

Medis

*Mer info
på webben!*

KURSKATALOG
VÅREN
2026

Medborgarinstitutet

Välkommen till en ny termin på Medis!

**Anmälningarna till vårens kurser öppnar
torsdag 11 december kl. 10.00.**

Här ser du ett urval av Medis kursutbud för våren 2026. Många helårskurser (H) fortsätter och det går bra att hoppa på eller ställa sig i kö också om du inte deltog i kursen på hösten. Du vet väl att du fritt kan delta i kurser varsomhelst på Åland?

Detaljerad information om varje kurs finns på **www.medis.ax**. Där finns också våra viktiga villkor. Kom ihåg att din **anmälan är bindande**. Behöver du avanmäla dig, kan du göra det avgiftsfritt fram till 8 dagar före kursstart.

Smidigast anmäler du dig via ditt Medis-konto och väljer de kurser du vill gå. Vill du lära dig hur det går till, är du välkommen till Medis kansli under öppettiderna så visar personalen dig.

Du kan också ringa in din anmälan eller besöka oss på Skarpansvägen 32 i Mariehamn. Under de första anmälningdagarna 11-12 december gäller telefonnumret **018-531 640**, därefter det vanliga numret 018-531 620.

Anmälan per mail kan du skicka till **medis@mariehamn.ax** men dessa anmälningar hanteras efter hand och kan inte prioriteras under anmälningdagarna.

Kurser där du kan nyttja **friskvårdsförmån** är märkta med (F). Du kan betala kurs- men inte materialavgifter med förmånen. De kurser som har ett (B) efter rubriken är kurser där du som vuxen kan göra något roligt **tillsammans med barn**.

Keramikkurserna är noterade som fullbokade, så alla hamnar direkt på kö. Vi fördelar platserna, så att så många som möjligt får en terminskurs under läsåret.

Medis är gemenskap, glädje och livslångt lärande!

Resor inom Erasmus+-programmet planeras nu inom olika teman till bland annat Estland, Italien, Sverige och Spanien.

Vi fortsätter också med vår satsning på beredskap på olika sätt. Vi är med i Leader Ålands projekt "Beredskap genom lokalkraft" och kommer att tillsammans med andra ordna föreläsningar och kurser runtom på Åland.

"Digitala barn" är en serie avgiftsfria föreläsningar i samarbete med Rädda barnen och Förbundet Hem och skola i Finland.



Gott & blandat

000001	Att leva hållbart - för välmående	07.02.2026
000004	Satsa på ditt välmående 2026	26.01.2026
000017	Kan vi hängla i dödens väntrum?	26.01-05.02.2026
000005	Första hjälpen-tips gällande småbarn	01.02.2026
810103	Att hitta balans i kosten – från förvirring till trygghet	07.02.2026
000002	Bilden av Franciskus i den italienska medeltidskonsten	21.01.2026
000003	I Franciskus fotspår - Utgrävningar på Kökar	14.02.2026
000006	I Franciskus fotspår - Filmkväll, fika och diskussion	08.02.2026
000016	Introduktion till gratis språkträning online (Erasmus+)	10.03.2026
120101	Kreativt skrivande (F)	11-25.04.2026
130103	DNA-släktforskning, online	03.02.2026
130101	Grunderna i DNA-släktforskning, del 2	24.01.2026
130102	Arkeologiutgrävning: Finn Ålands stenålder (B) (F)	13-17.07.2026
140118	Digitala barn - Sociala medier	16.04.2026
140117	Digitala barn - Spel	19.03.2026
140116	Digitala barn - Säkerhet och hjälpmedel	09.04.2026
140115	Digitala barn - Trygghet online, digitala trender bland barn	112.03.2026

Matlagning

310106	Inspirerande vardagsmat/Matlagning för nybörjare	08.02.2026
310107	Vegetarisk matlagning	08.03.2026
310104	Pasta för män	12.03.2026
310105	Gör din egen pasta	19.03.2026
310103	Japansk mat med åländska råvaror	12.04.2026

Teater & film

190101	Grundkurs 2 i improvisation (F)	17.01-01.02.2026
190102	Fortsättningskurs 2 i improvisation (F)	28.02-15.03.2026
120102	Skriv ditt första filmmanus (F)	02-23.03.2026



Natur, Djur & Trädgård

210110	Jägarexamen förberedande kurs, Eckerö	Datum meddelas senare
210102	Protein i trädgården	20.01.2026
210113	Ett odlingsår-från höst till höst (H)	28.02-28.03.2026
210107	Börja med getter	14.03.2026
210109	Första hjälpen för husdjur	28.03.2026
210101	Ympning – konsten att förädla fruktträd	25.04.2026
210104	Örtvandring, april (F)	26.04.2026
210105	Örtvandring, maj (F)	23.05.2026
210106	Örtvandring, tema kvinnoörter (F)	13.06.2026
210114	Fågelskådning (F)	03.05.2026

Navigation & Sjöfart

160101	Skärgårdsskeppare (H)	08.01-16.04.2026
160102	Skärgårdsskepparexamen, tentamen	24.04.2026
160103	Kustskeppare (H)	07.01-08.04.2026
160104	Kustskepparexamen, tentamen	24.04.2026

IT & Teknik

140104	Individuell IT-undervisning	07.01-31.05.2026
140121	Lösenord och inloggning	28.01.2026
140105	IT-Café, februari	05.02-12.03.2026
140103	IT-Café, mars	19-26.03.2026
140108	Skapa en fotobok (F)	07.02.2026
140101	Designa enkelt med Canva	11-25.02.2026
140119	Trygg på nätet	13.02.2026
140107	Städa upp ditt digitala liv	25.02-18.03.2026
140112	Excel för nybörjare, Intensivkurs	28.02.2026
140102	Excel, fortsättning	28-29.03.2026
140114	Mobilmagi – Photoshop Express för nybörjare	04.03-01.04.2026
140110	Ordna dina digitala foton	07.03.2026
140111	Word, nybörjare	07.03.2026
140109	Nyfiken på AI	11.03.2026
140120	Smarta appar och digitala tjänster som förenklar vardagen	13.03.2026
140123	Lär dig boka biljetter på nätet	20-27.03.2026
140106	AI för seniorer	09-16.04.2026
140122	Molnet och dina filer	10.04.2026
140113	Instagram	11.04.2026

Språk

420104	Språkcafé - Kom och prata finska och umgås!	17-31.01.2026
425103	Språkcafé - Kom och tala franska och umgås!	07-28.02.2026
455105	Språkcafé - Kom och tala tyska och umgås!	07-21.03.2026
455101	Estniska - nyfiken på	03-17.03.2026
410102	Engelska A1, nybörjare*	20.01-31.03.2026
410101	Engelska A2, lätt konversation*	12.01-30.03.2026
415101	Estniska B2, fortsättning* (H)	13.01-31.03.2026
420103	Finska A1, nybörjare*	20.01-31.03.2026
420101	Finska A1, nybörjare fortsättning*	12.01-30.03.2026
420102	Finska A2-B1, Kom och fräscha upp din finska*, fortsättning (H)	15.01-16.04.2026
425101	Franska A1.1, fortsättning* (H)	14.01-08.04.2026
425102	Franska B2, konversation, fortsättning* (H)	13.01-31.03.2026
430101	Italienska för nybörjare, Sottunga	20.01-31.03.2026
430102	Italienska A1, nybörjare fortsättning* (H)	15.01-09.04.2026
430103	Italienska B1.2, fortsättning* (H)	14.01-01.04.2026

440101	Spanska A1, nybörjare fortsättning* (H)	12.01-04.05.2026
440102	Spanska A1.1, fortsättning* (H)	13.01-14.04.2026
440103	Spanska A1.2 fortsättning* (H)	15.01-23.04.2026
440104	Spanska B1 fortsättning* (H)	14.01-15.04.2026
445101	Svenska A1-A2, nybörjare/Swedish for beginners*, Föglö (H)	13.01-31.03.2026
445102	Svenska A1-A2, nybörjare/Swedish for beginners*, Brändö	26.01-27.04.2026
445105	Svenska A1, nybörjare, Swedish for beginners*	19.01-25.03.2026
445106	Svenska A1, nybörjare fortsättning/Swedish beginners, continuation*	19.01-25.03.2026
445107	Svenska A2, lätt konversation*	28.01-15.04.2026
445108	Svenska A2*	29.01-29.04.2026
445109	Svenska B1, intensivkurs*	27.01-07.04.2026
445110	Svenska B1.2 Allmänna språkexamen*	27.01-31.03.2026
440105	Spanska för nybörjare/nästan nybörjare, sommarkurs*	15.06-18.06.2026

Musik - Sång

510103	Cantilena* (H) (F)	07.01-15.04.2026
510105	Körglädje (H) (F)	07.01-15.04.2026
510107	Vivakören (H), F	08.01-09.04.2026
510101	SeaSide Singers (H) (F)	13.01-07.04.2026
510104	Folkkören Sjung och må bra* (F)	13.01-28.04.2026
510106	Voces mirabiles (H) (F)	13.01-21.04.2026
510109	Sånglektion i smågrupp med Åsa (F)	11.01-19.04.2026
510110	Sångteknik i smågrupp med Linda (F)	13.01-07.04.2026
510102	Vi sjunger slaggers och andra gamla godingar (F)	04.03-06.05.2026



Individuella musikkurser - Läs mer om tider på hemsidan

Solosång med Åsa, Patrik eller Linda

Individuell instrumentundervisning i elbas, trummor, gitarr/elgitarr och piano

Musik - Instrument

520105	Gitarrgrupp - Spela och sjung (H) (F)	12.01-13.04.2026
530101	Alandia Big Band (H) (F)	13.01-12.05.2026
520102	Polkan går, nybörjare* (H) (F)	14.01-22.04.2026
520101	Polkan går, fortsättning* (H) (F)	14.01-22.04.2026
520106	Gitarrgrupp - introduktionskurs fortsättning (F)	27.01-21.04.2026
520104	Ukulele för nybörjare (B) (F) - hybrid	01.03-29.03.2026

Hantverk - textil

610101	Vävning (H) (F)	07.01-18.03.2026
610108	Vävning, onsdag, kväll (H) (F)	07.01-22.04.2026
610105	Vävning (H) (F)	13.01-31.03.2026
610109	Vävning, tisdag, dag (H) (F)	13.01-28.04.2026
610116	Från nystan till tröja (F)	12.01-02.03.2026
610123	Lovikkavantar (F)	14.01-04.03.2026
610120	Garnet tar gatan (F)	15.01-26.03.2026
610102	Folkdräktssömnad (F)	24.01-11.04.2026
610103	Sashiko-broderi (F)	03-24.02.2026
610119	Söta figurer med virknål (F)	05.02-09.04.2026
610112	Nyfiken på textil (F)	07-08.02.2026
610113	Återbruka jeans (F)	07.02-08.03.2026
610124	Kreativ stund för stora och små (B) (F)	02.03-20.04.2026
710101	Färg och textil (F)	03-24.03.2026
610121	Kreativt textilåterbruk (F)	04.03-06.05.2026
610115	Syhelg, Geta (F)	14-15.03.2026
610118	Syhelg, Mariehamn (F)	20-29.03.2026
610117	Makramé för nybörjare (F)	14-15.03.2026
610114	Tovning (F)	07-08.03.2026
610125	Tova en tupp (F)	21.03-22.03.2026
610122	Nåltova till påsk (F) (B)	28-29.03.2026
610111	Nålbinding (F)	11-12.04.2026

Övriga hantverk

620103	Träslöjd för nybörjare (F)	15.01-26.02.2026
620104	Träslöjd, onsdag (H) (F)	14.01-08.04.2026
620105	Träslöjd för alla (H) (B) (F)	16.01-27.03.2026

620106	Småsnickeri, sommarkurs (B) (F)	10-12.06.2026
620101	Fönsterrenovering, feb (F)	23.02-10.03.2026
620102	Fönsterrenovering, april (F)	13-28.04.2026
630101	Kreativ dag med lite olika hantverk (B) (F)	07.02.2026
630102	Gnistor och glöd - Lär dig smida (F)	07-15.03.2026
630103	Silversmide (F)	10-12.04.2026
630104	Svetsning, nybörjare	28-29.03.2026
630105	Svetsning, avancerad	09-10.05.2026
640107	Mosaik tillsammans med barn (B) (F)	31.01.2026
640106	Glasteknik Tiffany (F)	07-08.02.2026
640103	Tiffany och mosaik på Kökar (F)	21-22.03.2026
650101	Keramik, måndag (F)	12.01-09.03.2026
650104	Keramik, fortsättning (F)	28.01-08.04.2026
650105	En helg i keramikverkstaden (F)	31.01-09.02.2026
650106	Drejkurs, nybörjare (F)	17.01-28.02.2026
650107	Drejkurs, fortsättning (F)	24.01-28.02.2026
660109	Möbelpetsering (F)	20.02-28.02.2026
660104	Fläta blommor av pil (F)	08.03.2026
660101	Fläta ett par svalor av pil (F)	15.03.2026
660106	Pilflätning (F)	18-19.04.2026
660105	Pilflätning (F)	25-26.04.2026
660108	Pilflätning (F)	09-10.05.2026



Bildkonst

710102	Målarresa till Ischia 18 - 25.9.2026	18-25.09.2026
710113	Akryl och olja, torsdag, dag, (H) (F)	08.01-26.03.2026
710120	Teckna och måla modell med olika tekniker (H) (F)	13.01-24.02.2026
710119	Mixed media (H) (F)	14.01-18.03.2026

710124	Pröva på kreativ målning, mixmedia (F)	14.01-04.03.2026
710123	Kalligrafi (F)	24.01.2026
710111	Måla tillsammans med en kompis/partner (F)	24-25.01.2026
710110	Illustration (F)	03.03-07.04.2026
660110	Ukrainsk äggmålning inför påsk (B) (F)	20.03.2026
660102	Ukrainsk äggmålning inför påsk (B) (F)	28.03.2026
710112	Collage (F)	21-22.03.2026
710121	Nyfiken på akvarellmålning (F)	07-21.04.2026
710122	Vårakvarell (F)	25-26.05.2026
710108	Måla akvarell på Kökar (F)	29-31.05.2026

Hälsa & Friskvård

820118	Cirkelträning, torsdag (H) (F)	08.01-23.04.2026
820105	Cirkelträning, tisdag (H) (F)	13.01-05.05.2026
820119	Genomkörarn (H) (F)	08.01-23.04.2026
820120	Träna på lunchen* (H) (F)	12.01-04.05.2026
820112	Starka herrar, (H) (F)	12.01-04.05.2026
820116	Gympa för vanligt folk (H) (F)	12.01-27.04.2026
820102	Gympa för alla åldrar, (H) (F)	15.01-09.04.2026
820104	Motionsgymnastik (H) (F)	12.01-27.04.2026
820133	Gymcirkel, måndagar (F)	12.01-30.03.2026
820132	Gymcirkel, onsdagar (F)	14.01-01.04.2026
820115	Förmiddagsgympa (H) (F)	13.01-28.04.2026
820103	Pröva på klättring för 50+ (F)	15.01-26.02.2026
820134	Nyborjare på gymmet - Jomala (F)	17.01-28.03.2026
820129	Träna rätt på gymmet (F)	27.01-03.02.2026
820107	Träna på gym för nyborjare (F)	28.02-14.03.2026
820108	Gör mera på gymmet (F)	28.02.2026
820130	Utegym-träning för seniorer * (F)	11.04-30.05.2026
810101	Upptäck gymmet (F)	12.04.2026
820126	Träna i utegym (F)	21.04-26.05.2026

Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet

Vår friskvårdslärare Hanna Sivén kommer under året att besöka alla kommuner med en gratis föreläsning om hälsa med enkla tips för vardagen och med ett anpassningsbart träningspass för dig som inte riktigt kommit igång ännu/igen.

I vår besöker hon Vårdö, Finström, Föglö, Hammarland, Kökar, Jomala, Kumlinge, Brändö och Saltvik. Du kan anmäla dig till det tillfälle som passar dig bäst - oberoende var du bor!

820131	Tekniker för styrketräning (F)	03-24.03.2026
810102	Bollmassage - ta hand om kroppen (F)	08.03.2026
820127	Padel för seniorer, introkurs (F)	11-18.03.2026
820124	Stavgång med styrka (F)	28.04-26.05.2026

Vattenträning

830114	Aquazumba (F)	07.01-29.04.2026
830103	Djupvattengympa/aquabike, (H) (F)	07.01-01.04.2026
830104	Vattengympa, onsdag, kväll, (H) (F)	07.01-08.04.2026
830106	Vattenpilates, torsdag, (H) (F)	08.01-09.04.2026
830113	Vattengympa på lunchen, torsdag, (H) (F)	08.01-30.04.2026
830111	Vattengympa för seniorer, torsdag, (H) (F)	08.01-30.04.2026
840101	Onsdagsyoga (F)	07.01-15.04.2026



Yoga, Pilates & Liknande

840112	Mediyoga, fokus på stabilitet & medvetenhet, (H) (F)	07.01-22.04.2026
840113	Mediyoga, fokus på hjärta, kärl & blodtryck, (H) (F)	07.01-22.04.2026
840104	Mediyoga, fokus hjärnbalans (F)	20.01-14.04.2026
840105	Mediyoga, fokus hjärta & immunförsvar (F)	20.01-14.04.2026
840108	Mediyoga för fascia & lymfa, (H) (F)	08.01-23.04.2026
840126	Lugn yoga (F)	01.03-29.03.2026
840119	Yoga i parken (F)	12.05-16.06.2026
840117	Flowyoga, lugn (H) (F)	13.01-28.04.2026
840118	Flowyoga, utmanande (H) (F)	08.01-23.04.2026
840121	Söndagsyoga (F)	11.01-29.03.2026
840109	Yang & Yin yoga, (H) (F)	12.01-27.04.2026
840122	Yinyoga (F)	19.01-23.03.2026
840127	Yoga online (F)	13.01-31.03.2026
840114	Läkande kundaliniyoga, (H) (F)	14.01-29.04.2026

820128	Mjuk yoga på lunchen* (F)	16.01-24.04.2026
840123	Lugn fredagsyoga med avslappning* (F)	16.01-24.04.2026
840107	Rörlighet, stretch och avslappning, eftermiddag (H) (F)	13.01-28.04.2026
840107	Rörlighet, stretch och avslappning, eftermiddag, online (H) (F)	13.01-28.04.2026
840115	Pilates på matta, tisdag, (H) (F)	13.01-28.04.2026
840116	Pilates på matta, torsdag, (H) (F)	08.01-23.04.2026
840120	Tai Chi, torsdag (F)	15.01-26.03.2026
840110	Tai chi, nybörjare*, måndag (F)	19.01-30.03.2026
840125	Tai chi *, tisdag (F)	20.01-31.03.2026
840102	Tai Chi för nybörjare (F)	21.01-01.04.2026
840106	Qigong*, måndag (F)	19.01-30.03.2026
840111	Qigong, tisdag, eftermiddag (F)	20.01-31.03.2026
840124	Qigong*, tisdag (F)	20.01-31.03.2026

Dans

850103	Dansmaraton (F)	14.03.2026
820121	Dans power* (F)	12.01-27.04.2026
850106	Morgondans* (F)	20.01-14.04.2026
850109	Linedance, nybörjare, lördag (F)	10.01-07.02.2026
850107	Linedance*, lätt nivå (F)	12.01-27.04.2026
850108	Linedance, fortsättning (F)	12.01-27.04.2026
850112	Linedance, lördag* (F)	18.04-09.05.2026
850110	Lindyhop, nybörjarnivå (F)	22.01-19.03.2026
850102	Latin dance, på engelska (F)	14.01-25.03.2026
850113	Kom och dansa på Torsborg (F)	28.02-14.03.2026
850104	Zumba gold, (H) (F)	12.01-04.05.2026
850105	Zumba, måndag (H) (F)	12.01-04.05.2026
850101	Zumba*, onsdag (H) (F)	14.01-15.04.2026

Friluftaktiviteter

860102	Långfärdsskridskor (F)	07.01-11.01.2026
820123	Långfärdsskridskor, teknikkurs (F)	24.01.2026
820125	Allvädersträning (H) (F)	08.01-07.05.2026
820106	Bågskytte för jakt, prova på (F)	11.04.2026
860101	Kajakpaddling, prova på (F)	06.05.2026
820122	Paddla havskajak (F)	20-23.05.2026

SAMHÄLLSINFORMATION

Välkomna på kurs hälsar Medis personal!



Kansliets öppettider under terminerna

måndag–torsdag kl. 10.00–17.00

fredag 10.00–12.00

telefon 018-531 620

under anmälningdagarna 11-12 dec. 018-531 640

e-post: medis@mariehamn.ax

SMS för avbokning: 0457 5392 159 (endast SMS)

Webbsida: www.medis.ax

Facebook: www.facebook.com/medis.ax

Instagram: <https://www.instagram.com/medisaland/>

Anmäl dig här

