har han hittat paradiset och bor där numera med sin familj. Jonny har varit egenföretagare större delen av sitt liv och jobbat med datorer. Det gör han nu också på Medis som vikarierande IT-lärare. Han håller kurser och utbildningar som har med datorer att göra och är dessutom ansvarig för att all datorutrustning för personal, lärare och elever fungerar här på Medis.

Jonny tycker att Medis är helt fantastiskt redan nu med allt sitt kursutbud. Men när jag frågar honom hur han skulle utveckla verksamheten säger han att man kunde erbjuda även företag och organisationer mer utbildning inom olika områden. Han är mycket imponerad över SFI-lärarnas insatser för att utbilda nya ålänningar i det svenska språket, men kan inte låta bli att tänka på hur man kunde få in ännu mera IT i undervisningen för att befrämja språkinläringen.

Jonny är inte endast intresserad av datorer. Bevis på det är att han gärna skulle gå på många olika kurser på Medis. Lite överraskande nämner han finskan. Han verkar vara en riktig språkmänniska eftersom även spanska står på hans önskelista. Av matlagningskurserna väljer han sushikursen och som politiskt intresserad skulle han vilja lära sig mera om Ålands politiska historia.

Text och foto: Pia Engblom

2055 IOS, IPHONE OCH IPAD

lördag 11:00-15:15

6.2.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 15,75 €

Grundkurs i smarttelefoner och surfplattor som använder operativsystemet iOS från Apple. Vi går igenom hur enheten fungerar, inställningar samt funktioner m.m.

Ta gärna med egen telefon eller platta om du har.

2056 DIGITALA MÖTEN MED ZOOM OCH TEAMS

lördag 11:00-15:15

23.1.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 15,75 €

Vi lär oss att delta i digitala möten med programmen Zoom och Teams. Vi lär oss också att bjuda in andra till våra möten. Dela skärmen med andra och andra finesser.

2057 BOKFÖRING I MOLNET

måndag 18:00-20:30

25.1-1.3.2021 (5 tillf. 10 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

Viss kunskap om bokföring krävs.

BINDANDE ANMÄLAN

till alla kurser på fasta Åland.

Skräddarsydd IT-kurser

Behöver du, ditt företag eller organisation en "egen" kurs? Vi kan skräddarsy en kurs som passar ert behov och handlar om de programvaror eller teknik som är viktiga för just er. Det kan vara en hel- eller halvdagskurs eller kanske flera tillfällen under en längre tid.

Kontakta Jonny Andersen för mer information, jonny.andersen@mariehamn.ax.

2058 EXCEL

måndag 18:00-20:30

1-22.3.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

Förkunskaper: Viss datorvana.

2059 WORD

måndag 18:00-20:30

12.4-3.5.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

2060 OFFICE 365

måndag 12:00-14:30

8-29.3.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Office365 är Officessvitens alla program kombinerat med kraftfulla molntjänster. Vi går igenom de vanligaste programmen på en grundläggande nivå. Sedan går vi igenom vilka fördelar som finns med att hantera programmen genom molntjänsterna.

2061 GOOGLE CLOUD

måndag 12:00-14:30

12.4-3.5.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Google Cloud tillhandahåller program för de vanligaste ändamålen kombinerat med kraftfulla molntjänster. Vi går igenom de vanligaste programmen på en grundläggande nivå. Sedan går vi igenom vilka fördelar som finns med att hantera programmen genom molntjänsterna.

2062 FILEMAKER

onsdag 18:00-20:30

3.2-10.3.2021 (5 tillf. 15 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 35,90 €

Filemaker Pro är ett program för att bygga databaser och registersystem. Du kan bygga medlemsregister, fakturasystem, säljsystem eller små register som underlättar vardagen. Filemaker är lätt att börja använda men har också mycket kraft att ta till för att åstadkomma mer avancerade lösningar.

Förkunskaper: Viss datorvana.

Kursavgifter

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

2063 FOTOREDIGERING I DATORN

torsdag 13:00-14:30

21.1-4.3.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Kursen ger en första introduktion till fotoredigering på dator. Vi använder både gratisprogram och testkör även lite dyrare köpeprogram.

Förkunskaper: Viss datorvana.

2064 SPELA IN OCH REDIGERA FILMER PÅ IPAD

torsdag 13:00-14:30

11.3-22.4.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

iPad är användbart för mycket. Dess enkla handhavande gör det möjligt för vem som helst att spela in och också redigera filmer. Men det kan vara bra att få en starthjälp och att dela erfarenheter deltagarna emellan.

Ta med egen Ipad om du har.

2065 WORDPRESS INTRODUKTION

onsdag 18:00-19:30

24.3-28.4.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

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

Helårskurser med lediga platser

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

För mer information, se katalogens bak-sida samt rutan på sid. 32.

2066 WORDPRESS, FORTSÄTTNING

måndag 18:00-20:30

18.1-8.2.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Medis, Datasal 1

Jonny Andersen

Kursavgift 26,55 €

Detta är en fortsättning på den Wordpresskurs om hölls under hösten 2020. Vi fortsätter arbetet och koncentrerar oss nu på att skapa snygga och användbara sidor.

Förkunskaper: Wordpresskursen ht 2020 eller motsvarande grundläggande wordpresskunskap.

2067 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE, BRÄNDÖ

torsdag 15:00-17:30

11.3-25.3.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 23,95 €

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

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

7069 TA KONTROLL ÖVER DIN KAMERA, NYBÖRJARE, ECKERÖ

söndag 12:00-14:00

28.3, 11.4 och 25.4.2021 (3 tillf. 8 lekt.)

Kursbeskrivning, se sid. 45.

7070 FOTOKOMPOSITION, NYBÖRJARE, LEMLAND

måndag 18:30-21:00

1-22.2.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Kursbeskrivning, se sid. 45.



Språk

Engelska

3051 ENGELSKA A2-B1 KONVERSATION

måndag 16:30-18:00

11.1-12.4.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Lisa Bolin

Kursavgift 35,90 € *

Would you like to improve your spoken English?

Would you like to have fun chatting in English about all sorts of fun things? Join this English conversation class with a native speaker.

Finska

3052 FINSKA A1-A2, BRÄNDÖ

tisdag 18:30-20:00

19.1-11.5.2021 (16 tillf. 32 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mikaela Berg

Kursavgift 45,15 € *

Detta är en kurs för dig som vill lära dig prata finska. Vi kommer bland annat att öva på språkmelodin, öka ordförrådet och öva på att få flyt i språket. Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

3053 FINSKA A2-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

18.1-12.4.2021 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 234,40 €

Individuellt innehåll enligt överenskommelse med kursledaren. 12 lektioner per person.

Franska

3054 FRANSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

18.1-12.4.2021 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Boubakar Sangaré

Kursavgift 234,40 €

För dig som har motivation och intresse för fransktalande länder i världen. Tillsammans skraddarsyr vi en intensiv, tydlig och saglig handlingsplan för din språkkurs.

Italienska

3055 ITALIENSKA A1.2

onsdag 18:30-20:00

20.1-14.4.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Florinda Ciaramitaro

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 till tre terminer bakom sig eller motsvarande nybörjarkunskaper. Kursledaren kommer från Italien och kan berika undervisningen med kulturella inslag. Nya deltagare är hjärtligt välkomna.

Kurser i svenska, se sid. 22-24.

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

3056 ITALIENSKA B1.1

FORTSÄTTNING

onsdag 16:30-18:00

20.1-14.4.2021 (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

Ryska

3057 RYSKA A1-B1 INDIVIDUELLT

Kurstider enligt överenskommelse

18.1-12.4.2021 (12 tillf. 12 lekt.)

Medis

Natalia Erofeeva

Kursavgift 234,40 €

Individuellt innehåll enligt överenskommelse med kursledaren. 12 lektioner per person.

Svenska

3058 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS, BRÄNDÖ

torsdag 18:30-20:00

21.1-13.5.2021 (16 tillf. 32 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 45,15 € *

Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter deltagarnas kunskaper.

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

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

3059 SVENSKA A1-A2, BRÄNDÖ

måndag 18:30-20:00

25.1-17.5.2021 (16 tillf. 32 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 45,15 € *

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 join the course!

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

3060 SVENSKA A1-A2, FÖGLÖ

onsdag 18:30-20:00

20.1-28.4.2021 (14 tillf. 28 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Carina Strandell

Kursavgift 45,15 € *

Kursbeskrivning, se kurs 3059.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

3061 SVENSKA A1, DEL 2

tisdag och torsdag 17:00-18:30

19.1-20.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 61,10 € *

Det här är en kurs för deltagare som redan kan vissa grunder i svenska språket som benämningar på vardagliga saker och fenomen, kan beskriva enkla händelser i nutid och dåtid, kan ställa frågor och läsa enkla texter. På kursen fortsätter vi med grunderna och får därmed bredare ordförråd samt lär oss använda flera tidsformer, bisatser och böja adjektiv. Allt för att kunna uttrycka sig på svenska i allt flera situationer. Nya deltagare är också välkomna.

3062 SVENSKA A2.1

måndag och onsdag 18:30-20:00

18.1-19.4.2021 (24 tillf. 48 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 61,10 € *

Det här är en kurs för deltagare som redan har ordförråd för att beskriva bland annat årstiderna, boendet, kartor, mat och dryck, fritid och natur på ett enkelt sätt. Du kan också redan använda verbets olika former, böja adjektiv och bilda bisatser. På vårens kurs kommer vi att ta upp teman: semester, hälsa, kroppen och traditioner. Vi lär oss bland annat den rätta ordföljden i olika slags meningar, adjektivets komparationsformer och reflexiva verb. Texterna som vi jobbar med börjar bli längre och våra diskussioner mer detaljerade och därmed roligare.

3063 SVENSKA A2 KONVERSATION

onsdag 16:30-18:00

20.1-14.4.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 35,90 € *

Vi diskuterar på den nivå vi kan. Dagsaktualiteter eller andra ämnen som berör oss. Vårt mål är att få mera flyt och ett större ordförråd. Vi använder ofta texter som utgångspunkt för våra diskussioner. Vi lär oss argumentera i par eller små grupper. Allt detta i ett nyfiket internationellt gäng. Kursen går bra att kombinera med andra svenska kurser på A2- och B1-nivå.

Språkkurser

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

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



Pia Engblom

Pia Engblom är vår nya kollega på Medis i år. Hon kommer ursprungligen från Borgå, växte upp i Kumo och kom första gången till Åland för att sommarjobba år 1987. Därefter studerade hon till gymnastiklärare men ville tillbaka till Åland som hon hade förälskat sig i. Idag har hon bott på Åland i 25 år.

Pia har också studerat sig till klasslärare och till lärare i svenska som andraspråk. För det mesta har hon arbetat i skolvärlden. För några år sedan blev hon tillfrågad om att hålla en kurs i svenska för inflyttade på Medis, det nappade hon på och gillade det. I år jobbar Pia heltid på Medis och håller kurser i svenska, finska och gymnastik. I arbetet ingår också att vara koordinator mellan alla språklärare. Det är fint att få knyta kontakt med så många nya människor, såväl kollegor som elever från världen över, säger Pia.

Pia har också tyckt om att gå på olika Mediskurser, speciellt kurser i matlagning och språk. Hon planerar att i framtiden delta i några skrivarkurser för att skriva om livet. Medan Pia har jobbat på Medis har hon förstått hur viktig funktion Medis har i det åländska samhället. Det finns ett brett kursutbud och tröskeln för att delta är låg. Det känns meningsfullt att inte vara bunden till en styrd läroplan utan att kunna forma verksamheten enligt tidsandan och ållänningarnas intresse.

Text och foto: Lin Simons

3064 SVENSKA B1.1

tisdag 19:00-20:30

26.1-20.4.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

Medis

Pia Engblom

Kursavgift 35,90 € *

Genom textbearbetning, hörförståelseövningar, grammatiska övningar och diskussioner kommer vi att höja våra svenska kunskaper på en ny nivå. Vi behandlar varierande teman som till exempel vikingar, vinterbad, mode och lycka. Det är nu det blir riktigt roligt när du börjar kunna uttrycka dig mer detaljerat och får förståelse för vissa nyanser i det svenska språket. Det här är också en kurs som ger en bra grund för att senare kunna gå på kursen B1.2 som övar inför den allmänna språkexamen.

Allmänna språkexamina i svenska

Medis ordnar allmänna språkexamina i svenska på grund- och mellannivå 10.4.2021. Mellannivå motsvarar språkkravet för finländskt medborgarskap.

Anmälningstid: 1-28.2.2021.

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

Testa gärna exempeluppgifter på:
<http://ykitesti.solki.jyu.fi/sv/tutustu-testiin/svenska>



Språkexamina för statsförvaltningen ordnas enligt överenskommelse med den lokala examinatorsn.

Mer information:

helena.westling@mariehamn.ax eller
www.oph.fi/sv/allmanna-sprakexamina-yki

3065 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

tisdag 16:30-18:00

26.1-6.4.2021 (10 tillf. 20 lekt.)

Medis

Marju Terro

Kursavgift 35,90 € *

Kursen förbereder för allmän språkexamen i svenska, mellannivå. Det nationella provet ordnas den 10 april. Följande gång blir på hösten 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.

3066 SVENSKA A1 ONLINE

tisdag 16:30-18:00

19.1-4.5.2021 (15 tillf. 30 lekt.)

Helena Westling

Kursavgift 45,15 € *

Den här kursen är för riktiga nybörjare. Vi träffas en gång i veckan via nätet. Mellan träffarna är det självstudier som gäller. Allt material finns på nätet.

This course is for beginners. We meet up online once a week, there are self-studies. All the material is online.

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

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

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena.

Mer information på sid. 3.

Nivåskala ur Europarådets referensram för språk

A1 - ord och fraser

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

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

A2 - enkla satser

Förkunskap: ca 1-3 år.

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

B1 - vardagsspråk

Förkunskap: ca 2-4 år.

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

B2 - fackspråk

Förkunskap: ca 3-6 år.

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

C1 - obehindrat

Förkunskap: ca 4-7 år.

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

C2 - helt flytande

Förkunskap: ca 5-8 år.

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

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



Musik

Teori och produktion

4051 MUSIKPRODUKTION 2

måndag 1.2-3.5 18:30-20:00 och 10-17.5.2021
18:30-21:00 (14 tillf. 30 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 45,15 € *

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

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

Sjung tillsammans

4052 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA

tisdag 20:00-21:00

12.1, 26.1, 2.2, 16.2, 9.3, 16.3, 30.3, 6.4 och
20.4.2021 (9 tillf. 12 lekt.)

Medis

Åsa Isaksson och Dimitris Marinakis

Kursavgift 35,90 €

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

4053 SÅNGLUST, GETA

onsdag 18:30-20:00

10.3, 24.3, 7.4 och 21.4.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Geta församlingshem, Getavägen 2107

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 € + avgift för kopior

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

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena.

Mer information på sid. 3.

GREGORIANSK SÅNG OCH LJUD-MEDITATION, 4054-4055, KÖKAR

måndag 16:00-onsdag 17:00

5-7.7.2021 (3 tillf. 18 lekt.)

Kökars kyrka

Henrika Lax

Kursen består av gamla modala ljudmeditationer och gregorianska sånger med rötter i urkyrkans tid. Den gregorianska sången hör till kristenhetens äldsta bönearv. Den kallas även en bro till tystnaden. Sången är meditativ. Vi lyssnar på kroppens resonans och övertoner som föds av de stilla ljuden. Utgångspunkten är enkelhet, upprepning och ömhet. Ljuden vårdar röst, kropp och själ och leder oss in i stillhet och tystnad.

Kursen kräver inga förkunskaper och lämpar sig väl för dem som upplever att de inte kan sjunga. Ta med bekväma kläder och vattenflaska. Liggunderlag om du så önskar. Observera att kyrkan kommer att vara öppen för enskilda besökare även under kurstid. Besökarna kommer att informeras om att program pågår och ombeds vara tysta och visa hänsyn.

De exakta kurstiderna för dagarna meddelas på plats, när vi vet om vi behöver koordinera våra sångtider med eventuella guidade turistgrupper.

Du kan välja mellan **två olika kurspaket**.

4054 GREGORIANSK SÅNG OCH LJUDMEDITATION, KÖKAR

Kurspaket 1:

Kurs med enkelt boende på madrasser på golvet i flerpersonsrum i församlingshemmet. Madrasser finns att tillgå. Ta med kudde, täcke, sängkläder och handduk. I församlingshemmet finns kök, wc och dusch. Kost ingår inte i priset, deltagarna lagar sin egen mat.

Kursavgift: 65,15 €

Anmälan görs till Medis kansli.

4055 GREGORIANSK SÅNG OCH LJUDMEDITATION, KÖKAR

Kurspaket 2:

Endast kurs. Deltagaren ordnar boende och matlagning själv.

Kursavgift: 45,15 €

Anmälan görs till Medis kansli.

Sjung individuellt

4056 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK

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

tisdag 18:00-19:30 och onsdag 19:45-21:15

2.3-5.5.2021 (10 tillf. 10 lekt.)

Medis

Patrik Flink

Kursavgift 243,40 €

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

Medis för hela Åland

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

Spela individuellt

4057 OLD-TIME BANJO, INDIVIDUELLT

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

onsdag 17:30-19:30

27.1-7.4.2021 (10 tillf. 6,7 lekt.)

Medis

Ilkka Kekkonen

Kursavgift 120 €

30 min/tillfälle. Grunderna i spelstilen clawhammer banjo. Clawhammer passar bra att spela solo, ackompanjera sång eller spela tillsammans med andra. Inga förkunskaper behövs men det underlättar om man har spelat något annat stränginstrument tidigare. Det går att låna banjo under lektionerna och man kan öva grunderna hemma med ukulele eller nylonsträngad gitarr om man inte har banjo.

4058 PIANO OCH FIOL INDIVIDUELLT, 7 ÅR-VUXNA, GETA

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

18.1-12.4.2021 (12 tillf. 8 lekt.)

Hemma hos kursledaren

Tamara Himmelstrand

Kursavgift 170 €

Piano passar såväl nybörjare som dem som är lite mer vana. Fiol lämpar sig för alla nivåer.

4059 SPELA VIOLIN, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT, BRÄNDÖ

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

måndagar

25.1-8.3.2021 (6 tillf. 6 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Silja Pettersson

Kursavgift 120 €

45 min/tillfälle. Ta med egen fiol.

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

Spela tillsammans

4060 GITARR, GRUNDKURS, ECKERÖ

onsdag 18:30-20:00

10.2-24.3.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Alexander Lindholm

Kursavgift 26,55 € + avgift för kopior

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

4061 SPELA DRAGSPEL TILLSAMMANS, BRÄNDÖ

torsdag 17:45-19:15

28.1-15.4.2021 (10 tillf. 20 lekt.)

Brändö församlingshem, Brändöby

Ella Hellström

Kursavgift 35,90 € *

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

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

Anmälningar till kurserna

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

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



Hälsa och friskvård

5101 BOXERCISE MED HELENA, GETA

måndag 19:00-20:00

18.1-26.4.2021 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Geta skola, idrottshallen, Getavägen 2115

Helena Martinsson

Kursavgift 41,05 € *

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

Träna utomhus

5102 AIKIDO - UTMOMHUS, FINSTRÖM

lördag 10:00-11:30

17.4-5.6.2021 (8 tillf. 16 lekt.)

Vid Breidablick, Markusbölevägen 55

Gudrun Littmann-Hilmer

Kursavgift 41,05 €

I aikido tränar vi på att möta angrepp med aktiva och dynamiska rörelser och på det viset skapa en ny och mer harmonisk situation. På kursen tränar vi på att falla och rulla. Vi kommer även att ta upp en del grundläggande tekniker med och utan stavpunkt. Träningen sker utomhus så kom i lösa och bekväma (varma) kläder. Vid regn kommer vi att träna inomhus (barfota) eller så läggs eventuellt missade gånger till på slutet av kursen. Detta bestämmer vi gemensamt under kursens gång.

5103 TAI CHI - UTMOMHUS

tisdag 17:30-19:00

30.3-1.6.2021 (10 tillf. 20 lekt.)

Boulebanan vid Svenska konsulatet,

Norragatan 44

Therese Österlund

Kursavgift 41,05 € *

Man ser ofta tai chi utföras i parkerna runt om i världen och det finns en orsak till detta. Genom att träna ute samarbetar vi med naturen, vi delar och får energi av både naturen och av dem vi tränar tillsammans med. I den här kursen kan både nybörjare och de som önskar repetera/fördjupa sig delta. Undervisningen sker i första delen av den långa yangstilen. Kom i bekväma kläder och skor som passar till vädret.

5104 QIGONG - UTMOMHUS

måndag 16:30-17:15

12.4-31.5.2021 (8 tillf. 8 lekt.)

Miramarparken

Therese Österlund

Kursavgift 27,35 €

Qigong är en kinesisk motionsform som man ser utföras i parker runt om i världen. Qigong tränas främst för sina goda hälsoeffekter och sägs bl.a. motverka stress, stärka immunförsvaret och förbättra blodcirkulationen. Undervisningen sker utomhus i Qigongsättet Shibashi - de 18 rörelserna. I Qigong tränas också balans, smidighet, koordination och koncentration. Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet. Kom i bekväma kläder och skor som passar till vädret.

5105 ALLVÄDERSTRÄNING

torsdag 19:30-20:30

21.1-22.4.2021 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 € *

Utmana din inre soffpotatis och boosta ditt immunförsvar med allvädersträning full av rörelsegädje 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.

5106 ALLVÄDERSTRÄNING, VÅR/SOMMAR

torsdag 19:30-20:30

6.5-1.7.2021 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5105.

5107 LÖPKLINIK

tisdag 18:00-19:00

19.1-20.4.2021 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Wiklöf Holding Arena, samling vid södra parkeringen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 € *

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

5123 YOGA I PARKEN

torsdag 18:00-19:15

6.5-1.7.2021 (8 tillf. 13,4 lekt.)

Kursbeskrivning, se sid. 34.

5108 LÖPKLINIK, VÅR/SOMMAR

tisdag 18:00-19:00

4.5-22.6.2021 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5107.

5109 UTEGYMPA FÖR MAMMOR

måndag 10:30-11:30

18.1-19.4.2021 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 41,05 € *

Kursen passar dig som är redo att komma igång med träningen efter graviditeten. Vi tränar ute och barnen kan vara med i vagnen. 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, ökad styrka och rörlighet i hela kroppen utlovas. Träningen sker i ur och skur, passar alla oberoende av konditionsnivå och övningarna går att anpassa till individuella behov. Ta med eget liggunderlag, kläder efter väder.

5110 UTEGYMPA FÖR MAMMOR, VÅR/SOMMAR

måndag 10:30-11:30

3.5-21.6.2020 (8 tillf. 10,6 lekt.)

Samling vid ingången till Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

Kursbeskrivning, se kurs 5109.

5111 CYKLA I LUGN TAKT, HAMMARLAND

torsdag 18:00-19:30

8-29.4.2021 (4 tillf. 8 lekt.)

Samling i Kattby vid bensinmacken,
Hammarlandsvägen

Siv Mattsson

Kursavgift 27,35 €

Kom med på några cykelturer i lugn takt.

Ta på hjälm och reflexväst.

5112 VINTERBADA RÄTT, VÄRDÖ

lördag 13:00-13:45

30.1.2021 (1 tillf. 1 lekt.)

Vargata, Båthusviken

Marie Johansson

Kursavgift 5 €

Ta ett riktigt kallt bad med glada likasinnade.

Tips och trix förmedlas av ledaren. Vi byter om ute. Ta med varma ytterkläder, något att stå på och en termos med kaffe eller annan varm dryck. **Obs! Ej för hjärtsjuka/förkyllda.**

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 60.

5113 SIMNING PÅ ÖPPET VATTEN, FINSTRÖM

måndag 18:00-19:00

7-28.6.2021 (4 tillf. 5,3 lekt.)

Ålands idrottscenter, simhallen, Bärvägen 5
och utomhus vid Färjsundet

Tuire Granesäter

Kursavgift 18 €

Vi startar kursen i Godby simhall den 7.6 och tränar på simteknik, både med och utan våtdräkt. Utomhus simmar vi med våtdräkt, även här övar vi på teknik men även på att simma lite längre sträckor, efter deltagarnas önskemål och förmåga.

Förkunskaper: Simkunnighet är ett måste.

Ta med våtdräkt (även till första tillfället) samt badmössor och simglasögon.

5114 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR, NYBÖRJARE, FINSTRÖM

lördag-söndag 10:00-15:00

16-17.1.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Ålands idrottscenter, Bärvägen 5

Leif Höglund

Kursavgift 30,35 €

Långfärdsskridskor för nybörjare. Efter avslutad kurs är målet att du ska kunna fungera som en aktiv deltagare på en skridskotur tillsammans med andra deltagare. Du ska också få en förståelse för hypotermi och kunna genomföra en räddning av plurrad kamrat.

Dag 1, föreläsning: Genomgång av nödvändig utrustning och hur den används, samt skötsel av utrustning och turplanering. Du har också möjlighet att plura på ett säkert sätt samt att genomföra räddningar.

Dag 2: Vi ägnar oss åt skridskoteknik samt praktisk skridskoåkning.

Om det inte finns någon åkbar is vid kurstillfället så flyttar vi den delen av kursen till senare. Eventuellt åker vi över till Sverige om omständigheterna tillåter.

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

EN STJÄRNA (*) EFTER KURSAVGIFTEN

betyder att du kan delta i en kurs på prov.

Gäller de två första kurstillfällena. Mer information på sid. 3.

Lediga platser

Följande kurser som startade i höstas har lediga platser. Du betalar naturligtvis endast för vårterminen! Kurserna startar vecka 2 om inget annat anges.

Hälsa och friskvård

- 5002 Soma Move B,
fredag 16:30-17:15 (start 7.1)
- 5003 Soma Move på lunchen,
måndag 11:15-12:00
- 5008 Motionsgymnastik, Eckerö,
måndag 18:30-19:30 (start 18.1)
- 5029 Sivananda yoga,
torsdag 17:00-18:30 (start 7.1)
- 5033 Yoga med Katariina, Kökar,
tisdag 18:00-19:30
- 5038 Mediyoga, Vårdö,
måndag 18:30-20:00

Hälsa och friskvård - Seniorkurser

- 5052 Seniorsympa för damer,
torsdag 10:00-11:00 *Obs tiden!*
(start 7.1)
- 5053 Seniorsympa för herrar-
torsdag 11:15-12:15 (start 7.1)
- 5055 Vattensympa för seniorer B,
torsdag 14:00-14:45 (start 7.1)
- 5513 Seniorsdans,
tisdag 13:00-14:00

För lediga platser på övriga kurser, se katalogens baksida.

För anmälningar och mer information: kontakta Medis kansli tel. 531 620, vardagar kl. 10:00-15:00.

Obs! 4-5.1 och 7-8.1 tel. 531 640.

5115 PADDLA HAVSKAJAK, NYBÖRJARE

lördag-söndag 10:00-16:00

22-23.5.2021 (2 tillf. 14 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden

Leif Höglund

Kursavgift 30,35 €

Paddelkurs i havskajak. Tvådagarskurs med paddel teknik och säkerhet. Vi går bl.a. igenom de vanligaste styrtagen, hur en kajak ska packas och hur man gör om olyckan är framme.

Kajakhyra 100 € (ta gärna med egen kajak). Våtdräkt finns att hyra vid räddningsövningarna, kostnad 15 €. Ta med ombyte som du har packat vattentätt. Ta även med lunch och fika. För mer information, kontakta Finströms kontaktperson, se sid. 53.

5116 PADDLA HAVSKAJAK FORTSÄTTNING

lördag-söndag 10:00-16:00

5-6.6.2021 (2 tillf. 14 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden

Leif Höglund

Kursavgift 30,35 €

Kajakkurs för de som har gått nybörjarkursen, **kurs 5115**, eller har motsvarande kunskaper. På denna kurs går vi mer på djupet med tekniker, styrtag, navigering, olika räddningstekniker, turplanering och mycket mer.

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

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

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

Yoga och meditation

5117 MIMY - MEDIYOGA OCH MINDFULNESS

torsdag 15:30-16:30

21.1-22.4.2021 (13 tillf. 17,3 lekt.)

Medis, Stora salen

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 41,05 € *

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

5118 MEDIYOGA NYBÖRJARE, HAMMARLAND

tisdag 17:15-18:45

19.1-13.4.2021 (12 tillf. 24 lekt.)

HIK:s klubbrum, Hammarvallen,

Skarpnåttövägen 21

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 41,05 € *

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 Italien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga, effektiva andnings- och koncentrationsteknik, djupavslappning och meditationer. Eivor är utbildad Medicinsk Yoga-instruktör och terapeut från IMY i Stockholm. Ta med egen matta, filt och kudde.

5119 MEDVETEN ANDNING

lördag 10:00-14:00

6.3 och 27.3.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Stora salen

Ellinor Mattsson

Kursavgift 27,35 €

Att lära sig andas. Är det något man behöver gå på kurs på för att lära sig? Kan man andas fel? Faktum är att det finns oändligt med orsaker till varför vi andas fel. Från graviditet, olika sjukdomstillstånd och stress, till snarkningar och sömnapné. På samma gång kan det vara en felaktig andning som ligger som grund för de ovan nämnda tillstånden (utom graviditet) och många fler.

På kursen får du både kunskap, material och verktyg för att lära dig andas både rätt och under så många timmar som möjligt av dygnet, inte bara på yogamattan eller under meditation. Kursen kräver inte fysisk aktivitet, men ha gärna på dig mjuka kläder som inte spänner över magen.

Under kursen kan du köpa material av kursledaren (boken Medveten andning, relaxator andningstränare, sleep tape 1 månads förbrukning och träningsschema för 28 dagar med inledande andningsträning). Materialkostnad 50 € betalas till kursledaren.

5120 AKTIV AVSPÄNNING OCH MINDFULNESS

torsdag 19:00-20:30

21.1-1.4.2021 (10 tillf. 20 lekt.)

Pilates Plus, 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. Den verkar avstressande för både kropp och sinne. Passar både för nybörjare och dig med vana.

Yogamatta

Ta med egen matta till lektionerna.

5121 GRAVIDYOGA

lördag 10:00-11:15

6.2, 13.2, 20.2, 13.3 och 20.3.2021

(5 tillf. 8,4 lekt.)

Medis, Stora salen

Boryana Ivanova

Kursavgift 27,35 €

Yogaställningar, andningsövningar och avslappningstekniker kan hjälpa sinnet och kroppen att anpassa sig till graviditeten, förbereda sig för arbete och anpassa sig till livet med det nya barnet. Under graviditeten justeras många ställningar eller ersätts med specifika variationer. Kursdeltagarna får även lära sig speciella ställningar för att förbereda sig för förlossningen.

Den blivande mamman bör fråga sin läkare innan hon tränar yoga.

5122 MORGONYOGA PÅ MARIEBAD

onsdag 7:30-8:30

27.1-7.4.2021 (10 tillf. 13,3 lekt.)

Mariebad

Boryana Ivanova

Kursavgift 30,35 €

Yoga vid bassängkanten med utsikt över vatten. Vi utgår ifrån ett traditionellt Sivanandayogapass. Vikten läggs på olika teman: solhälsningen, framåtböj, bakåtböj och balans. Kom som du är, olika nivåer möts och du känner själv efter vad du mår bra av.

5123 YOGA I PARKEN

torsdag 18:00-19:15

6.5-1.7.2021 (8 tillf. 13,4 lekt.)

Lilla holmen vid volleybollplanen

Hanna Kivioja

Kursavgift 30,35 €

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

Kläder efter väder, ta med egen matta.

5124 VINYASA FLOW YOGA, ECKERÖ

tisdag 18:00-19:15

19.1-2.3.2021 (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/ligunderlag. Vid behov har kursledaren egna yogamattor att låna ut.

5125 YINYOGA - FORTSÄTTNING, LUMPARLAND

torsdag 19:15-20:45

21.1-25.3.2021 (9 tillf. 18 lekt.)

Furuborg, Ängöundsvägen 97

Boryana Ivanova

Kursavgift 41,05 € *

Yinyoga 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.

Skräddarsydda IT-kurser

Behöver du, ditt företag eller organisation en "egen" kurs? Vi kan skräddarsy en kurs som passar ert behov och handlar om de programvaror eller teknik som är viktiga för just er. Det kan vara en hel- eller halvdagskurs eller kanske flera tillfällen under en längre tid.

Kontakta Jonny Andersen för mer information, jonny.andersen@mariehamn.ax



Dans

5551 LINEDANCE - LÄTT FORTSÄTTNING

måndag 18:15-19:15

18.1-15.3.2021 (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.

5552 LINEDANCE - FORTSÄTTNING

måndag 19:30-21:00

18.1-15.3.2021 (8 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen,

Neptunigatan 19

Charlotte Sundin

Kursavgift 41,05 €

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

5553 DANSÄ BUGG, GETA

lördag-söndag 12:00-17:00

6.3 och 20-21.3.2021

(1 lördag samt 1 veckoslut, 18 lekt.)

Furulund, Gamlabyvägen 50

Agneta Sjöblom och Lars Borg

Kursavgift 51,60 €

Modern bugg med åhej-teknik. En fri och rolig dans för båda parter. Passar både nybörjare och den som vill utveckla sin dans från grunden. Parvis anmälan p.g.a. coronasituationen.

Ta med vattenflaska, låga bekväma skor och lite mellanmål.

5554 ZUMBA, HAMMARLAND

söndag 18:30-19:30

17.1-28.3.2021 (11 tillf. 14,6 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Ramona Jägerström

Kursavgift 30,35 €

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

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

Helårskurser med lediga platser

Vissa kurser som startade i höstas har lediga platser.

För mer information, se katalogens bak-sida samt rutan på sid. 32.



Mathilda Ylikotila: Stilleben, mixed media



Ralph Branders: Modellstudier, tuschpenna

Kursbilder, konst

5555 ZUMBA, FÖGLÖ

varannan torsdag 18:00-19:00
21.1, 4.2, 18.2, 4.3 och 18.3.2021
(5 tillf. 6,7 lekt.)

Vikingaborg, Sandåsstigen 5

Natalie Strandholm

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.

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

5556 DANSWORKSHOP - KONTAKT-IMPROVISATIONSANDS

lördag 10:00-13:00
17.4.2021 (1 tillf. 3,7 lekt.)

Medis, Stora salen

Boryana Ivanova

Kursavgift 18 €

Detta är en form av improviserad fri dans. Vi börjar med en gemensam uppvärmning därefter jobbar vi individuellt med guidning av läraren för att skapa en egen koreografi. En dansform där allt är möjligt.

5557 SWINGDANS

torsdag 18:00-19:30
21.1-4.3.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, gymnastiksalen,
Neptunigatan 19

Sofia Enros och Daniel Johansson

Kursavgift 51,60 €

Kom med och fira 10 år av swingdans på Åland med oss! Sofia och Daniel delar med sig av sina favoriter inom swingdans. Vi utforskar rytmer, fotarbete, teknik och kommunikation i den afroamerikanska danskulturen, från jazzens födelsestad New Orleans, till the home of Happy Feet i Harlem, till St Louis och till Kalifornien, 1910-1940-tal.

Pardans varvas med solo (hänsyn tas till rådan-de coronarekommendationer), meddela vid anmälan om du vill föra eller följa eller om det inte spelar någon roll.



Matlagning

Bakning

6051 VÅRT DAGLIGA BRÖD – BAKKURS FÖR HEMMABAGARE

torsdag 18:00-21:15

8.4 och 22.4.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Åsa Kronhed-Sogn

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Bröd är gott och roligt att baka. När du väl har fått upp vanan tar det inte speciellt lång tid. På kursen får du praktiska tips för att förenkla bakningen i vardagen. Vi bakar jästbröd med lång jäsningstid, två olika sorter per kurstillfälle. Recept, råd och brödet vi bakar får du med dig hem.

Ta med dig förkläde, inneskor och kaffetermos om du vill.

6052 BAKA SURDEGSBRÖD, FINSTRÖM

lördag 14:00-18:00

13.2.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Johannas hembageri, Stalldalen,

Stornäsvägen 40

Jakub Strzalkowski

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

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

BINDANDE ANMÄLAN
till alla kurser på fasta Åland.

6053 HEMVETEBAKNING I VEDELDA UGN, LEMLAND

lördag 9:00-14:00

13.3.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Skeppargården Pellas, Skeppargatan 30

Freya Darby

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Lär dig elda i en vedeldad ugn, laga hemvete-deg, baka ut och grädda hemvetekakorna. Som avslutning får du njuta av smörgås med riktigt smör till kaffet och kan fara hem med några hemvetekakor i bagaget.

6054 TÅRTDEKORERING MED @ERIKASFIKASTUND A

torsdag 18:00-21:00

28.1.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Erika Westerlund-Strømmer

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Kom med på en introduktion i tårtdekoreringsom 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.

6055 TÅRTDEKORERING MED @ERIKASFIKASTUND B

torsdag 18:00-21:00

4.3.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Erika Westerlund-Strømmer

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Kursbeskrivning, se kurs 6054.

6056 PRETZEL/TYSK SPRÅKRESA

lördag 11:00-14:00

30.1.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Stephanie Hammarstedt

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Lär dig baka egna Pretzels. En pretzel eller kringla är ett bakverk i form av en symmetrisk tvinnad degsträng med salt ovanpå.

Medan vi låter degen jäsa gör vi tillsammans en "språkresa till Tyskland" enligt mottot: Vad ordboken inte vet. Du lär dig om de regionala skillnaderna i utseende, smak och stavning av pretzel. Vi fortsätter sedan vår resa i landet och får en liten inblick i hälsningsfraser och matkultur.

Matlagning

6057 VARDAGSMAT AV ÅLÄNDSK FISK

lördag 10:00-16:45

13.2.2021 (1 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Viktor Eriksson

Kursavgift 23,95 €

Vill du använda mer lokal fisk i din vardagsmatlagning? Då ska du komma med och lära dig hur du får det mesta ur den fisk du köper för att på det viset kunna använda dig av lokal råvara även inom vardagens ofta trånga budget.

Ingredienskostnad betalas till kursledaren.

Anmälningar till kurserna

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

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

6058 VEGANSK MATLAGNING

måndag-tisdag 18:00-21:00

8-9.2.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

6059 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR, BRÄNDÖ

tisdag-onsdag 17:45-21:00

11-12.5.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

6060 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR, HAMMARLAND

lördag-söndag 12:00-15:00

6-7.2.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Kursbeskrivning, se kurs 6059.

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 4 januari

6061 LÄR DIG GÖRA KIMCHI OCH KOMBUCHA

lördag 12:00-16:15

16.1.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Åsa Darby

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Vi lagar två sorters snabbkimchi av åländska ekologiska råvaror med vår egen kimchibas och avslutar med att tillreda en liter kombucha att ta hem.

Kostnad för råvaror och burkar tillkommer. Ta med huvudbonad, förkläde, inneskor samt eget mellanmål.

6062 EN MÅLTID FRÅN CHILE

lördag 11:00-15:00

10.4.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Medis, Köket

Angelo Perez

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Amigos! Vill ni pröva 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 eller vegetariska piroger (vid glutenintolerans lagar vi Pastel de papa). Vi avslutar med Leche asada; ungefär som crème brûlée, och ett gott kaffe.

6063 SYRISK MATLAGNING

lördag-söndag 11:00-15:00

6-7.2.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Medis, Köket

Jwil Malloh

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

På lördag lagar vi lax på syriskt sätt, bulgur, tabbouleh och baklava till efterrätt. På söndag blir det nötkött med ris och svampsås, kibbeh och syriska kokosbullar till efterrätt.

Ta med en liten låda för att ta hem smakprov efter kursdagarna.

6064 TURKISK MATLAGNING

lördag-söndag 11:00-14:15

6-7.3.2021 (1 veckoslut, 8 lekt.)

Medis, Köket

Eva-Lotta Kastilan-Ezer och Erol Ezer

Kursavgift 26,55 € + ingredienskostnad

Turkiet är känt för sin goda mat och många har smakat den på semesterresor. På kursen tillreder vi bland annat börek, gözleme, lins-soppa, vinbladdolmar 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.

6065 THAILÄNSK MAT OCH NUDLAR, KUMLINGE

onsdag 18:00-21:00, lördag 13:00-16:00

20.1, 23.1 och 30.1.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, hemkunskapssalen,

Kumlinge vägen 323

Waew Auyorn-Ekström

Kursavgift 26,55 €

Kom och laga mat från Thailand med Waew! Lär dig om olika sorters nudlar och hur du blandar och använder thailändska kryddor och ingredienser. Vi avslutar varje tillfälle med att äta det vi lagat. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

6066 ODLA VINTERGOTT OCH GRÖNT I EGET KÖK

torsdag 18:30-21:00

21.1.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis, Köket

Soile Warttinen

Kursavgift 15,75 €

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

BINDANDE ANMÄLAN

Läs mer på sid. 3

6067 NATURKRAFT – PLOCKA MAT I SKOGENS SKAFFERI OCH TILLAGA DEN I DET FRIA

lördag 10:00-15:00

22.5.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Kursplats meddelas senare

Soile Warttiainen 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 våren, 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.

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

Matlagning och bakning

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

Meddela eventuella allergier i god tid.

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

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**.

För de lite yngre

6068 MATLAGNING, 8-12 ÅR

onsdag 16:00-19:00

10-17.2.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

Vi lagar tillsammans mat i form av pizza, falafel och annat gott innan vi gemensamt sitter ner och äter maten vi lagat. Till tillfälle två bestämmer vi gemensamt vad vi vill lära oss att laga.

6069 BAKA CUPCAKES, 8-12 ÅR

torsdag 16:00-19:00

11.2.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Vi bakar och garnerar goda och färggranna cupcakes tillsammans. Efteråt sitter vi ner och smakar på vårt resultat. Ta med askar eller påsar för att ta hem det som blir över.

6070 BAKA FASTLAGSBULLAR, 8-12 ÅR

tisdag 16:00-19:00

16.2.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Medis, Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 15,75 € + ingredienskostnad

Ta chansen att lära dig laga fastlagsbullar precis som du själv vill ha dem! Vi bakar ut bullarna tillsammans innan vi fyller dem själva efter eget tycke och smak. Efteråt sitter vi ner och smakar på våra resultat. Ta med askar eller påsar för att ta hem det som blir över.



Konst och keramik

Bildkonst

7051 UTMHUSTECKNING/ MÅLNING PÅ LILLA HOLMEN

tisdag-onsdag 10:00-15:00

25-26.5.2021 (2 tillf. 12 lekt.)

Lilla holmen

Lin Simons

Kursavgift 26,55 €

Kom med ut och teckna eller måla till Lilla holmen i Mariehamn när naturen är som vackrast. Materialet bestämmer du själv: blyerts, kol, färgpennor, torrpastell, akvarell, akryl eller olja. Gemensam genomgång av allas alster i slutet av båda dagarna.

Ta med något att sitta på, varma kläder, målarverktyg och lunch. Läraren kontakter samtliga deltagare med info om samåkning i god tid före kursstart.

Anmälningar till kurserna

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

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

7052 EXPERIMENTERA MED ALCOHOL INK

lördag-söndag 10:00-14:15

27-28.2 och 13-14.3.2021 (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 alla anmälda före kursstart där det framgår vilka material och redskap du bör ha med dig, materialet kostar ca 80 € och betalas till kursledaren. Ta med lunch.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta konstkurser**

7053 AKVARELL, FÖGLÖ

fredag 18:30-20:00, lördag 11:30-17:00 och
söndag 11:30-16:00

22-24.1.2021 (1 veckoslut, 15,3 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Kjell Ekström

Kursavgift 35,90 €

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

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

7054 AKVARELLER MED ISA, FINSTRÖM

lördag-söndag 11:00-16:00

23-24.1 och 6-7.2.2021 (2 veckoslut, 24 lekt.)

Folkhögskolan, Folkhögskolevägen 41

Isa Hällström

Kursavgift 35,90 €

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

7055 AKVARELL MED GUNILLA, GETA

lördag-söndag 11:00-16:00

8-9.5.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Geta skola, Getavägen 2115

Gunilla Olsson

Kursavgift 26,55 €

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

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

Kursavgifter

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

7056 PASTELLTECKNING/MÅLNING

tisdag 11:30-14:00

2.3-6.4.2021 (6 tillf. 18 lekt.)

Medis, Paletten

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 alla anmälda före kursstart.

7057 AKVARELLTEKNIKER MED ISA, KUMLINGE

lördag-söndag 13:30-18:30

27-28.2.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

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

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

Helårskurser med lediga platser

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

För mer information, se katalogens baksida samt rutan på sid. 32.

7058 COLLOGRAFI

fredag 18:30-21:00,

lördag-söndag 10:00-15:00

9-11.4.2021 (1 veckoslut, 15 lekt.)

Medis, Paletten

Kristiina Barck

Kursavgift 35,90 €

Collografi eller limtryck är en grafisk metod som är enkel och experimentell. Collografi kommer från grekiskans "kolla" som betyder lim och "grafi" betyder teckna. I collografi görs plåten av kartong som man lackar så att den tål vatten. Man skär ut sitt motiv i kartongen och bygger på höjden med lim och krita. När plåten är färdig färgas den in med koppartrycksfärg. Sedan läggs plåten på tryckpressen med ett fuktigt koppartryckspapper över och därefter trycks den i pressen. Collografi kan göras både enkelt och avancerat.

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

Övriga tekniker

7059 TVÅDELAD SMYCKESKURS MED FÖRSILVRAD KOPPARTRÅD OCH EMALJERING

lördag 13:00-16:15 och söndag 11:00-16:00

6-7.3 och 20-21.3.2021 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Medis, Paletten

Zygeda Johansson-Jurgutyte

Kursavgift 35,90 €

En tvådelad kurs i emaljering med Efcolor och smycken av försilvrad koppartråd. Kursen passar både för nybörjare och fortsättare. Den första delen handlar om emaljering med smältpulver och du får tillverka dekorativa och färggranna berlocker av kopparplåt. Under den andra kursdelen kan du kombinera de emaljerade smyckena med försilvrad koppartråd och/eller göra andra smycken av tråden.

Materialpaket får köpas på plats och betalas direkt till läraren under första kurstillfället till en kostnad av 55 €. Det går också bra att handla mera material under kursen. Infobrev skickas till alla anmälda före kursstart. Ta med lunch.

Keramik och skulptur

7060 RAKUBRÄNNING

lördag-söndag 10:00-12:30 och

lördag-söndag 10:00-16:00

6-7.3 och 20-21.3.2021 (2 veckoslut, 20 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden, Godbyv. 5

och Mias verkstad i Smakbyn i Kastelholm

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

Raku är en gammal bränningsteknik som funnits sedan tidigt 1500-tal. Den spännande delen av processen sker under själva bränningen som sker utomhus och innebär rök, sot och eld vilket ger föremålen deras karakteristiska utseende. Första helgen kommer vi att skapa föremål i rakulera.

Andra helgen glaserar och bränner vi alla sakerna. Detta är väderberoende så vid regn/snö eller brandförbud behöver vi flytta fram kurshelgen. Inga förkunskaper krävs. Ta med oömma kläder och lunch.

7061 KERAMIK, NYBÖRJARE

måndag 18:00-21:15

18.1-8.2.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 45,15 € + materialavgift

En kurs för dig som inte har hållit på med keramik tidigare men är nyfiken på vad det handlar om. På de två första tillfällena går vi tillsammans igenom några grundläggande tekniker och efter det får du arbeta fritt. Under sista tillfället glaserar vi alla sakerna.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta konstkurser**

WEBBANMÄLAN

öppnar kl. 10:00 den 4 januari

7062 LÄR DIG DREJA, NYBÖRJARE

fredag-lördag 17:00-21:15, söndag 15:30-18:45
och lördag 14:30-18:30

22-24.1, 29-31.1 och 13.2.2021

(2 veckoslut samt 1 lördag, 33 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 53,15 € + materialavgift

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

7063 LÄR DIG DREJA, FORTSÄTTNING

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

23-24.1 och 30-31.1 och 13.2.2021

(2 veckoslut samt en lördag, 31 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

Kursavgift 53,15 € + materialavgift

För dig som har provat på drejning tidigare
och vill få mera tid till fördjupning. Sista tillfället
glaserar vi alla saker.

Glas

7064 GLASKURS, GETA

lördag 10:00-15:30 och söndag 10:00-14:30
samt ett kurstillfälle som bestäms under
kursen

13-14.2.2021

(1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)

Geta skola, bildsalen, Getavägen 2115

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

En kurs för dig som vill arbeta med glas. Du får
prova på fusingtekniken (smälta samman glas)
och tiffanytekniken (löda ihop färgade glasbitar
med tenn). Materialkostnader tillkommer och
betalas till kursledaren under kursen. Ta med
lunch och kaffe.

7065 GLASKLART, VÅRDÖ

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

13-14.3.2021

(1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövövägen 25

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

Vi skapar påskkycklingar, mosaikboll, smycken
mm. Bara din fantasi sätter gränsen. Vi jobbar
med glas på olika sätt, bl.a. fusing och tiffany.
I kursen ingår ett tillfälle till som bestäms under
kursens gång.

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

Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 60.

Helårskurser med lediga platser

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

För mer information, se katalogens bak-
sida samt rutan på sid. 32.

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.

7066 KLOT AV GLASMOSAİK, ECKERÖ

lördag 10:00-16:00 och söndag 10:00-15:00
20-21.3.2021 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

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

7067 KLOT AV GLASMOSAİK, FINSTRÖM

lördag 10:00-16:00 och söndag 10:00-15:00
23-24.1.2021 (1 veckoslut, 13 lekt.)

Godby högstadieskola, Skolvägen 25

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

Kursbeskrivning, se kurs 7066.

7068 GLASFUSING

lördag 10:00-15:00 och måndag 16:15-17:00
6.3 och 15.3.2021 (2 tillf. 7 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabrikgatan 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 av glas, fönsterdekorationer eller kanske ett fat. Vid andra tillfället träffas vi för att bearbeta och hämta färdiga alster.

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

Fotografering

7069 TA KONTROLL ÖVER DIN KAMERA, NYBÖRJARE, ECKERÖ

söndag 12:00-14:00

28.3, 11.4 och 25.4.2021 (3 tillf. 8 lekt.)

Eckerö skola, Käringsundsvägen 16

Miina Fagerlund

Kursavgift 23,95 €

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

Kostnader för kopior tillkommer och betalas till kursledaren på plats.

7070 FOTOKOMPOSITION, NYBÖRJARE, LEMLAND

måndag 18:30-21:00

1-22.2.2021 (4 tillf. 12 lekt.)

Valborg, Valborgsvägen

Stefan Lomner

Kursavgift 26,55 €

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

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta konstkurser**

2063 FOTOREDIGERING I DATORN

torsdag 13:00-14:30

21.1-4.3.2021 (6 tillf. 12 lekt.)

Kursbeskrivning, se sid. 20.



Hantverk

Textil

8051 SY EN SKJORTA, EN KJOL ELLER KANSKE EN SOMMAR- KLÄNNING

fredag 19:00-20:30,

lördag-söndag 10:00-17:45

19.3 och 27-28.3.2021

(1 fredag samt 1 veckoslut, 20 lekt.)

Övernäs högstadieskola, syslödssalen,

Västra Skolgatan 4

Lena Andersson

Kursavgift 45,15 €

Sy i just den färgen eller det mönstret som du vill. Vi planerar, anpassar mönster och syr. Hur man syr fickor, dragkedjor och knappar går vi igenom efter önskemål.

Vi samlas på fredag en vecka före för att titta på material och mönster och vad som behöver skaffas till arbetet. Ta med syting och symaskin. Ta med lunch och fika.

Har du frågor kan du ringa Lena på tel.

0457 342 2657.

8052 SKAPA FRITT I LAPPTEKNIK, HAMMARLAND

fredag 19:00-20:30 och

lördag-söndag 10:00-17:45

12-14.2.2021 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Näfsby skola, Krokgränd 8

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,90 €

Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna. Kursledaren ger mera information före kursstart. Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

Materialkostnad tillkommer på de flesta hantverkskurser

8053 LAPPTEKNIK, SALTVIK

fredag 18:30-21:45, lördag-söndag 10:00-16:45

5-7.3.2021 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Ödkarby skola, Ödkarbyvägen 97

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,90 €

Skapa fritt i lappteknik. För nybörjare och längre hunna. Ta med egen symaskin. Ta med lunch och fika.

8054 LAPPTEKNIK MED KRISTINA, GETA

fredag 18:30-20:00 och

lördag-söndag 10:00-17:45

16-18.4.2021 (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.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör
om en kurs kan starta.

8055 STYCKEMÖSSA, DETALJ TILL ÅLÄNSK FOLKDRÄKT

fredag 18:00-20:30, lördag 10:00-15:00
12.2, 6.3, 27.3 och 24.4.2021 (4 tillf. 21 lekt.)

Marthornas föreningslokal, Jomala gård
Jomalagårdsvägen 16

Elisabeth Dahlén

Kursavgift 35,90 €

Första kvällen är det planering för att se vad man behöver skaffa till arbetet. Arbetet börjar med att brodera tyg till själva mössan, det blir överföring av mönster till tyg och genomgång av stygn. Stycket görs på Åland oftast av broderad tyll, det blir genomgång av mönster och stygn så att alla kommer igång med broderiet. Delarna görs färdiga hemma på egen hand. Tygerna monteras på en stomme som man beställer. Under kursens gång bestäms ett datum för när man samlas för montering.

8056 KREATIV WORKSHOP I BRODERI

torsdag 17:30-20:45

28.1-18.2.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Studio36 Interiör & Design, 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: Grunder 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.

8057 STICKA SOCKOR, NYBÖRJARE

varannan tisdag 18:00-19:30

19.1, 2.2, 16.2 och 2.3.2021 (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, till exempel Sju bröder eller Nalle, och strumpstickor som passar garnet (det står förslag på garnbanderollen).

8058 MAKRAMÉ

lördag-söndag 10:00-15:00

13-14.2.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Medis, Paletten

Malin Ehn

Kursavgift 26,55 €

Vi går igenom grunderna i makramé, en teknik där man med olika knutar och flätningar gör mönsterrika föremål med garn. Det går att skapa väldigt stora och fina kreattioner 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.

8059 VÄVA BAND MED GRIND, KUMLINGE

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

söndag 9:30-15:30

12-14.2.2021 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Kumlinge skola, syslödssalen,

Kumlingevägen 323

Erica Törnroth

Kursavgift 35,90 €

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

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

8060 NÅLBINDNING, SALTVIK

lördag 10:00-15:00

20.3 och 27.3.2021 (2 tillf. 12 lekt.)

Boogården, Kvarnvägen 1, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 26,55 €

Nålbinding är en mycket gammal teknik för tillverkning av kläder och andra textila föremål och utförs endast med en stor nål och garn. Vi gör t.ex. handledsvärmare, mössor och sockor. Nålar kan köpas på plats, garn tar man med, 100 % ull, löst tvinnat men inte för tjockt. Ta med lunch.

8061 NÅLBINDNING, KUMLINGE

varannan måndag 17:30-20:45

18.1, 1.2 och 15.2.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, hemkunskapssalen,

Kumlingevägen 323

Agnetha Danielsson

Kursavgift 26,55 €

Kursbeskrivning, se kurs 8060.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

8062 SMYCKEN I LÄDER A, ECKERÖ

lördag-söndag 10:00-14:15

6-7.3.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Saijas läderhantverk, Eckerövägen 740,

mittemot Centrumbaren

Saija Saarela

Kursavgift 26,55 €

Testa olika tekniker i läderhantverk och skapa dina egna smycken.

Materialavgift enligt förbrukning betalas direkt till kursledaren.

Ta med egen lunch.

8063 SMYCKEN I LÄDER B, ECKERÖ

lördag 10:00-14:15

13-14.3.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Saijas läderhantverk, Eckerövägen 740,

mittemot Centrumbaren

Saija Saarela

Kursavgift 26,55 €

Kursbeskrivning, se kurs 8062.

Trä- och teknisk slöjd

8551 TRÄSLÖJD FÖR ALLA, GETA

fredag 18:30-20:00

22.1-26.3.2021 (9 tillf. 18 lekt.)

Geta skola, träslöjdsalen

Getavägen 2115

Ain Okas

Kursavgift 35,90 €

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

Obs! Ta med material redan till första kurstillfället.

8552 GÖR EN SVEPASK

lördag-söndag 10:00-16:45

13.3 och 20-21.3.2021

(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. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika.

Anmäl dig senast 18.2 på grund av materialanskaffningar.



Svepaskar

Foto: Anna Häggblom

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8553 TÄLJ TILL HUSHÅLLET, LEMLAND

lördag-söndag 10:00-16:45

23-24.1.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Lemlands skola, Skolvägen 3

Stefan Lomner

Kursavgift 35,90 €

Tälj något till hushållet med yxa, kniv och bandkniv i färskt trä. Det kan bli en smörkniv, stekspade eller grytunderlägg. Vi inspireras av Jögge Sundqvists bok "Tälj till kök och trädgård" 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. Ta med lunch och fika.

8554 TÄLJ TILL KÖKET, KUMLINGE

lördag 9:00-15:00, söndag 11:00-18:30

17-18.4.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Kumlinge skola, slöjdsalen

Anna Häggblom

Kursavgift 35,90 €

Fortsättningskurs men passar även för nybörjare. 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.

Anmälan till Kumlinges kontaktperson, se sid. 58.

8555 TÄLJHELG, FÖGLÖ

fredag 17:30-20:45, lördag 10:00-16:00 och

söndag 11:15-16:15

9-11.4.2021 (1 veckoslut, 17 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 35,90 €

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

Anmälan till Föglös kontaktperson, se sid. 56.

8556 SPORTLOVSKURS JÄRNSMIDE 12-15 ÅR MED VUXEN

måndag 10:45-15:00, tisdag 10:30-17:15,

onsdag 10:00-16:00

22-24.2.2021 (3 tillf. 20 lekt.)

Östra smedjan, Sjökarveret i Mariehamn

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 109 €/deltagare

Du lär dig forma det hårda materialet järn och arbetar med egna projekt. Har du någon egen idé så ta gärna med en skiss till tillfället så arbetar vi utgående från den, individuellt eller tillsammans med den vuxna deltagaren. I annat fall har handledaren uppgifter du får arbeta med. Ta med oömma icke eldfångda kläder och mat, har du hörselskydd ta gärna med dem. Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Anmäl båda deltagare; barn och vuxen.

Ingen webbanmälan på denna kurs. Anmälan endast per telefon eller personligt besök på Medis kansli.

**Materialkostnad tillkommer
på de flesta hantverkskurser**

8557 JÄRNSMIDE

varannan torsdag 17:45-21:00,

lördag 10:15-16:15

11.3, 13.3, 25.3, 8.4 och 22.4.2021

(5 tillf. 23 lekt.)

Östra smedjan, Sjö kvarteret i Mariehamn

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 98 €

Välkommen med på järnsmideskurs och lär dig forma det hårda materialet järn. Du får en inblick i varmsmide, att hantera smidesverktygen och ta del av tekniker med lång tradition. Kursinnehållet bestäms utifrån deltagarnas förkunskaper. Allt material såsom kol och stål finns på plats. Ta med oömma, icke eldfängda kläder och mat, har du hörselskydd ta gärna med dem.

Materialavgift tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

8558 SVETSNING, NYBÖRJARE

torsdag 18:00-21:15

28.1-18.2.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Ålands yrkesgymnasium, svetsverkstaden,

Neptunigatan 9

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 av dem. Ta med skyddskläder: halare, arbetshandskar och stadiga skor.

8559 LUFFARSLÖJD

lördag-söndag 10:00-14:15

27-28.3.2021 (1 veckoslut, 10 lekt.)

Medis, Paletten

Tanja Spormann-Karlsson

Kursavgift 26,55 €

Luffarslöjd 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.

8560 SY EN SJÖMANSSÄCK

torsdag 18:00-21:15

28.1-18.2.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Segelsömmarverkstaden, Norrböle,

Godbyvägen 11 (ingång från baksidan)

Jesper Grönholm

Kursavgift 35,90 €

Sjömannsäckerna är liten, oftast ca 30 cm hög och 15-20 cm omkrets. I säcken hade sjömannen sina verktyg för arbete med rigg och segel. Märkspikar, segelsömmarhandske, nålar, vax m.m. kunde finnas i säcken. Säcken syddes av segel eller presenningsduk. Säcken var ett prov på sjömannens yrkesskicklighet och kunde vara rikt dekorerad med fransar och målade bilder. Handtaget till säcken var viktigt och består av olika knopar och plattningar.

I kursen lär du dig grunderna i segelsömnad och får tillverka din egen sjömannsäck.

Materialkostnad ca 30 € betalas på plats, men du behöver en egen segelsömmarhandske. En sådan finns att köpa hos Jouni Lahdenperä i sjö kvarteret eller i båtbutikerna. Har du frågor kan du kontakta Jesper, tel. 0400 338 354 eller jesper@sjofartsmuseum.ax.



Sjömannsäck med fransar

Foto: Privat

Övriga tekniker

8561 PILFLÄTNING MED LEIF, HAMMARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

27-28.3.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Hammarbo, Hammarlandsvägen 1703

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.

8562 PILFLÄTNING MED LEIF, LEMLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

10-11.4.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Lemlands skola, Skolvägen 3

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8561.

8563 PILFLÄTNING MED LEIF, LUMPARLAND

lördag-söndag 9:00-16:45

20-21.3.2021 (1 veckoslut, 18 lekt.)

Nybonds, Gamla Krogstadsvägen 192

Leif Lindén

Kursavgift 45,15 €

Kursbeskrivning, se kurs 8561.

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör
om en kurs kan starta.

FÖRSTA ANMÄLNINGSDAG 4.1.2021



Makramé

Foto: Privat



Vävning

Foto: Saara Karrenpalo

Kursbilder, hantverk

8564 FIXA PÅSKHÄXA TILL GÅRDEN, BRÄNDÖ

lördag-söndag 12:00-16:15

6-73 samt 13.3.2021

(1 veckoslut samt 1 lördag, 15 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 35,90 €

Kom och fixa en stor påskhäxa till gården till påsk eller kanske en fågelskrämma till sommaren! Vi använder oss av hönsnät, papper maché, färg, tyg, gamla kläder, kvastar eller vad vi hittar att återbruka hemma och låter fantasin flöda!

Anmälan till Brändös kontaktperson, se sid. 55.

8565 GRUNDERNA I ATT HANTERA EN MOTORSÅG, VÅRDÖ

lördag 9:00-14:00

17.4.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövövägen

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Lär dig grunderna i att hantera en motorsåg. Vi börjar med teori och sågskötsel på förmiddagen och fortsätter med praktik efter lunch. Deltagare ska ha sågsskyddsbyxor och kängor/stövlar. Hjälmskydd och hörselskydd och visir eller bara hörselskydd och skyddsglasögon är också bra att ha. Egen såg är ett plus. Kom ihåg lunchkorgen. Anmälan till Vårdös kontaktperson, se sid. 60.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

8566 BETONGGJUTNING

måndag 10:30-17:15, tisdag 17:30-19:00

10-11.5.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Medis, källarlokalen

Tove Sjövall

Kursavgift 26,55 € + materialkostnad

Vi provar på att bygga i styrox som vi sen "klär" med betong.

Deltagare får kursbrev i god tid innan kursstart där det meddelas hur man kan förbereda sig för kursen. Ta med lunch och kaffe.

8567 TRADITIONELL DEKORATIONS-MÅLNING MED LIMFÄRG, LUMPARLAND

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

21-23.5.2021 (1 veckoslut, 19 lekt.)

Nybonds, Krogstadsvägen 192

Sinikka Siekkeli

Kursavgift 45,15 €

På kursen får du måla en liten möbel som du har med dig, vill du måla om en gammal möbel ska den vara färdigt putsad och slipad. Målfärger till en kostnad av 12 € köps av läraren på plats. Det finns möjlighet att köpa soppa till lunch.

Kursnyheter!

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

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Stenåldersmysterier på Åland, 14 år-vuxna (1077)
- Lyckas med kolmilan, Föglö (1079)
- Old-time banjo, individuellt (4057)
- Cykla i lugn takt, Hammarland (5111)
- Långfärdsskridskor, nybörjare, Finström (5114)
- Pretzel/Tysk språkresa (6056)



Kurser på landsbygden

Eckerö

Kontaktperson: Miina Fagerlund

tel. 0457 342 5119

miina@aland.net

 Medis i Eckerö

4060 Gitarr, grundkurs, sid. 28

5124 Vinyasa flow yoga, sid. 34

7066 Klot av glasmosaik, sid. 45

7069 Ta kontroll över din kamera,
nybörjare, sid. 45

8062 Smycken i läder A, sid. 48

8063 Smycken i läder B, sid. 48

Finström

Kontaktperson: Tuire Granesäter

tel. 41 664, 0457 361 3013

tuire@aland.net

5102 Aikido - utomhus, sid. 29

5113 Simning på öppet vatten, sid. 31

5114 Långfärdsskridskor, sid. 31

6052 Baka surdegsbröd, sid. 37

7054 Akvareller med Isa, sid. 42

7067 Klot av glasmosaik, sid. 45

Geta

Kontaktperson: Helena Nyback

tel. 49 351 (biblioteket)

tisdag kl. 16:00-20:00 och

torsdag kl. 13:00-17:00

bibliotek@geta.ax

 Medis i Geta

1060 Fågelskådning med Kjell, sid. 11

1066 Det naturliga apoteket, sid. 12

4053 Sånglust, sid. 26

4058 Piano och fiol individuellt, 7 år-vuxna,
individuellt, sid. 28

5101 Boxercise med Helena, sid. 29

5553 Dansa bugg, sid. 35

7055 Akvarell med Gunilla, sid. 42

7064 Glaskurs, sid. 44

8054 Lappteknik med Kristina, sid. 46

8551 Träslöjd för alla, sid. 48

Anmälningar till kurserna

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

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

KOM IHÅG ATT ANMÄLA DIG!

Antalet anmälningar avgör
om en kurs kan starta.

Hammarland

Ingen kontaktperson ännu utsedd av kommunen.

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

1063 Från frö till planta, sid. 12

1075 Vandring på Sadelinleden, sid. 15

5111 Cykla i lugn takt, sid. 31

5118 Mediyoga nybörjare, sid. 33

5554 Zumba, sid. 35

6060 Vegetarisk matlagning med Oscar,
sid. 38

8052 Skapa fritt i lappteknik, sid. 46

8561 Pilflätning med Leif, sid. 51

Jomala

Ingen kontaktperson ännu utsedd av kommunen.

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

Lemland

Kontaktperson: Stefan Lomner

tel. 0400 982 401

stefan@lomner.se

 Medis i Lemland

1054 Kreativ skrivarhelg, sid. 9

1055 Kreativ skrivarhelg fortsättning,
sid. 10

1056 Doga - Yoga för hund, sid. 10

1057 Hundrelationsboosten, sid. 10

6053 Hemvetebakning i vedeldad ugn,
sid. 37

7070 Fotokomposition för nybörjare,
sid. 45

8553 Tälj till hushållet, sid. 49

8562 Pilflätning med Leif, sid. 51

Lumparland

Kontaktperson: Gunilla Nyholm

tel. 359 037 (biblioteket)

gunilla.nyholm@lumparland.ax

1061 Fågelskådning med Anki, sid. 11

5125 Yinyoga - fortsättning, sid. 34

8563 Pilflätning med Leif, sid. 51

8567 Traditionell dekorationsmålning med
limfärg, sid. 52

Saltvik

Kontaktperson:

Anna-Lena Nordberg-Dahlén

tel. 48 534 (biblioteket)

biblioteket@saltvik.ax

8053 Lappteknik, sid. 46

8060 Nålbinding, sid. 48

Sund

Kontaktperson: Matilda Nordberg

tel. 0457 342 6704

matilda.nordberg92@gmail.com

 Medis i Sund

1062 Fågelskådning med Anki, sid. 11

1067 Sommarnaturklubb i Bomarsund,
6-12 år, sid. 12

Anmäl dig
helst senast 11.1,
särskilt till kurser
med start i
januari-februari.



Kurser i skärgården

Brändö

Kontaktperson: Linda Karlström

tel. 050 599 2237

linda.berg@aland.net

Anmälningar till Brändös kurser tas emot av kontaktpersonen.

Se även Brändö Info!

2067 DATA FÖR MINDRE VANA ANVÄNDARE

torsdag 15:00-17:30

11.3-25.3.2021 (3 tillf. 9 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 23,95 €

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

3052 FINSKA A1-A2

tisdag 18:30-20:00

19.1-11.5.2021 (16 tillf. 32 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Mikaela Berg

Kursavgift 45,15 € *

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

3058 SVENSKA A1 NYBÖRJARE/ SWEDISH FOR BEGINNERS

torsdag 18:30-20:00

21.1-13.5.2021 (16 tillf. 32 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 45,15 € *

Målet är att förstå elementär text och tal och att själv kunna uttrycka sig i vardagliga situationer, anpassat efter deltagarnas kunskaper.

3059 SVENSKA A1-A2

måndag 18:30-20:00

25.1-17.5.2021 (16 tillf. 32 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Sergii Babenko

Kursavgift 45,15 € *

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!

4059 SPELA VIOLIN, 10 ÅR-VUXNA, INDIVIDUELLT

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

måndagar

25.1-8.3.2021 (6 tillf. 6 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Silja Pettersson

Kursavgift 120 €

45 min/tillfälle. Ta med egen fiol.

4061 SPELA DRAGSPEL TILLSAMMANS

torsdag 17:45-19:15

28.1-15.4.2021 (10 tillf. 20 lekt.)

Brändö församlingshem, Brändöby

Ella Hellström

Kursavgift 35,90 € *

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

6059 VEGETARISK MATLAGNING MED OSCAR

tisdag-onsdag 17:45-21:00

11-12.5.2021 (2 tillf. 8 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Oscar Lindholm

Kursavgift 23,95 € + ingredienskostnad

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

8564 FIXA PÅSKHÄXA TILL GÅRDEN

lördag-söndag 12:00-16:15

6-7.3 samt 13.3.2021

(1 veckoslut samt 1 lördag, 15 lekt.)

Brändö grundskola, Brändöby

Linda Karlström

Kursavgift 35,90 €

Kom och fixa en stor påskhäxa till gården till påsk eller kanske en fågelskrämma till sommaren! Vi använder oss av hönsnät, papper maché, färg, tyg, gamla kläder, kvastar eller vad vi hittar att återbruka hemma och låter fantasin flöda!

Föglö

Kontaktperson: Agneta Raitanen

tel. 50 322, 0457 382 3389

agneta.raitanen@foglo.ax

Anmälningar till Föglös kurser tas emot av kontaktpersonen. Se även Föglöbladet!

1053 KREATIV SKRIVARHELG

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

20-21.3.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Föglö bibliotek, Föglövägen 10

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 för 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.

1070 GRÖN STÄD OCH TVÄTT

lördag 11:45-16:45

13.2.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Mikaela Welander

Kursavgift 23,95 €

Välkommen att göra egna miljövänliga rengöringsmedel med saker du har hemma. Vi kommer att tillverka två olika allrengöringsmedel, diskmedel, städttvål, 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.

1079 LYCKAS MED KOLMILAN

lördag 12:00-17:00

17.4.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Mellangårds i Sonboda, Jämnplanavägen 25

Holger Sundblom

Kursavgift 23,95 €

Tillverka ditt eget träkol med enkel teknik. Vi träffas först en gång på våren för att ordna med veden som får torka över sommaren. Sedan träffas vi igen på höstkanten för själva kolningen. Kom med och prova på en riktigt gammal konst.

3060 SVENSKA A1-A2

onsdag 18:30-20:00

20.1-28.4.2021 (14 tillf. 28 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Carina Strandell

Kursavgift 45,15 € *

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!

5555 ZUMBA

varannan torsdag 18:00-19:00

21.1, 4.2, 18.2, 4.3 och 18.3.2021

(5 tillf. 6,7 lekt.)

Vikingaborg, Sandåsstigen 5

Natalie Strandholm

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.

7053 AKVARELL

fredag 18:30-20:00, lördag 11:30-17:00 och

söndag 11:30-16:00

22-24.1.2021 (1 veckoslut, 15,3 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Kjell Ekström

Kursavgift 35,90 €

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

8555 TÄLJHELG

fredag 17:30-20:45, lördag 10:00-16:00 och

söndag 11:15-16:15

9-11.4.2021 (1 veckoslut, 17 lekt.)

Föglö grundskola, Föglövägen 45

Anna Sundblom-Westerlund

Kursavgift 35,90 €

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

Kursavgifter

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

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

Kumlinge

Kontaktperson: Jannika Reed

tel. 0457 342 9367

medis@kumlinge.ax

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

 Medis i Kumlinge

1059 FÖRSTA HJÄLPEN TILL VÅRA SÄLLSKAPSDJUR

lördag 13:00-15:30

27.3.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Kursplats bestäms senare

Marie Prokupek

Kursavgift 15,75 €

En kort introduktion i första hjälpen för din hund och katt. Vi pratar om de vanligaste sjukdomar och sårskador som veterinären träffar på, allt från kräkningar, diarré, till klokapselbrott och ormbett - hur man vet hur allvarlig situationen är och vad man kan göra själv som ägare. Det kommer också finnas tid för egna frågor och funderingar. Fikakorgen med.

1065 VANDRING I NATURENS ÖRTAGÅRD

tisdag 18:30-21:00

18.5.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Utomhus (samlingsplats meddelas senare)

Soile Warttinen

Kursavgift 15,75 €

Vilka skott, blad och örter vågar jag plocka ute i naturen? Vi vandrar omkring i naturens egen örtagård bland vilda, ätliga växter och du får massor av tips och nyttig vägkost kring vad du problemfritt kan plocka och tillaga. Spännande smakprover på 'vilda' anrättningar utlovas. Kursen hålls utomhus. Kläder efter väder.

1071 GRÖN STÄD OCH TVÄTT

lördag 13:00-18:00

13.3.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Kumlinge skola, hemkunskapssalen,

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, städttvål, 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.

1083 KULTURARV OCH TINGENS MENING

onsdag 18:00-19:30

3.3.2021 (1 tillf. 2 lekt.)

Kumlinge kulturcentrum

Kerstin Smeds

Kursavgift 15,75 €

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

6065 THAILÄNDSK MAT OCH NUDLAR

onsdag 18:00-21:00, lördag 13:00-16:00

20.1, 23.1 och 30.1.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, hemkunskapssalen,

Kumlingevägen 323

Waew Auyporn-Ekström

Kursavgift 26,55 €

Kom och laga mat från Thailand med Waew! Lär dig om olika sorters nudlar och hur du blandar och använder thailändska kryddor och ingredienser. Vi avslutar varje tillfälle med att äta det vi lagat. Ingredienskostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren.

7057 AKVARELLTEKNIKER MED ISA

lördag-söndag 13:30-18:30

27-28.2.2021 (1 veckoslut, 12 lekt.)

Kumlinge skola, Kumlingevägen 323

Isa Hällström

Kursavgift 26,55 €

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

8059 VÄVA BAND MED GRIND

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

söndag 9:30-15:30

12-14.2.2021 (1 veckoslut, 20 lekt.)

Kumlinge skola, syslödssalen,

Kumlingevägen 323

Erica Törnroth

Kursavgift 35,90 €

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

8061 NÅLBINDNING

varannan måndag 17:30-20:45

18.1, 1.2 och 15.2.2021 (3 tillf. 12 lekt.)

Kumlinge skola, hemkunskapssalen,

Kumlingevägen 323

Agnetha Danielsson

Kursavgift 26,55 €

Nålbinding är en mycket gammal teknik för tillverkning av kläder och andra textila föremål och utförs endast med en stor nål och garn. Vi gör t.ex. handledsvärmare, mössor och sockor. Nålar kan köpas på plats, garn tar man med, 100 % ull, löst tvinnat men inte för tjockt. Ta med lunch.

8554 TÄLJ TILL KÖKET

lördag 9:00-15:00, söndag 11:00-18:30

17-18.4.2021 (1 veckoslut, 16 lekt.)

Kumlinge skola, slöjdsalen

Anna Häggblom

Kursavgift 35,90 €

Fortsättningskurs men passar även för nybörjare. 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.

Kursnyheter!

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

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Hundens första hjälp, Vårdö (1058)
- Stenåldersmysterier på Åland, 14 år-vuxna (1077)
- Lyckas med kolmilan, Föglö (1079)
- Bokföring i molnet (2057)
- Old-time banjo, individuellt (4057)
- Cykla i lugn takt, Hammarland (5111)
- Långfärdsskridskor, nybörjare, Finström (5114)
- Pretzel/Tysk språkresa (6056)
- Fotokomposition, nybörjare, Lemland (7070)
- Sy en sjömannsäck (8560)

Kökar

Kontaktperson:

Madelene Ahlgren-Fagerström

tel. 040 577 1914, maddekokar@gmail.com

Anmälningar till Kökars kurser tas emot av kontaktpersonen.

 Medis i Kökar

Under planering: dansa bugg, foto, första hjälp, keramik och uterum för trädgården. För mer information om kurstider, kursinnehåll m.m., se Kökar info eller kontakta kommunens kontaktperson.

4054-4055 GREGORIANSK SÅNG OCH LJUDMEDITATION

måndag 16:00-onsdag 17:00

5-7.7.2021 (3 tillf. 18 lekt.)

Kökars kyrka

Henrika Lax

Kursen består av gamla modala ljudmeditationer och gregorianska sånger med rötter i urkyrkans tid. Den gregorianska sången hör till kristenhetens äldsta bönearv. Den kallas även en bro till tystnaden. Sången är meditativ. Vi lyssnar på kroppens resonans och övertoner som föds av de stilla ljuden. Utgångspunkten är enkelhet, upprepning och ömhet. Ljuden vårdar röst, kropp och själ och leder oss in i stillhet och tystnad.

Kursen kräver inga förkunskaper och lämpar sig väl för dem som upplever att de inte kan sjunga. Ta med bekväma kläder och vattenflaska. Liggunderlag om du så önskar. Observera att kyrkan kommer att vara öppen för enskilda besökare även under kurstid. Besökarna kommer att informeras om att program pågår och ombeds vara tysta och visa hänsyn.

De exakta kurstiderna för dagarna meddelas på plats, när vi vet om vi behöver koordinera våra sångtider med eventuella guidade turistgrupper.

Du kan välja mellan **två olika kurspaket**.

Läs mer på sid. 27.

Anmälan till denna kurs görs till Medis kansli.

Sottunga

Kontaktperson: Jenny Nylund

tel. 040 189 0700

jennynylund_4@hotmail.com

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

 Medis i Sottunga

Hör gärna av dig till kontaktpersonen med kursförslag.

Vårdö

Kontaktperson: Lisbeth Lindfors

tel. 47 835 eller 0457 053 7066

llindfors@aland.net

Anmälningar till Vårdös kurser tas emot av kontaktpersonen.

Se även Vårdö Info.

 Medis i Vårdö

1058 HUNDENS FÖRSTA HJÄLP

lördag 13:15-16:30

6.2.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövövägen 25

Marie Prokupek

Kursavgift 15,75 €

En kort introduktion i första hjälpen för din hund. Vi pratar om de vanligaste sjukdomar och sårskador som veterinären träffar på, allt från kräkningar, diarré, till klokapselbrott och ormbett - hur man vet hur allvarlig situationen är och vad man kan göra själv som ägare. Det kommer också finnas tid för egna frågor och funderingar. Fikakorgen 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.

1059 FÖRSTA HJÄLPEN TILL VÅRA SÄLLSKAPSDJUR

lördag 13:00-15:30

27.3.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Kursplats bestäms senare

Marie Prokupek

Kursavgift 15,75 €

En kort introduktion i första hjälpen för din hund och katt. Vi pratar om de vanligaste sjukdomar och sårskador som veterinären träffar på, allt från kräkningar, diarré, till klokapselbrott och ormbett - hur man vet hur allvarlig situationen är och vad man kan göra själv som ägare. Det kommer också finnas tid för egna frågor och funderingar. Fikakorgen med.

1072 TVÄTTA OCH STÄDA EKOLOGISKT

lördag 11:00-15:15

6.3.2021 (1 tillf. 5 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövövägen

Mikaela Welander

Kursavgift 15,75 €

Tvätta och städa ekologiskt. Hur man gör sina egna tvätt- och sköljmedel, fönsterputs, golvgrengöring etc. med enkla medel.

1073 VANDRING PÅ MICKELSÖ

lördag 12:45-16:00

27.3.2021 (1 tillf. 4 lekt.)

Samling vid Solhult, Mickelsövägen

Marie Johansson

Kursavgift 15,75 €

Kom med och upptäck naturen med en vårvintervandring längs Mickelsö vandringsled. 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.

5112 VINTERBADA RÄTT

lördag 13:00-13:45

30.1.2021 (1 tillf. 1 lekt.)

Vargata, Båthusviken

Marie Johansson

Kursavgift 5 €

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

7065 GLASKLART

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

13-14.3.2021

(1 veckoslut samt 1 tillfälle, 13 lekt.)

Vårdö bibliotek, Lövövägen 25

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,90 €

Vi skapar påskkycklingar, mosaikboll, smycken mm. Bara din fantasi sätter gränsen. Vi jobbar med glas på olika sätt, bl.a. fusing och tiffany.

I kursen ingår ett tillfälle till som bestäms under kursens gång.

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

8565 GRUNDERNA I ATT HANTERA EN MOTORSÅG

lördag 9:00-14:00

17.4.2021 (1 tillf. 6 lekt.)

Vårdö brandstation, Lövövägen

Joel Lundgren

Kursavgift 23,95 €

Lär dig grunderna i att hantera en motorsåg. Vi börjar med teori och sågskötsel på förmiddagen och fortsätter med praktik efter lunch. Deltagare ska ha sågsskyddsbyxor och kängor/stövlar. Hjälpm med hörselskydd och visir eller bara hörselskydd och skyddsglasögon är också bra att ha. Egen såg är ett plus. Kom ihåg lunchkorgen.

Försäkring

Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade från Medborgarinstitutets sida.

SSB-kurser våren 2021

Du som är SSB-medlem!

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

Även om du bor på annan ort, eller i skärgården, kan du delta. SSB står för inkvarteringskostnaderna. Meddela i samband med kursanmälan om du behöver övernattnig.

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

Notera att du inte kan anmäla dig till SSB-kurserna via Medis webb-anmälan.

Obs!

4-5.1 och 7-8.1

tel. (018) 531 640
kl. 10:00-15:00

Det finns SSB-platser på följande kurser:

9151 SSB ELBIL, HYBRID ELLER PLUGIN HYBRID – ÄR DET NÅGOT FÖR MIG?

måndag 18:30-21:00

25.1.2021 (1 tillf. 3 lekt.)

Medis

Niclas Fagerlund

Bensin, diesel, hybrid, plugin-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, plugin-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.

9520-9521 SSB VATTENPILATES

Mariebad

Åsa Darby

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

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

14.1, 28.1, 11.2, 11.3, 25.3, 8.4 och

22.4.2021 (7 tillf. 9,3 lekt.)

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

21.1, 4.2, 18.2, 4.3, 18.3, 1.4 och 15.4.2021

(7 tillf. 9,3 lekt.)

9522-9523 SSB VATTENGYMPA I MEDELTEMPO

Mariebad

Åsa Darby

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

9522 onsdag (jämna veckor) 14:00-14:45
13.1, 27.1, 10.2, 10.3, 24.3, 7.4 och 21.4.2021
(7 tillf. 7 lekt.)

9523 onsdag (udda veckor) 14:00-14:45
20.1, 3.2, 17.2, 3.3, 17.3, 31.3 och 14.4.2021
(7 tillf. 7 lekt.)

9524 SSB PADDLA HAVSKAJAK, NYBÖRJARE

lördag-söndag 10:00-16:00

22-23.5.2021 (1 veckoslut, 14 lekt.)

Samling i Lervik, Paddelboden

Leif Höglund

Paddelkurs i havskajak. Tvådagars kurs med pad-delteknik och säkerhet. Vi går bl.a. igenom de vanligaste styrtagen, hur en kajak ska packas och hur man gör om olyckan är framme.

Kajakhyra 100 € (ta gärna med egen kajak).

Våtdräkt finns att hyra vid räddningsövningarna, kostnad 15 €. Ta med ombyte som du har packat vattentätt. Ta även med lunch och fika.

9751 SSB KERAMIK, NYBÖRJARE

måndag 18.00-21:15

18.1-8.2.2021 (4 tillf. 16 lekt.)

Norra Medis, keramikverkstaden,

Godbyvägen 5

Mia Englund

En kurs för dig som inte har hållit på med keramik tidigare men är nyfiken på vad det handlar om. På de två första tillfällena går vi tillsammans igenom några grundläggande tekniker och efter det får du arbeta fritt. Under sista tillfället glaserar vi alla sakerna. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnad tillkommer och faktureras dig efter kursen.

9752 SSB GLASFUSING

lördag 10:00-15:00 och måndag 16:15-17:00

6.3 och 15.3.2021 (2 tillf. 7 lekt.)

Konstföreningens verkstad, Fabriksgatan 4

Ritva Saloranta

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 av glas, fönsterdekorationer eller kanske ett fat. Vid andra tillfället träffas vi för att bearbeta och hämta färdiga alster.

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

9851 SSB BETONGGJUTNING

måndag 10:30-17:15 och tisdag 17:30-19:00

10-11.5.2021 (2 tillf. 10 lekt.)

Medis

Tove Sjövall

Vi provar på att bygga i styrox som vi sen "klär" med betong.

Antagna deltagare får kursbrev i god tid innan kursstart där det meddelas om hur du kan förbereda dig för kursen. Ta med lunch och kaffe. Materialkostnad tillkommer och faktureras dig efter kursen.

9852 SSB GÖR EN SVEPASK

lördag-söndag 10:00-16:45

13.3 och 20-21.3.2021 (1 lördag samt 1 veckoslut, 24 lekt.)

Strandnäs skola, Norra, slöjdsalen,

Nabbvägen 12

Anna Häggblom

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 sveptechnik, dekorativ sammanfogning av träremsans ändar samt inpassning av botten. Du får även göra ett lock och lära dig om ytbehandling.

Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika. Anmäl dig senast 18.2 på grund av materialanskaffningar.

Helårskurser med lediga platser

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

Mer information om kurserna hittar du i höstkatalogen som även finns som pdf på Medis hemsida, www.medis.ax.

Kurserna startar vecka 2 om inget annat anges.

Språk

- 3003 Engelska A2 konversation, Sund,
mån 12:00-13:00
- 3006 Engelska B1.2, tis 18:15-19:45
- 3007 Estniska A2.1, ons 18:30-20:00
- 3008 Finska A1, nybörjare,
tor 19:00-20:30
- 3009 Finska A1.2, fortsättning,
tis 18:30-20:00
- 3013 Franska B1.1, tis 18:15-19:45
- 3020 Spanska A1, nybörjare,
tor 16:45-18:15
- 3021 Spanska A1, nybörjare, online,
mån 18:00-19:30
- 3022 Svenska A2, mån 18:30-20:00
- 3023 Spanska B1 fortsättning,
ons 15:15-16:45

Hälsa och friskvård

- 5002 Soma Move B, fre 16:30-17:15
(start 7.1.2021)
- 5003 Soma Move på lunchen,
mån 11:15-12:00
- 5008 Motionsgymnastik, Eckerö,
mån 18:30-19:30 (start 18.1.2021)
- 5029 Sivananda yoga to 17:00-18:30
(start 7.1.2021)
- 5033 Yoga med Katariina, Kökar,
tis 18:00-19:30
- 5038 Mediyoga, Vårdö,
mån 18:30-20:00

*Lediga platser på seniorkurserna,
se rutan på sid. 32.*

Konst och keramik

- 7002 Akvarell fortsättning
mån 18:30-21:00
- 7010 Mixed media, ons 18:00-21:15

Kontakta Medis kansli för anmälan och mer information:

tel. 531 620 (Obs! tel. 531 640 kl. 10:00-15:00 under tiden 4-5.1 och 7-8.1)
medis@mariehamn.ax