

Mooli's

A smiling woman with short brown hair, wearing round sunglasses and large gold hoop earrings. She is wearing a black and white checkered dress over a black top. The background is a solid teal color. The word 'Mooli's' is written in a large, white, brush-stroke font across the top of the image. A white rectangular box is positioned in the center, containing the text 'KURSKATALOG', 'HÖSTEN', and '2023'. At the bottom, the text 'Medborgarinstitutet' is written in a white, sans-serif font.

KURSKATALOG

HÖSTEN

2023

Medborgarinstitutet

Hösten 2023 - i musikens och hälsans tecken!

Nu har det hänt grejer här på Medis. Vi har ett nytt kursbokningssystem som presenterar vårt kursutbud på ett enkelt och snyggt sätt. Dessutom är det lätt att boka. Självklart kan du även ringa eller besöka oss på Medis och få hjälp med att reservera plats på kursen som du vill gå.

Nu kan vi enkelt och snabbt skapa nya evenemang under terminen. Det kommer nyheter allt eftersom. Håll därför ögonen på vad som händer på vår kurswebb www.medis.ax

Vi vill att så många ålänningar som möjligt skall kunna ta del av vårt stora utbud. Därför har vi inte lika många individuella kurser som tidigare. Däremot finns det mängder med sång och musik i väldigt små grupper.

I höst slår vi ett extra slag för hälsa och musik. Det finns massor med nytt.

Kom hit och rocka loss med oss! För dig som drömt om att spela i ett blues- eller rockband – nu är det möjligt. Det är bara att anmäla sig. I höst startar vi flera svängiga band. Det är också möjligt att spela instrument eller att sjunga i väldigt små grupper. Det finns flera sånggrupper med särskilda tema. Vad sägs om att sjunga ABBA-låtar eller Frank Sinatra? Det finns såklart ännu mera nytt och även gammalt att välja mellan.

En sund kropp i en sund själ. Motion är för alla och alla åldrar. Motion och idrott skapar gemenskap och håller dig i form. På friskvårdsområdet händer massor med spännande nya saker. Särskilt förtjust är jag i den nya tuffare träningen. Vi har Starka grabbar som riktar sig till just grabbar. Herrarna får sikta in sig på Starka herrar och självklart finns motsvarande kurser för kvinnor.

Språk är en annan passion och här bjuder vi på aktuella nyheter som japanska och ukrainska. Det finns 11 olika språk i vårt kursutbud.

Det blir även spännande föreläsningar och workshops. Om du bär på författardrömmar, då skall du komma till: Författarmöte Karin Erlandsson och vägen till skrivandet på Medis den 25/10. Du får konkreta råd och tips för ditt skrivande och får samtidigt ta del av Karin Erlandssons väg in till de stora förlagen och det litterära finrummet.

Vill du veta mer om allt som händer på Medis så kika in på www.medis.ax eller så beställer du katalogen på webben eller per telefon. Den finns även på biblioteken runt om på hela Åland. Du kan också välja att prenumerera på katalogen.

Välkommen till Medis!

Johanna Kyander





Innehåll

Föreläsningar	12
IT & teknik	13
Språk	15
Musik	25
Hälsa och friskvård	32
Dans	44
Matlagning	46
Bildkonst	49
Hantverk	52
Natur, djur och trädgård	60
Andra kurser	63
Kurser efter kommun	64
SSB-kurser	67

Välkommen till Medis!

Anmälningsstart onsdag 16 augusti kl.10.00-17.00

Nytt! Alla kurser släpps samma dag.

Webbanmälan och anmälan direkt till Medis kansli öppnar den 16 augusti, kl.10.00.

Du kan anmäla dig på följande sätt:

Webbanmälan www.medis.ax

Telefon 531 640 (16-17 augusti, därefter 531 620)

Personligt besök på Medis kansli, ingång via Torggatan

Webbanmälan är snabbast. För webbanmälan är det klokt att skapa ett användarkonto i förväg innan anmälan öppnar. Gå in på www.medis.ax

Nytt kursbokningssystem

Vi har ett nytt kursbokningssystem. Logga in och skapa dig en användare. Om du får meddelandet: En användare finns redan registrerad med den här e-postadressen då finns du redan i systemet. Begär då att få återställa lösenordet. Om du behöver hjälp ring Medis kansli 018-531 620.

Skapa eller kontrollera ditt användarkonto innan anmälningdagarna på www.medis.ax

Testa att boka!

Om du vill testa hur vårt nya bokningssystem fungerar så har vi skapat två övningskurser som är öppna redan nu. Boka Testkurs för kursanmälan eller Testkurs för anmälan till individuella kurser. Då har du övat och kan snabbt boka din kurs när anmälan öppnar den 16 augusti.

Kursutbudet hittar du på webben www.medis.ax eller i vår kurskatalog. Kurskatalogen finns att beställa eller att prenumerera på. Den finns även på ditt närmaste bibliotek.

Anmälan till kurser i Medis regi på fasta Åland och i skärgården:

Webben: www.medis.ax

Telefon: 018-531640 (16-17 augusti)
018-531 620 (från 18 augusti)

Besök: Medis kansli i Mariehamn, Styrmansgatan 1

Bindande anmälan

Kursanmälan är bindande. Om du inte har avbokat din plats senast en vecka innan kursstart måste du betala kursavgiften. När fakturan är skickad, då är det för sent att avboka.

Om du har anmält dig till fel kurs, exempelvis fel nivå på en språkkurs. Då flyttar vi dig till rätt nivå om det finns platser kvar eller till en helt annan kurs som du kan tänka dig.

Prova på!

Det finns enstaka, separata kurser som är ett gratis prova-på-tillfälle. Du måste anmäla dig till dem. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs. Kursdeltagare som gör en bindande anmälan har alltid förtur till platserna.

Friskvårdsförmåner

Om du vill nyttja dina friskvårdsförmåner måste du betala hela din kursavgift med förmånen, redan när kursen börjar. Senast två veckor efter kursstart vill vi ha din betalning. När fakturan skickats ut kan du inte längre utnyttja friskvårdsförmånen. Kontakta Medis kansli för närmare instruktion eller läs på www.medis.ax.

Alla kurser där du kan utnyttja dina friskvårdsförmåner är märkta med "F". Det är endast kursavgiften som är inkluderad, inte materialavgifter.

Keramikkurser

Vi vill att våra mest populära kurser är tillgängliga för alla ålänningar. På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i en helterminskurs i keramik per läsår. Du kan självklart anmäla dig till flera kurser, men du hamnar på väntelista eftersom nyanmälda har förtur. Vi går igenom väntelistan och meddelar dig om du har fått plats. Platserna lämnas ut efter ordningen på väntelistan. Helgkurserna kan du anmäla dig till så många som du vill.

Kursavgifter

Kursavgifter betalas via faktura som du får per post.

Fakturarutiner

Fakturorna skickas i samband med kursstart. Skickade fakturor krediteras inte, såvida det inte beror på någon felaktighet från vår sida eller att kursen inhiberas. Kom därför ihåg att avanmäla dig i tid. Detta gäller inte om du har blivit sjuk och kan uppvisa läkarintyg. Du måste ändå alltid komma ihåg att avboka din plats i rimlig tid i samband med insjuknandet och att skicka in en kopia på sjukintyget.

Frånvaro

Om du inte kan närvara vid kursstarten meddela kansliet. Om du har uteblivit vid de två första tillfällena utan att anmäla till kansliet ger vi bort din plats om det finns väntelista.

Påminnelse inför kursstart

Vi skickar ut påminnelse via sms inför kursstart. Kontrollera att vi har rätt kontaktuppgifter i vårt kursbokningssystem www.medis.ax

Brådskande ändringar exempelvis inställd lektion eller byte av kurslokal meddelas via e-post.

Försäkringar

Våra kursdeltagare är inte försäkrade via Medborgarinstitutet i Mariehamn. Kontrollera att du har en egen giltig olycksfallsförsäkring.

Lov under höstterminen

Kursuppehåll under höstlovet 19-20/10 samt under självständighetsdagen den 6/12. Höstterminen slutar den 15/12.

Kursintyg

I samband med kursavslutning kan du få ett kursintyg för genomförda kurser hos Medis. På grund av datasäkerhetsförordningen anonymiseras dina personuppgifter efter en tid av inaktivitet. Därefter är det inte längre möjligt att skriva ut kursintyg. Beställ därför ditt kursintyg i samband med kursavslutningen. Kontakta Medis kansli eller mejla medis@mariehamn.ax

Uthyrning

Klassrum, festsalen och undervisningsköket går att hyra för privata arrangemang. Vi har ofta lediga utrymmen under veckosluten. Kontakta Medis kansli för prisuppgift.

Behandling av personuppgifter inom Medis – GDPR

Medborgarinstitutet i Mariehamn värnar om dina personuppgifter. Ett kalenderår efter att du avslutat din senaste kurs hos oss anonymiseras i regel dina personuppgifter. Om du är anmäld till framtida kurser behåller vi dina uppgifter i vårt kursbokningssystem, likaså om du har öppna fakturor. Du kan själv ändra dina uppgifter i vårt kursbokningssystem eller kontakta Medis om du vill anonymisera dina uppgifter tidigare, exempelvis efter att du avslutat din senaste kurs hos oss.

Medborgarinstitutet i Mariehamn behandlar personuppgifter i enlighet med Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679. Dessa regler kallas för dataskyddsförordningen, och är mera kända under den engelska förkortningen GDPR. Du hittar mer information om hur vi följer dataskyddsförordningen på www.medis.ax och www.mariehamn.ax/register

MEDIS KONTAKTUPPGIFTER

Lärare

Medis heltidslärare finns till hands för att hjälpa dig med frågor om till exempel val av rätt nivå på kurs eller annan kursinformation. Du når dem bäst via e-post (förnamn.efternamn@mariehamn.ax) eller telefon. Lämna gärna telefonmeddelande om den du söker inte är på plats.

IT	Emelie Laine.....	0457-5392333
Språk	Åsa Grönlund	531 638
Musik	Åsa Isaksson.....	531 633
Hälsa och friskvård	Hanna Sivén-Bell	531 623
	Mottagningstid tisdag 11.00-12.30	
Konst	Lin Simons	531 631, 0400-661934
Textil	Saara Karrenpalo	531 634, 0457-5392175
	Mottagningstid måndag 14.00-16.00	

Kansliets öppettider

16/8-22/12 2023 och 2/1-7/6 2024

Kansliets öppettider: må-to 10.00-19.00, fre 10.00-15.00

Kansliets telefontider: må-to 10.00-17.00, fre 10.00-15.00

Under terminsuppehåll och skollov

Kansliets öppettider: må-fre 10.00-15.00

Kansliets telefontider: må-fre 10.00-15.00

Sommarstängt i juli månad och stängt den 17/12 2023 till 1/1 2024.

Postadress: Styrmansgatan 1, AX-22100 Mariehamn

Telefon: 018-531 620 (växel)

E-post: medis@mariehamn.ax

Personliga e-postadresser: fornamn.efternamn@mariehamn.ax

Webbsida: www.medis.ax

Facebook: www.facebook.com/medis.ax

Rector	Johanna Kyander	531 622
Biträdande rektor	Ester Laurell	531 637
Administratör (ekonomi)	Linda Dahlblom	531 621
Administratör (kansli)	Catalina Nica	531 620
Administratör (webb)	Fredrik Douhan.....	531 625
Lokalvårdare	Lila Malit	531 620
Norra vävsalen	Norrbölevägen 2	17 510
Västra Medis vävsal	Snickerivägen 7	17 728
Godby vävsal	Godby Center	0457 539 2159
Norra Medis, keramik	Godbyvägen 5	

Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

Varje kommun har en kontaktperson som ger information om kurserna och annat som gäller Medis verksamhet. Kontaktpersonen är till för dig. Om du har särskilda önskemål eller synpunkter på kursutbudet vänd dig till din kontaktperson. Anmälningar till alla kurser runt om på Åland administreras av Medis kansli i Mariehamn. Boka din kurs via www.medis.ax eller ring kansliet 018-531 620.

BRÄNDÖ	Linda Karlström	050 599 2237
ECKERÖ	Miina Fagerlund	0457 342 5119
FINSTRÖM	Tuire Granesäter	41 664, 0457 361 3013
FÖGLÖ	Agneta Raitanen	0457 382 3389
GETA	Helena Nyback	49 351 (biblioteket: ti-to), 0457-342 5674
HAMMARLAND	Marie Seppälä	0457-345 2315
JOMALA	Annica Löfroth	0457 326 6422
KUMLINGE	Alexandra Blomqvist	0457 361 3906
KÖKAR	Madelene Ahlgren-Fagerström	040 577 1914
LEMLAND	Inte utsedd, vänligen kontakta Medis kansli	531 620
LUMPARLAND	Gunilla Nyholm	359 037 (biblioteket)
SALTVIK	Malin Åberg	489 090 (biblioteket)
SOTTUNGA	Jenny Nylund	040 189 0700
SUND	Therese Blomberg	0457 342 1449
VÄRDÖ	Lisbeth Lindfors	0457 053 7066



Kursdeltagare – praktisk information

Avanmälan

eventuell avanmälan från kurs kan du göra kostnadsfritt senast en vecka före planerat startdatum för kursen om inte annat anges.

om du inte har avbokat dig från kursen i tid, har du förbundit dig att betala kursavgiften och avgift för eventuellt kursmaterial.

Meddela frånvaro

Du anmäler frånvaro till kansliet genom att i första hand mejla medis@mariehamn.ax

och i andra hand genom att ringa 018-531 620.

Om du är frånvarande mer än tre tillfällen riskerar du att förlora din plats. Din kursledare kontakter dig i så fall.

Om läraren är sjuk

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

Återbetalning av kursavgift

Enstaka avbokade eller inställda kurstillfällen återbetalas inte.

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

enstaka kurstillfällen som kan falla bort t.ex. om läraren insjuknar återbetalas inte. Vid lagstadgade utrymningsövningar arrangerar vi ett nytt kurstillfälle om det berör en kortare kurs.

Vid längre sjukdom, gäller både kursdeltagare och lärare, återbetalas den del av kursen som inte utnyttjats, men antalet kurstillfällen som återstår skall överskrida 1/3 av kursen.

Belopp lägre än 15 euro återbetalas inte.



Kurser för barn och ungdom läggs upp på www.medis.ax i slutet av augusti

Foto: Jeremy Mcknight-

Kompassen – Informationskontor för inflyttade

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

Öppettider:

Tisdag-torsdag kl. 13.00–16.00.

Besöksadress:

Styrmansgatan 1, Mariehamn

Kontaktuppgifter:

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

Medis upprätthåller Kompassen på uppdrag av Ålands landskapsregering.



Föreläsningar



000105 ÄT BRA FÖR TRÄNINGRESULTAT

to 18.30-20.00

Hur ska du äta i relation till träning för bästa möjliga resultat? Hur påverkar kosten din hälsa och fysisk prestation?

Få en grundläggande översikt om betydelsen av mat för hälsa och träningsresultat. Vi går även igenom vanliga myter som finns i hälso- och träningsvärlden.

14.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Stora salen

Sofie Laurenz

Kursavgift 25,00 €

000102 FÖRFATTARMÖTE KARIN ERLANDSSON OCH VÄGEN TILL SKRIVANDET

on 18.30-20.30

Karin Erlandsson delar sin författarresa, ger tips och skrivövningar för att inspirera och hjälpa dig att förverkliga din författardröm. Karin Erlandsson har en hel rad nomineringar, pris och utmärkelser bl.a. Nordiska rådets litteraturpris för Hem (2022) Runeberg Junior-priset 2021 för Nattexpressen (2020) och många fler.

25.10.2023, 1 tillfälle

Medis - Stora salen

Karin Erlandsson

Kursavgift 25,00 €

000103 VARDAGSJURIDIK

ti 18.00-20.15

Under två kurstillfällen får du veta mer om familjerätt, köp och gåvor. I kursen ingår också information om bouppteckning, arv och testamente samt intressebevakning.

14.11-21.11.2023, 2 tillfällen

Medis - Blå rummet

Linda Franklin

Kursavgift 25,00 €

Webbanmälan





IT & teknik

340101 IT-AKUTEN

må 13.00-15.30, to 10.00-12.30, fr 13.00-15.30, on 9.00-11.30, ti 13.00-15.30, må 10.00-12.30, ti 10.00-12.30

Har du någonting du behöver hjälp med, eller vill lära dig? På detta kurstillfälle samlas vi i liten grupp och går igenom enskilda behov. Individuell undervisning i liten grupp.

Ta med din surfplatta, smarttelefon, dator eller alla enheter du behöver hjälp med. Du kan välja en eller fler av dessa datum och tider: mån 4.9 kl. 13:00-15:30, tis 21.9 kl.

10:00-12:30, fre 6.10 kl. 13:00-15:30, ons 18.10 kl. 09:00-11:30, tis 31.10 kl. 13:00-15:30, mån 13.11 kl. 10:00-12:30, mån 20.11 kl. 13:00-15:30, fre 24.11 kl. 13:00-15:30, tis 28.11 kl. 10:00-12:30.

4.9-28.11.2023, 9 tillfällen

Medis - Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 25,00 €

340103 IT CAFÉ, SEPTEMBER - OKTOBER

ti 10.30-13.00, ti 11.00-12.30

Vill du bli bättre på att använda din dator, smarttelefon eller surfplatta? Då är detta kursen för dig. Vi använder våra enheter och har det trevligt tillsammans. Du får individuell undervisning och ibland tar vi upp ämnen i stor grupp. 5.9-10.10.2023, 6 tillfällen

Medis - Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 40,00 €

340104 IT CAFÉ, OKTOBER - NOVEMBER

ti 10.30-13.00, ti 11.00-12.30

Vill du bli bättre på att använda din dator, smarttelefon eller surfplatta? Då är detta kursen för dig. Vi använder våra enheter och har det trevligt tillsammans. Du får individuell undervisning och ibland tar vi upp ämnen i stor grupp.

17.10-21.11.2023, 6 tillfällen

Medis - Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 40,00 €

340105 STÄDA DIN ENHET

må 10.00-12.30

Det är lika viktigt att hålla ordning i sin digitala enhet som i sitt hem. I den här kursen städar vi våra enheter för att göra det digitala livet lite enklare. Tag med dig din surfplatta, smarttelefon eller dator.

11.9-25.9.2023, 3 tillfällen

Medis - Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 35,00 €

340106 GRATIS SAMTAL/VIDEO-SAMTAL

to 9.30-12.00

Om du har en smarttelefon, surfplatta eller dator och en internetuppkoppling kan du ringa gratis eller ha videosamtal. I den här kursen går vi igenom hur du gör. Tag med dig din smarttelefon, surfplatta eller dator.

16.11-30.11.2023, 3 tillfällen

Medis - Datasal 1

Emelie Laine

Kursavgift 35,00 €

340102 GRUNDKURS I EXCEL

sö 11.15-15.30

Excel är ett kalkylprogram som kan hantera formler, skapa tabeller, diagram och kombinera information från flera blad. Vi börjar med grunderna och avancerar till den nivå som gruppen önskar och klarar av. Viss datorvana behövs. Det finns möjlighet att köpa kursmaterial (online) för 22 euro.

19.11-26.11.2023, 2 tillfällen

Kumlinge - Kumlinge skola

Petri Rautanen

Kursavgift 40,00 €

Webbanmälan



Foto: Roman Synkevych

Språk

Engelska

120112 ENGELSKA A2 KONVERSATION

må 12.00-13.00

Vi konverserar om dagsaktuella och vardagliga ämnen på engelska. Kursen passar alla med lite engelska i bagaget. Samtidigt som ordförrådet växer, flyter också talet lättare. We talk, laugh, and have great fun together.

18.9-13.11.2023, 9 tillfällen

Sund - Sunds bibliotek

Sigbritt Finne

Kursavgift 42,00 €

120133 ENGELSKA A2 KONVERSATION - PROVA PÅ!

må 12.00-13.00

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

18.9.2023, 1 tillfälle

Sund - Sunds bibliotek

Sigbritt Finne

Kursavgift Ingen avgift

120111 ENGELSKA A2 FORTSÄTTNINGSKURS

to 17.00-18.30

Kursen för dig som har läst lite engelska och vill fortsätta att utveckla men också repetera dina kunskaper i engelska. Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av en kursbok bygger vi på ditt ordförråd, uttal och grammatik. See you!

7.9-30.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €

120132 ENGELSKA A2 FORTSÄTTNINGSKURS - PROVA PÅ!

to 17.00-18.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

7.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Rosa rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift Ingen avgift



Foto: Maciek Wroblewski

120130 ENGELSKA B1

må 19.00-20.30

Kursen är för dig som kan en del engelska och vill fortsätta att utveckla och repetera dina kunskaper. Vi läser texter och diskuterar och utökar samtidigt vårt ordförråd och säkerhet att prata engelska. I kursen ingår också hör-, skriv- och grammatikövningar.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €

120131 ENGELSKA B1 - PROVA PÅ!

må 19.00-20.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

11.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Gröna rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift Ingen avgift

120113 ENGELSKA B1 KONVERSATION, DAG

on 14.15-15.45

Kursen är för dig som förstår engelska hyggligt och vill bli säkrare när du kommunicerar på engelska. Genom enkla, ledda diskussioner i trygg miljö tränar du upp din förmåga att uttrycka dig på engelska. We discuss everything from daily news to travelling.

13.9-15.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Datasal 1

Elspeth Randelin

Kursavgift 52,00 €

120134 ENGELSKA B1

KONVERSATION, DAG - PROVA PÅ!

on 14.15-15.45

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

13.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Datasal 1

Elspeth Randelin

Kursavgift Ingen avgift

Estniska

120126 ESTNISKA B2

ti 16.30-18.00

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

5.9-7.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Gula rummet

Marju Terro

Kursavgift 52,00 €

120135 ESTNISKA B2 - PROVA PÅ!

ti 16.30-18.00

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

5.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Gula rummet

Marju Terro

Kursavgift Ingen avgift



Foto: Sara Groblechner

Europarådets referensram för språk, nivåer

Användare på nybörjarnivå

A1 Kan förstå och använda välkända, vardagliga uttryck och mycket grundläggande fraser. Kan presentera sig själv och andra samt ställa och besvara frågor om personliga förhållanden som var han/hon bor, personer han/hon känner och saker han/hon har. Kan samtala på ett enkelt sätt under förutsättning att samtalspartnern talar långsamt och tydligt och är beredd att hjälpa till.

A2 Kan förstå meningar och vanliga uttryck som rör personliga förhållanden, t.ex. information om sig själv och sin familj, närmiljön och vardagliga sysselsättningar. Kan kommunicera i enkla och rutinmässiga sammanhang som kräver ett enkelt och direkt utbyte av information. Kan i enkla termer beskriva sig själv, sin närmaste omgivning och sitt arbete.

Självständig språkanvändare

B1 Kan förstå huvudinnehållet i vad han/hon hört eller läst om välkända förhållanden som han/hon regelbundet möter i arbetet, i skolan, på fritiden o.s.v. Kan hantera de flesta situationer som vanligtvis uppstår under resor i områden där språket talas. Kan producera enkla, sammanhängande texter om ämnen som är välkända eller av personligt intresse. Kan beskriva erfarenheter och händelser, berätta om drömmar, förhoppningar och framtidsplaner. Kan kortfattat motivera åsikter och idéer.

B2 Kan förstå huvudinnehållet i komplexa texter om både konkreta och abstrakta ämnen. Förstår också facktexter inom det egna specialområdet. Kan delta i samtal så pass flytande och spontant att ett normalt umgänge med modersmålstalare blir fullt möjligt, utan ansträngning för någondera parten. Kan producera tydlig och detaljerad text inom ett brett fält av ämne. Kan förklara en ståndpunkt i ett aktuellt ämne samt framhålla såväl för- som nackdelar vid olika valmöjligheter.

Avancerad språkanvändare

C1 Kan förstå ett brett urval av krävande, längre texter och urskilja underförstådda betydelser. Kan uttrycka sig flytande och spontant utan att i större utsträckning söka efter ord och uttryck. Kan använda språket flexibelt och effektivt för såväl sociala som studie- och arbetsrelaterade ändamål. Kan producera tydliga, välstrukturerade och detaljerade texter om komplexa ämnen. Kan på ett planerat sätt med olika medel organisera och binda samman en text till en sammanhängande helhet.

C2 Kan med lätthet förstå praktiskt taget allt som han/hon hör eller läser. Kan sammanfatta information från olika muntliga eller skriftliga källor och därvid återge argument och redogörelser i en sammanhängande presentation. Kan uttrycka sig spontant, mycket flytande och precist samt därvid skilja mellan finare nyanser även i mer komplexa situationer.

Indelningen av Medis språkkurser enligt den europeiska språkfärdighetsskalan är endast vägledande.

Finska

120101 FINSKA A1 NYBÖRJARE

to 17.15-18.45

Kursen vänder sig till dig som inte har läst finska tidigare. Redan från början tränar vi på att muntligt använda vardagsspråk så mycket som möjligt. Vi övar också på att lyssna, läsa och skriva och bygger samtidigt upp ett ordförråd på finska.

7.9-30.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Blå rummet

Raili Pakanen

Kursavgift 50,00 €

120136 FINSKA A1 NYBÖRJARE - PROVA PÅ!

to 17.15-18.45

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

7.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Blå rummet

Raili Pakanen

Kursavgift Ingen avgift

120102 FINSKA A2-B1 REPETERA DIN SKOLFINSKA, ONLINE

må 18.30-20.00

Kursen vänder sig till dig som har läst finska men inte använt språket på länge. Du vill repetera och fräscha upp dina kunskaper samt få en kick att våga använda språket i enklare vardagssituationer. Stort fokus ligger på att förstå och tala finska. Nätbaserad distanskurs.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Online / distans - Online

Pia Engblom

Kursavgift 50,00 €

120143 FINSKA A2-B1 REPETERA DIN SKOLFINSKA, ONLINE - PROVA PÅ!

må 18.30-20.00

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

11.9.2023, 1 tillfälle

Online / distans - Online

Pia Engblom

Kursavgift Ingen avgift

120116 FRANSKA A1 NYBÖRJARE

on 18.00-19.30

Kursen är för dig som inte läst franska tidigare. Vi lär oss grunderna i det franska språket, allt från uttal, vikt läggs vid att prata och förstå franska. Inslag om franska språket och kulturen ingår.

13.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Datasal 1

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 52,00 €

120139 FRANSKA A1 NYBÖRJARE - PROVA PÅ!

on 18.00-19.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

13.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Datasal 1

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift Ingen avgift

120117 FRANSKA A2 FORTSÄTTNINGSKURS

må 18.00-19.30

För dig som läst lite franska och vill fortsätta att utveckla men också repetera dina kunskaper. Vi använder en kursbok som stöd och fördjupar och utvidgar både ordförråd och kunskaper i grammatik. Vi talar franska så mycket som möjligt.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Datasal 1

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift 52,00 €

120138 FRANSKA A2 FORTSÄTTNINGSKURS - PROVA PÅ!

må 18.00-19.30

Ett gratis prova-på-tillfälle.

Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

11.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Datasal 1

Annette Aalto-Hardy

Kursavgift Ingen avgift

120118 FRANSKA B2.1, DAG

on 15.00-16.30

Kursen är en fortsättning på vårens franska B2 men även nya deltagare är välkomna. Vi pratar franska så mycket som möjligt. Med en kursbok som stöd arbetar vi med olika övningar och texter och utökar samtidigt vårt ordförråd och grammatiska kunskaper.

6.9-8.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Mikaela Rexén

Kursavgift 52,00 €

120137 FRANSKA B2.1, DAG - PROVA PÅ!

on 15.00-16.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

6.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Gröna rummet

Mikaela Rexén

Kursavgift Ingen avgift

Italienska

120124 ITALIENSKA A1 NYBÖRJARE

to 19.00-20.30

Kursen är för nybörjare eller nästan nybörjare. Vi fokuserar på att muntligt använda vardagsspråk så mycket som möjligt. Vi lär oss ord och fraser och att ställa och besvara enkla frågor. I kursen ingår också uttal och grammatik. Ett viktigt inslag i undervisningen är realia om Italien.

7.9-30.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Blå rummet

Mirko Verazza

Kursavgift 52,00 €

120141 ITALIENSKA A1 NYBÖRJARE - PROVA PÅ!

to 19.00-20.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

7.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Blå rummet

Mirko Verazza

Kursavgift Ingen avgift

120125 ITALIENSKA B1

on 19.00-20.30

Kursen är för dig som har en del kunskaper i italienska. Vi fortsätter att utveckla och fördjupa våra språkkunskaper med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelseövningar och texter. Vi talar italienska så mycket som möjligt.

6.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Mirko Verazza

Kursavgift 52,00 €

120140 ITALIENSKA B1 - PROVA PÅ!

on 19.00-20.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

6.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Rosa rummet

Mirko Verazza

Kursavgift Ingen avgift

Japanska

120128 JAPANSKA A1 NYBÖRJARE

ti 18.00-19.30

Är du intresserad av anime, manga eller något annat japanskt? I denna nybörjarkurs tränar vi på allt från uttal, läsning, ord till grammatik. Vi lär oss hälsningsfraser och andra vardagliga uttryck. Ett viktigt inslag är fakta om japansk kultur och samhälle.

12.9-14.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Jari Saastamoinen

Kursavgift 52,00 €

120142 JAPANSKA A1 NYBÖRJARE - PROVA PÅ!

ti 18.00-19.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

12.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Rosa rummet

Jari Saastamoinen

Kursavgift Ingen avgift

Spanska

120120 SPANSKA A1 NYBÖRJARE

to 18.45-20.15

Kursen är för dig som inte läst spanska tidigare. Vi lär oss grunderna i det spanska språket, allt från uttal, ordförråd till grammatik. Stor vikt läggs vid att prata och förstå spanska. Inslag om spansk kultur ingår. ¡Bienvenido!

7.9-30.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €



Foto: Jon Tyson

120148 SPANSKA A1 NYBÖRJARE - PROVA PÅ!

to 18.45-20.15

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

7.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Rosa rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift Ingen avgift

120121 SPANSKA A1.2 FORTSÄTTNINGSKURS

ti 18.15-19.45

Kursen är en fortsättning på förra årets nybörjarkurs men även nya deltagare är välkomna! I fokus är att prata och utöka vårt ordförråd. I kursen ingår grundläggande grammatik och hörförståelse. Vi lär oss mer om Latinamerika och Spanien. ¡Nos vemos!

12.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Blå rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €

120147 SPANSKA A1.2 FORTSÄTTNINGSKURS - PROVA PÅ!

ti 18.15-19.45

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

12.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Blå rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift Ingen avgift

120145 SPANSKA A2, ONLINE

må 18.00-19.30

Kursen är en fortsättning på förra årets onlinekurs i spanska men även nya deltagare är välkomna. Vi arbetar lugnt och systematiskt framåt med stöd av en kursbok så att ordförråd, tal och förståelse breddas och fördjupas.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Online / distans - Online

Lisa Rydell

Kursavgift 50,00 €

120144 SPANSKA A2, ONLINE - PROVA PÅ!

må 18.00-19.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

11.9.2023, 1 tillfälle

Online / distans - Online

Lisa Rydell

Kursavgift Ingen avgift

120123 SPANSKA A2.2

on 19.00-20.30

Kursen en fortsättning på spanska A2.1 men även nya deltagare är välkomna! Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av dialoger, diskussioner, hörförståelse-övningar och texter breddar och fördjupar vi kunskaperna ytterligare. ¡Adelante!

13.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €

120146 SPANSKA A2.2 - PROVA PÅ!

on 19.00-20.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

13.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Gröna rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift Ingen avgift

120119 SPANSKA I PRAKTIKEN - ESPAÑOL EN ACCIÓN

lö 14.00-17.00

En kreativ och interaktiv kurs som riktar sig till dig som håller på att lära dig spanska eller vill förbättra din språkfärdighet. Under kursen kommer vi att ha olika aktiviteter där du kommunicerar på spanska.

16.9-16.12.2023, 11 tillfällen

Jomala - Vikingahallen

Alejandra Sanchez Soto

Kursavgift 82,00 €

120149 SPANSKA I PRAKTIKEN - ESPAÑOL EN ACCIÓN - PROVA PÅ!

lö 14.00-17.00

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

16.9.2023, 1 tillfälle

Jomala - Vikingahallen

Alejandra Sanchez Soto

Kursavgift Ingen avgift

Tyska

120129 TYSKA A1.2 FORTSÄTTNINGSKURS

må 17.15-18.45

Kursen är för dig som läst lite tyska och vill utveckla och repetera dina kunskaper. Nya och gamla deltagare är välkomna. Vi fortsätter med grunderna i tyska språket, allt från uttal, ordförråd till grammatik. Vi pratar tyska så mycket som möjligt.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Gun-Maj Wennström-Hoffman

Kursavgift 52,00 €

120153 TYSKA A1.2 FORTSÄTTNINGSKURS - PROVA PÅ!

må 17.15-18.45

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

11.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Gröna rummet

Gun-Maj Wennström-Hoffman

Kursavgift Ingen avgift

120115 TYSKA B1

on 16.30-18.00

Kursen är för dig som kan en del tyska och vill fortsätta utveckla dina kunskaper. Vi läser texter och diskuterar och utökar samtidigt vårt ordförråd och säkerhet att prata tyska. I kursen ingår också hör-, skriv- och grammatikövningar.

13.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Blå rummet

Gun-Maj Wennström-Hoffman

Kursavgift 52,00 €

120152 TYSKA B1 - PROVA PÅ!

on 16.30-18.00

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

13.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Blå rummet

Gun-Maj Wennström-Hoffman

Kursavgift Ingen avgift

Ukrainska

120127 UKRAINSKA A1 NYBÖRJARE

ti 18.15-19.45

En kurs för dig som är nybörjare. Muntlig kommunikation är i fokus och vi lär oss att presentera oss själva och föra enkla samtal om vardagliga ämnen. Vi övar också att läsa och skriva ord och enkla meningar. Ett viktigt inslag i undervisningen är ukrainsk kultur.

12.9-14.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Gula rummet

Irina Dementieva

Kursavgift 52,00 €

120154 UKRAINSKA A1 NYBÖRJARE - PROVA PÅ!

ti 18.15-19.45

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

12.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Gula rummet

Irina Dementieva

Kursavgift Ingen avgift

Svenska

120105 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, DEL 1/SWEDISH FOR BEGINNERS, PART 1, INTENSIVE COURSE

må 17.15-18.45, on 17.15-18.45

Intensivkurs i svenska. Vi lär oss grunderna i svenska språket. Vi lär oss att förstå och prata i situationer i vardagen. Intensive course. We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life.

11.9-22.11.2023, 21 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 72,00 €

120106 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, KORTKURS/SWEDISH FÖR BEGINNERS, SHORT COURSE

må 19.00-20.30

Kortkurs. Vi lär oss grunderna i svenska språket. Vi lär oss att förstå och prata i situationer i vardagen. Short course. We learn the basics of Swedish so that you can understand and produce short sentences about everyday life.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Natalia Erofeeva

Kursavgift 52,00 €

120107 SVENSKA A1 NYBÖRJARE, DEL 2/SWEDISH FOR BEGINNERS, PART 2

ti 18.15-19.45, to 18.15-19.45

Vi övar oss att prata om vardagliga ämnen som: familj, bostad, kläder, utbildning, arbete och fritid. Med en kursbok som stöd tränar vi också på att läsa, förstå, lyssna och skriva svenska.

12.9-23.11.2023, 21 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Anna Eriksson

Kursavgift 72,00 €

120104 SVENSKA A1 NYBÖRJARE / SWEDISH FOR BEGINNERS

må 18.00-19.30

Fokus är på vardagskommunikation i tal och skrift. Målet är att lära sig ord och fraser, så att du kan presentera dig, handla, besöka vårdcentralen och föra enklare samtal. In this course you will develop your basic communicative Swedish language skills, oral as well as written.

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Föglö - Föglö grundskola

Pamela Willner

Kursavgift 52,00 €

150001 SVENSKA A1-A2

må 18.30-20.00

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 manage daily situations.

18.9-20.11.2023, 10 tillfällen

Brändö - Brändö grundskola

Sergeii Babenko

Kursavgift 52,00 €

Webbanmälan



120108 SVENSKA A2 FORTSÄTTNINGSKURS

må 18.15-19.45

Kursen är för dig som redan har läst lite svenska. Vi fortsätter att prata om ämnen som familj, bostad, arbete och fritid. Att prata i vardagliga situationer är i fokus. Med hjälp av en kursbok bygger vi på ditt ordförråd, uttal och grammatik. Vi ses!

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Blå rummet

Caroline Eriksson

Kursavgift 52,00 €

120151 SVENSKA A2 FORTSÄTTNINGSKURS - PROVA PÅ!

må 18.00-19.30

Ett gratis prova-på-tillfälle. Prova-på-kurser garanterar inte plats på ordinarie kurs.

11.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Blå rummet

Caroline Eriksson

Kursavgift Ingen avgift

120109 SVENSKA A2-B1 - TALA SVENSKA, DAG/ SPEAK SWEDISH

on 15.00-16.30

En kurs för dig som vill öva på att prata svenska i vardagliga situationer. Vi arbetar i par men också i små grupper. Med hjälp av dialoger, texter, filmklipp och olika spel tränar vi på att prata och lär oss samtidigt nya ord och fraser.

13.9-15.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Rosa rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €

120110 SVENSKA B1.2 ALLMÄNNA SPRÅKEXAMEN

ti 16.30-18.00

Vi förbereder oss för den allmänna språkexamen i svenska på mellannivå. Vi går igenom strukturen för hela examen och övar på de olika delproven: text och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion. Provet ordnas på Åland den 18 november.

5.9-7.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Åsa Grönlund

Kursavgift 52,00 €



Foto: Nagara Oyodo



Musik

120001 CANTILENA

on 19.00-20.45

Cantilena är en blandad kör. Vi sjunger alla typer av sånger, visor, kyrkligt, och populärmusik. Cantilena tar emot nya körmedlemmar till alla stämmor, såväl damer som herrar. (F)

6.9-13.12.2023, 14 tillfällen

Finström - Mikaelsgården, Finström församlingshem

Miina Fagerlund

Kursavgift 62,00 €

120002 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA

ti 20.00-21.00

Folkkören Sjung och må bra är öppen för alla, det spelar ingen roll om du kan sjunga lite, mycket eller inget alls. Vi sjunger tillsammans för att det är roligt, var och en efter förmåga. Sånger mest på svenska men även på andra språk. Ta med vattenflaska. (F)

10.10-28.11.2023, 6 tillfällen

Medis - Stora salen

Åsa Isaksson,

Dimitris Marinakis

Kursavgift 38,00 €

120003 FOLKKÖREN SJUNG OCH MÅ BRA, JULSÅNGER

ti 20.00-21.00, to 20.00-21.00

Folkkören Sjung och må bra sjunger julsånger. Kören är öppen för alla. Det spelar ingen roll om du kan sjunga lite, mycket eller inget alls. Vi sjunger tillsammans för att det är roligt, var och en efter förmåga. Ta med vattenflaska. (F)

12.12-19.12.2023, 3 tillfällen

Medis - Stora salen

Åsa Isaksson, Dimitris Marinakis

Kursavgift 27,00 €

120004 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, JÄMNA VECKOR

må 18.15-21.30, ti 18.15-21.30

Vi jobbar på tre plan: identitet, teknik och personlig stil. Du blir genom övningar medveten om din sångidentitet. Vi utvecklar andning och ton med fokus på mellanregistret. Du hittar din egen personliga stil genom att imitera andra sångare för att sedan bara sjunga som du. (F)

18.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Röda rummet

Patrik Flink

Kursavgift 152,00 €

120005 INDIVIDUELL SÅNG MED PATRIK, OJÄMNA VECKOR

må 18.15-21.30, ti 18.15-21.30

Vi jobbar på tre plan: identitet, teknik och personlig stil. Du blir genom övningar medveten om din sångidentitet. Vi utvecklar andning och ton med fokus på mellanregistret. Du hittar din egen personliga stil genom att imitera andra sångare för att sedan bara sjunga som du. (F)

25.9-5.12.2023, 12 tillfällen

Medis - Röda rummet

Patrik Flink

Kursavgift 152,00 €

120006 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, JÄMNA VECKOR

må 10.15-16.30

Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi ditt sjungande. Sång- och andningsteknik, tonbildning, mental träning utgående från din nivå. Du lär känna möjligheterna med din röst. (F)

4.9-27.11.2023, 6 tillfällen

Medis - Röda rummet

Åsa Isaksson

Kursavgift 152,00 €

120007 INDIVIDUELL SÅNG MED ÅSA, OJÄMNA VECKOR

må 10.15-16.30

Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi ditt sjungande. Sång- och andningsteknik, tonbildning, mental träning utgående från din nivå. Du lär känna möjligheterna med din röst. (F)

11.9-20.11.2023, 6 tillfällen

Medis - Röda rummet

Åsa Isaksson

Kursavgift 152,00 €

120008 KÖRGLÄDJE

fr 0.00 - sö 0.00

Körskola för dig som kan mycket, lite eller inget om körsång och noter. Med sång och ambition utvecklar vi körsång och odlar musikalisk gemenskap. Nya sångare tas in i mån av plats i stämmorna. Körhelg på Brändö 15-17 september på egen bekostnad. Anmäl dig så kollar vi upp ditt röstläge. (F)

6.9-29.11.2023, 15 tillfällen

Medis - Stora salen

Åsa Isaksson

Kursavgift 80,00 €

120009 SEASIDE SINGERS

ti 18.30-21.00

SeaSide Singers är en fyrstämmig damkör som sjunger barbershop a cappella med övertoner som får taket att lyfta. Kören sjunger

a cappellasång som framförs med inlevelse, koreografi och glittriga kläder. Kom med och skapa magi! För att få plats i kören krävs provsjungning. (F)

12.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Övernäs högstadieskola

Anette Karlsson

Kursavgift 60,00 €

120010 SÅNG FÖR SÅNGSKRAJA

ti 20.00-21.00

Älskar du att sjunga men har svårt för att...

Fundera inte på det! Vi fixar till det och sjunger tillsammans. Bara kom - med glädjen som sällskap. (F)

5.9-26.9.2023, 3 tillfällen

Medis - Stora salen

Åsa Isaksson, Dimitris Marinakis

Kursavgift 27,00 €



Foto: tengyart

120011 SÅNG MED LASSE SUNDBLOM - ABBA

lö 12.00-13.30, sö 12.00-13.30

För dig som tycker om att sjunga härliga klassiker som Waterloo, Mamma Mia och Does your mother know. Du får en fil till din mail så att du kan förbereda dig i lugn och ro hemma. Sedan träffas vi och sjunger tillsammans. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

23.9-24.9.2023, 2 tillfällen

Medis - Stora salen

Lars Sundblom

Kursavgift 25,00 €

120013 SÅNG MED LASSE SUNDBLOM - FRANK SINATRA OCH BEATLES

lö 12.00-13.30, sö 12.00-13.30

Här sjunger vi klassiker från en gammal epok. För dig som tycker om att sjunga och pröva på härliga klassiker som "My way" och "Let it be" m. fl. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

11.11-12.11.2023, 2 tillfällen

Medis - Stora salen

Lars Sundblom

Kursavgift 25,00 €

120012 SÅNG MED LASSE SUNDBLOM - LOUIS ARMSTRONG OCH FRED ASTAIRE

lö 12.00-13.30, sö 12.00-13.30

Här sjunger vi klassiker från en gammal epok. För dig som tycker om att sjunga härliga klassiker som Hello Dolly, I'm singing in the rain m. fl. Du får en fil till din mail så att du kan förbereda dig i lugn och ro hemma. Sedan träffas vi och sjunger tillsammans. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

30.9-1.10.2023, 2 tillfällen

Medis - Stora salen

Lars Sundblom

Kursavgift 25,00 €

120014 SÅNG MED LASSE SUNDBLOM - PÅ MORGONEN FÖRE JOBBET

må 8.00-8.30, ti 8.00-8.30, on 8.00-8.30, to 8.00-8.30, fr 8.00-8.30

Få en adrenalinkick innan du går till jobbet. Vi sjunger allt från ABBA och Beatles till Cabaré. Med koreografi. Musiken får du skickad till din mail så att du kan förbereda dig med texter i god tid. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

23.10-27.10.2023, 5 tillfällen

Medis - Stora salen

Lars Sundblom

Kursavgift 25,00 €

120015 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED PATRIK

to 18.15-21.30

I små grupper om tre personer lär vi oss och växer tillsammans som sångare. Vi jobbar på tre plan: identitet, teknik, personlig stil. Du blir medveten om din sångidentitet, vi utvecklar andning och ton med fokus på det s.k. mellanregistret samt utvecklar din egen personliga stil. (F)

Två individuella tillfällen à 30 min torsdagar varannan vecka kvällstid under perioden 14.9-5.10. Helgrupper på torsdagar

12.10-7.12 (ej 19.10) på en av följande tider 18.15-19.00, 19.00-19.45, 20.00-20.45, 20.45-21.30.

Kursledaren kontakter dig för att boka in de individuella tillfällena.

14.9-7.12.2023, 12 tillfällen

Medis - Röda rummet

Patrik Flink

Kursavgift 76,00 €

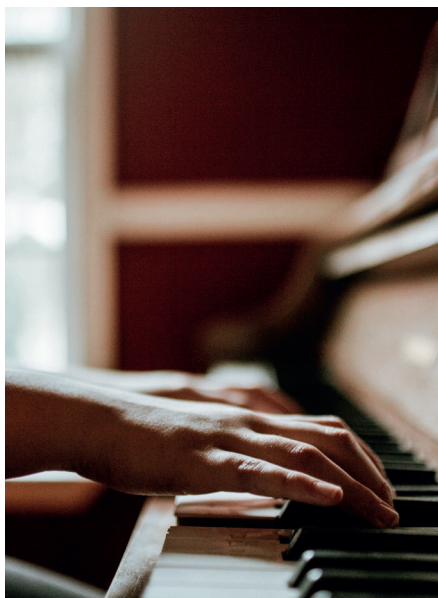


Foto: Jordan Whitfield

120016 SÅNGLEKTION I SMÅGRUPP MED ÅSA

ti 14.30-16.00, on 14.30-16.00, to 10.15-13.30

I små grupper om fyra personer per grupp växer vi tillsammans som sångare. Med fokus på kroppen som instrument utvecklar vi vårt sjungande utgående från gruppens nivå. (F) Anmäl dig till kursen, sedan kontakter kursledaren dig för att boka in resterande tider.

Varje deltagare bokas på 2 individuella tillfällen å 20 min under perioden 5.9-14.9 på någon av följande dagar: tisdag 5.9, onsdag 6.9, torsdag 7.9 dagtid. Grupperna träffas sedan på någon av följande tider:

GRUPP 1 ti 19.9-28.11 (ej 17.10) kl. 14.30-16.00.

GRUPP 2 on 20.9-29.11 (ej 18.10) kl. 14.30-16.00

GRUPP 3 to 21.9-30.11 (ej 19.10) kl. 10.15-11.45.

GRUPP 4 to 21.9-30.11 (ej 19.10) kl. 12-13.30.

5.9-30.11.2023, 36 tillfällen

Medis - Röda rummet

Åsa Isaksson

Kursavgift 52,00 €

120017 SÅNGLUST

må 18.30-20.30

Vi sjunger tillsammans för att det är roligt och låter sången göra gott för själ och hjärta. Vi startar alltid med lättare röstuppvärmning. Ta gärna med en vattenflaska. Varannan måndag. (F)

11.9-6.11.2023, 5 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Miina Fagerlund

Kursavgift 42,00 €

120018 VIVAKÖREN

to 18.30-21.00

Vivakören, där kvinnor i alla åldrar sjunger och har roligt. Blandad repertoar, allt från visor, pop till klassiskt. Vi sjunger 2- till 4-stämmigt, utvecklar röst- och andningsteknik. Övar hemma med stämfilmer. Helt ny repertoar från hösten. Nya sångare tas in i mån av plats i stämmorna. Anmäl dig så kollar vi upp ditt röstläge. (F)

14.9-7.12.2023, 12 tillfällen

Medis - Stora salen

Linda Pussinen, Maria Nygren

Kursavgift 60,00 €

120019 VOCES MIRABILES

ti 18.15-19.45, lö 10.00-15.00

Sångensemble med läcker stämsång i blandad repertoar. Du har ambition, sångvana, tonsäkerhet och vill bygga snygg samklang med andra. Du är beredd att öva in stämmor själv med stämfilmer. Nya sångare tas in i mån av plats i stämmorna. Anmäl dig så kollar vi upp ditt röstläge. (F)

5.9-28.11.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen

Åsa Isaksson

Kursavgift 60,00 €

130001 ALANDIA BIG BAND

ti 20.00-21.30, lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00

Vi spelar både gammal och ny storbandsmusik. Instrumentalt med olika typer av solister. En spelhelg tillkommer, datum bestäms senare (F)

12.9-28.11.2023, 14 tillfällen

Mariehamn - Orkestersalen, Strandnäs skola

Fredrik Erlandsson, Edward Furbacken

Kursavgift 60,00 €

130002 BLUES CLINIC

fr 18.00-20.15, lö 10.00-17.30, sö 10.15-13.30

I detta symposium utforskar vi bluesens själ och innersta väsen. Under tre dagar kommer vi att diskutera och öva för att sen avsluta med ett öppet jam på söndagen. (F)

10.11-12.11.2023, 3 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 40,00 €

130003 ELBAS, INDIVIDUELLT

ti 20.00-20.45, to 20.00-20.45

Vill du lära dig spela bas eller utveckla ditt spel? Då är vår individuella elbasundervisning

perfekt för dig. Vi erbjuder skräddarsydd undervisning som passar alla nivåer och lär dig grundläggande tekniker. Ta med eget instrument. Förstärkare finns. (F)

12.9-23.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 152,00 €



Foto: Blick

130004 FOLK ROCK BAND

må 19.00-19.45

Kursen är en rockgrupp med ett lite bredare perspektiv. Vi behöver gitarr, bas, trummor, piano men även andra instrument som kanske inte passar in i rockfacket, exempelvis blåsinstrument, fiol, banjo eller något annat. Vi vill göra något världsomspännande. Det är önskvärt att du har förkunskaper. (F)

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130005 GITARR, INDIVIDUELLT

må 14.00-16.15, ti 16.00-16.45,

on 16.00-16.45, to 16.00-16.45

Har du funderat på att ta gitarrlektioner men skjutit upp det i årtal? Vi erbjuder individuell undervisning där du och din lärare skräddarsyr innehållet för att passa dina behov och mål. Ta med eget instrument. (F)

11.9-7.12.2023, 48 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 302,00 €

130006 GITARRKURS UTAN SÅNG

to 19.00-19.45

Välkommen till vår gitarrgrupp för alla gitarrfantaster. Fokus är på att utveckla dina gitarrfärdigheter utan sång. Här kan du spela dina favoritlåtar, lära dig nya riffs, trudelutter, coola arrangemang, samt diskutera musik med likasinnade. Ta med eget instrument. (F)

14.9-7.12.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130007 KRASCHKURS I GITARR

ti 18.00-18.45

Detta är en gitarrgrupp som börjar på ruta ett. Vi bekantar oss med gitarren och hur den funkar, tar de första tonerna, ackorden och letar efter snabbaste vägen till att kunna spela så många låtar det går. Ta med eget instrument. (F)

12.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130008 MEDISBANDET

to 18.00-18.45

Denna kurs ger dig en chans att spela i grupp. Du får möjlighet att ta all din övning och omsätta den i praktiken, medan du har kul och skapar musik tillsammans med andra. Ta med eget instrument eller mikrofon. Förstärkare, trumset och sånganläggning finns. (F)

14.9-7.12.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130009 PIANO I SMÅGRUPP

må 16.00-16.45, ti 16.00-16.45, on 16.00-16.45, to 16.00-16.45

I små grupper med tre personer per grupp känner vi på pianot. Vi spelar med och utan hörlurar i en takt som alla känner sig bekväma med. (F)

Första tillfället 11.9 är ett gemensamt infotillfälle, under tillfället bokas alla in på en individuell tid om 10 minuter under tisdag-onsdag 12-13.9 kl. 16-16:45. Grupperna träffas sedan på någon av följande tider: Grupp 1: tisdagar kl. 16-16:45. Grupp 2: onsdagar kl. 16-16:45. Grupp 3: torsdagar kl. 21.9-7.12 (ej 19.10) kl. 16-16:45 11.9-7.12.2023, 36 tillfällen

Medis - Datasal 1

Lars Sundblom

Kursavgift 42,00 €

130010 PIANO, INDIVIDUELLT

ti 11.00-13.45, to 11.00-12.45

Vi skräddarsyr kursen enligt dina önskemål, allt från att spela ackord till klassiskt. (F)

12.9-23.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Datasal 2

Lars Sundblom

Kursavgift 152,00 €

130011 POLKAN GÅR

on 18.00-21.15

Kurs i fiolspelning för nybörjare och längre hunna. Vi spelar nordisk folkmusik i grupp och på gehör, indelade i grupper efter spelvana. Kvällen inleds med nybörjare medan de som spelat längre får komma lite senare. Om du inte har en fiol kan vi ordna med lånefiol. (F)

13.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Jomala - Önningebymuseet

Siv Ekström

Kursavgift 80,00 €

130012 ROCKBAND TRAD

ti 19.00-19.45

Medis kurs Rockband Trad ger dig möjlighet att pröva vingarna i ett livs levande rockband. Vi provar olika stilar och rockmusik från olika

epoker i rockhistorien. Vi lär oss samspel och hur vi lyfter fram varandra. Förkunskaper är en fördel men inget måste. (F)

12.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130013 SPELA GITARR OCH SJUNG

må 18.00-18.45

Sjung och spela tillsammans av hjärtans lust i denna gitarrgrupp. För många som spelar är målet att spela och sjunga samtidigt. Om du har grunderna, men vill ha ett forum att växa i då är den här kursen för dig. Ta med eget instrument. (F)

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130015 SPELA PIANO I LITEN GRUPP

on 18.15-19.00

För dig som behöver repetera grunderna för att sedan fortsätta utveckla ditt piano-spelande. Max tre deltagare i gruppen. (F)

6.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Geta - hemma hos kursledaren

Tamara Himmelstrand

Kursavgift 40,00 €

130014 SPELA PIANO I LITEN GRUPP, NYBÖRJARE

ti 18.15-19.00

Du lär dig känna igen tonerna på pianot, sedan bygger vi vidare. Målet är att du ska kunna spela efter noter, på gehör och lära dig enkla ackord. Genomgången av teori sker på ett lekfullt och praktiskt sätt. Max tre deltagare i gruppen. (F)

5.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Geta - hemma hos kursledaren

Tamara Himmelstrand

Kursavgift 40,00 €

130016 TRUMMOR, INDIVIDUELLT

må 17.00-17.45, ti 17.00-17.45

Med träning och övning kan du bli en bra trummis. Anmäl dig till individuell trumundervisning och rocka loss bakom trumsetet. Vi fokuserar på grundläggande kompstilar, fills och tekniker såsom enkelslag, dubbelslag, paradiddles samt rytm och timing. Ta med egna trumstockar. (F)

11.9-21.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 152,00 €

130017 TRÄBLÅS, INDIVIDUELLT

ti 10.00-11.30

Individuell lektion i ditt träblåsinstrument. Instrumenten som kan väljas är flöjt, klarinet eller saxofon. (F)

12.9-14.11.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Hemma hos kursledaren

Edward Furbacken

Kursavgift 150,00 €

130018 UKULELE FÖR NYBÖRJARE

on 18.00-18.45

Finns det något charmigare än en klirrande ukulele? Häng med i en nybörjarkurs som är öppen för alla som är intresserade av musik och att spela. Ukulelen är ett litet stränginstrument som liknar en gitarr. Det är både roligt och enkelt att spela. Ta med eget instrument. (F)

27.9-29.11.2023, 10 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 42,00 €

130019 UKULELEORKESTERN (HUI HO'OKANI PILA)

on 19.00-20.45

Finns det något charmigare än en klirrande ukuleleorkester? Ukuleleorkestern har en kosmopolitisk utblick. Vi spelar och sjunger på hawaiianska, isländska, närpesiska och

många andra språk. Vi har roligt både när vi spelar och mellan låtarna. (F)

13.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Grå rummet

Robert Zetterquist

Kursavgift 52,00 €

140001 MUSIKTEORI 1

må 18.30-20.00

Dags att friska upp minnet, vad döljer sig i notbladet? En kurs för dig som spelar och sjunger. Vi går igenom rytmer, tidsvärden, harmonier, nyanseringar, ja allt som kan dyka upp när vi går på en musikkurs.

18.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Marinblå rummet

Lars Sundblom

Kursavgift 27,00 €

140002 MUSIKTEORI 2

må 18.30-20.00

Fortsättningskurs där vi följer upp det vi lärde oss i Musikteori 1. Ni har möjlighet att ställa frågor om det ni funderat på under era musikkurser. Tips på hur man kan träna och bli bättre.

30.10.2023, 1 tillfälle

Medis - Marinblå rummet

Lars Sundblom

Kursavgift 27,00 €

140003 SÅNGIDENTITET

on 18.15-19.45

Kursen undersöker konceptet identitet och sång. Du blir medveten om hur din historia har bildat sångrösten du har idag samt hur denna styrs av interna faktorer i sångögonblicket. Du lär dig vad du kan göra för att hitta din autenticitet sångmässigt.

13.9-20.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Blå rummet

Patrik Flink

Kursavgift 62,00 €



Hälsa och friskvård

610102 LÄR KÄNNA DIG SJÄLV - WORKSHOP

lö 13.00-16.15

Vill du få en paus i vardagen och ge dig tid för dig själv? Vi behöver egentid för att reflektera. En holistisk coach vägleder oss i en trygg och tillåtande miljö. Genom övningar får du kontakt med dig själv, dina tankar, känslor, kropp och din inre röst. Info skickas per mejl innan kursen.

25.11.2023, 1 tillfälle

Medis - Stora salen

Katja Kudinoff

Kursavgift 25,00 €

610103 ÅTERHÄMTNING OCH AVSLAPPNING

må 18.00-19.30

Rätt återhämtning är viktigt för att må bra. Deltagarna lär sig att slappna av både kroppsligt och mentalt. Teori blandas med praktik och diskussioner. Vi testar olika avslappningstekniker och lär oss mer om återhämtningens, avslappningens och sömnens betydelse för välmående.

25.9-23.10.2023, 4 tillfällen

Medis - Gula rummet

Emma Lundberg

Kursavgift 35,00 €

610104 MÅ BÄTTRE MED RÄTT HÄLSOPRIORITERINGAR

må 18.00-20.30

Vi kan själva göra mycket för att må bättre.

Vi går igenom nio delar som är viktiga för välmående. Förutom sömn, motion och näringsrik mat tar vi även upp avslappningens och tankarnas betydelse. Kursen består av teoridelar, övningar och gruppdiskussioner. 30.10-4.12.2023, 5 tillfällen

Medis - Gula rummet

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 €

703014 BARRE

on 17.15-18.00

Barre är en fusion av balett, pilates och styrketräning. Vi jobbar dynamiskt stående vid en stång, koncentrerar oss på en muskelgrupp i taget. En rolig träningsform som passar alla, inga förkunskaper krävs. (F)

25.10-13.12.2023, 7 tillfällen

Medis - Stora salen

Mikaela Sandell

Kursavgift 35,00 €

703003 MOTIONSGYMNASTIK

må 18.30-19.30

Vi tränar kondition, rörlighet och styrka med avslutande stretch och avslappning. Ta med liggunderlag och vattenflaska. (F)

11.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Chatrine Fällman

Kursavgift 50,00 €

703001 GYMPA MED SOFIE

to 19.00-20.00

Motionsgymnastik för både yngre och äldre. Vi varierar träningen på olika sätt med puls, styrka, koordination samt olika träningsupplägg. Alla övningar går att anpassa individuellt. Ta med liggunderlag. (F)

14.9-7.12.2023, 12 tillfällen

Saltvik - Ödkarbyhallen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 50,00 €

703012 GYMPA FÖR VANLIGT FOLK

må 19.00-20.00

Rolig rörelse för dig som vill hålla dig i form. Samling vid scenen vid stora hallen. (F)

4.9-4.12.2023, 14 tillfällen

Mariehamn - Idrottsgården

Elisabeth Westling

Kursavgift 50,00 €

703015 CIRKELTRÄNING

to 15.45-16.45

Bli stark i hela kroppen och träna effektivt med cirkelträning. Vi jobbar stationsvis för styrka, kondition och rörlighet med och utan redskap. Träna utifrån din egen förmåga och anpassa intensiteten så att den passar dig. (F)

7.9-7.12.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 50,00 €

703002 CIRKELTRÄNING

ti 19.00-20.15

Fartfylld, härlig och tuff cirkelträning där vi tränar både styrka och kondition för hela kroppen, med och utan redskap. Övningar och intensitet är anpassningsbara så att de passar alla. (F)

12.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 50,00 €

703024 FÖRMIDDAGSGYMPA

ti 10.00-11.00

Härlig helkroppsträning, du får upp flåset och musklerna får jobba. Alla övningar går att anpassa. (F)

5.9-5.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Poppe Mäkärräinen

Kursavgift 50,00 €

703016 GENOMKÖRARN

to 17.00-17.45

Effektiv, varierande träning som får upp flåset och du får dig en rejäl genomkörare. Vi jobbar med hela kroppen med eller utan redskap. (F)

7.9-7.12.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen

Sofie Hansson-Sjöblom

Kursavgift 40,00 €

703013 MAGE, RYGG OCH RUMPA

må 16.00-16.45

Stark mage, rygg och rumpa ger dig bättre hållning, stärker dig i vardagen och lägger en god grund för all annan träning. Vi gör effektiva övningar både stående och på matta. Vi jobbar till peppande musik med olika typer av träning bl.a. cirkelträning och tabata. (F)

4.9-4.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 40,00 €

703017 CORESTARK

ti 11.15-12.00

Bålen är kärnan i allt vi gör i vardagen och i träningen. Kom med på en kurs fulladdad med bålövningar för att stärka kroppens kärna, förbättra hållningen, klara utmaningar i vardagen samt undvika ryggont. Delta på plats eller distans. (F)

5.9-5.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Janina Häger

Kursavgift 40,00 €



Foto: Philip Myrtorp

703023 STARKA GRABBAR

ti 15.30-16.15

Kom med på hård träning i grupp. Endast för män! Vi jobbar igenom hela kroppen och ser till att vi inte behöver mer än 45 min. (F) 5.9-5.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Poppe Mäkräinen

Kursavgift 40,00 €

703009 STYRKETRÄNING I GYMMET

ti 9.30-10.45

Träna tillsammans och hitta trygghet i gymmiljön. Vi lär oss övningar för hela kroppen som vi använder oss av i cirkelträningen. Övningarna går att anpassa för alla. Styrketräning hjälper att motverka och förbättra krämpor och bygger en stark kropp. Samling i gymmet. (F)

5.9-12.12.2023, 14 tillfällen

Mariehamn - Idrottsgården

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 €

703021 LÖPKLINIK

ti 16.45-18.00

Kursen passar både nybörjare och erfarna löpare. Du får individuell analys och feedback på löpteknik. Vi stärker musklerna för god kroppshållning och löpsteg. Ett ekonomiskt rörelsemönster ger en minskad risk för belastningsskada. Samling vid södra parkeringen. (F)

19.9-24.10.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Wiklöf Holding

Arena, samlingsplats

Hanna Kivioja

Kursavgift 40,00 €

703027 TRÄNA HEMMA ONLINE

må 14.00-14.45

Härlig, effektiv träning var du vill och när du vill - du får en ny video varje vecka i en länk till din e-post. Övningarna går att anpassa, träningsnivån är medel-intensiv. Du behöver din egen kropp, ett träningsband och en smarttelefon/platta/dator samt internetuppkoppling. Vecka 36-51. (F)

4.9-18.12.2023, 16 tillfällen

Online / distans - Online

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 €

703025 HÄLSORETREAT

lö 9.00-16.00

En dag fylld av rörelseglädje och hälsofrämjande aktiviteter för både kropp och själ. Det blir en blandning av uteträning, yoga, vandring, latindans och mindfulness. Vi äter en god lunch tillsammans som är inkluderad i priset. Infobrev skickas per mejl innan kursen.

19.8.2023, 1 tillfälle

Lemland - Lemböte lägergård

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

Kursavgift 50,00 €

703022 ALLVÄDERSTRÄNING, HÖST

to 19.30-20.30

Utmana din inre soffpotatis och boosta immunförsvaret med allvädeträning i ur och skur. Rörelseglädje som passar alla oberoende av konditionsnivå, övningarna går att anpassa. Bättre hållning, positiv självkänsla, styrka, rörlighet och många skratt utlovas. Samling vid paviljongen. (F)

21.9-7.12.2023, 11 tillfällen

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 50,00 €

703020 ALLVÄDERSTRÄNING, SENSOMMAR

to 19.15-20.15

Utmana din inre soffpotatis och boosta immunförsvaret med allvädersträning i ur och skur. Rörelseglädje som passar alla oberoende av konditionsnivå, övningarna går att anpassa. Bättre hållning, positiv självkänsla, styrka, rörlighet och många skratt utlovas. Samling vid paviljongen. (F)

10.8-14.9.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Lilla holmen

Hanna Kivioja

Kursavgift 35,00 €

703004 STARKA SENIORER

to 9.30-10.30

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning. (Tidigare Seniorsympa) (F)

7.9-7.12.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 45,00 €

703007 STARKA DAMER

må 9.30-10.30

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning. (Tidigare Seniorsympa) (F)

4.9-4.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 45,00 €

703008 STARKA HERRAR

må 10.45-11.45

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordina-

tion och balans som tillsammans stärker dig i vardagen. Varje tillfälle inleds med uppvärmning och vi avslutar alltid med stretch och nedvarvning. (Tidigare Seniorsympa) (F)

4.9-4.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 45,00 €

703029 SSB HÄLSORETREAT

lö 9.00-16.00

En dag fylld av rörelseglädje och hälsofrämjande aktiviteter för både kropp och själ. Det blir en blandning av uteträning, yoga, vandring, latindans och mindfulness. Vi äter en god lunch tillsammans som är inkluderad i priset. Infobrev skickas per mejl innan kursen.

Denna kurs är för SSB-

medlemmar.19.8.2023, 1 tillfälle

Lemland - Lemböte lägergård

Kursavgift 50,00 €

Webbanmälan



703030 TRÄNA I UTEGYM, SENSOMMAR

ti 16.30-17.30

Kom med och stärk hela kroppen genom träning ute i det fria. Uppvärmning följs av konditions- och styrkeövningar i utegymmet vid WHA. Vi använder både gymredskap och egen kroppsvikt, samt rörelser som utvecklar rörligheten och den grundläggande konditionen.

8.8-12.9.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Wiklöf Holding

Arena, utegym

Hanna Kivioja

Kursavgift 35,00 €

703236 RÖRLIGHET, STRETCH OCH AVSLAPPNING

ti 16.30-17.30

Modern livsstil gör att vi blir stela och får ont i både kropp och själ. I den här kursen jobbar vi mot att lösa upp detta med hjälp av dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och avslutar med en lång och skön avslappning. Delta på plats eller på distans. (F)

5.9-5.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Emelie Laine

Kursavgift 50,00 €



Foto: Logan Weaver

Yoga och meditation

703230 TAI CHI CHUAN

må 18.00-20.00

En asiatisk kampsport som främst tränas för att stärka välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som kan liknas vid meditation. I stillhet lär du dig att lyssna på och följa din kropp. Träningen stärker och balanserar din koordination, koncentration och balans. Den undervisas i den långa yangstilen, som är en obruten serie mjuka men ändå kraftfulla rörelser. (F)

11.9-11.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 60,00 €

703229 QIGONG

må 17.00-17.45

Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet. En kinesisk motionsform som tränas för sina goda hälsoeffekter. (F)

11.9-11.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 40,00 €

703227 PILATES MED INKA

on 17.00-18.00

Pilatessträning handlar om koncentration, andningsteknik, muskelförlängning, uthållighet, avspänning och balans. Kroppen blir både smidig och stark, framförallt musklerna kring mage och rygg. Övningarna genomförs i långsamma och mjuka rörelser. (F)

6.9-29.11.2023, 13 tillfällen

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Inka Weckman

Kursavgift 50,00 €

703228 PILATES PÅ MATTA

to 18.00-19.00

Pilates stärker bål, länd, rygg och mage. Du lär dig om kroppen och arbetar i långsamma kontrollerade och mera fysiskt krävande rörelser som utmanar hela kroppen. Pilates är utmärkt för dig som vill komma i gång eller komplettera annan träning. Övningarna kan anpassas vid behov. (F)

21.9-7.12.2023, 11 tillfällen

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 50,00 €

703202 MORGONYOGA

lö 8.00-8.45, sö 9.15-10.00

Starta dagen med lugn Mediyoga. Mjuka kroppsövningar anpassade efter utövarens förmåga. Kursen hålls utomhus vid fint väder. Ta med yogamatta och filt. Kombinera gärna med skrivkursen Pennan till pappret. (F)

26.8-27.8.2023, 2 tillfällen

Kumlinge - Kumlinge skola

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 25,00 €

703224 LÄKANDE KUNDALINIYOGA

on 10.00-11.30

En enkel men kraftfull yogaform som erbjuder tekniker för att återställa balansen i kropp och sinne och präglas av en stark tro på vår inre läkande förmåga. Regelbundet utövande leder till ökad medvetenhet och närvaro i kroppen. Ta med yogamatta och filt. (F)

6.9-29.11.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen

Heidi Herlin

Kursavgift 50,00 €

703231 YOGA FÖR STELA NACKAR OCH AXLAR

fr 15.00-16.15

Yoga med avslappnande och uppmjukande rörelser är en perfekt avslutning på veckan. Vi fokuserar på nacke och axlar, men även andra muskler mjukas upp och stretchas. Varje pass avslutas med en avslappning. Ta med yogamatta och filt. (F)

8.9-8.12.2023, 12 tillfällen

Medis - Stora salen

Emma Lundberg

Kursavgift 50,00 €



Foto: Blick

703205 YOGA MED LINA

on 18.45-20.00

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

30.8-20.12.2023, 8 tillfällen

Geta - Geta församlingshem

Lina Öhberg

Kursavgift 40,00 €

703221 YOGA PÅ TISDAGAR

ti 18.00-19.30

Finn din inre harmoni med yogans lugna rörelser. Du arbetar i din egna takt. Passar såväl nybörjare som yogaentusiaster. Ta med yogamatta och filt. (F)

22.8-5.12.2023, 16 tillfällen

Kökar - Kökar grundskola

Katariina Vuorinen

Kursavgift 60,00 €

703223 FLOWYOGA LUGN

ti 18.30-20.00

En yogakurs som hjälper dig komma ner i varv, minska stress och skapa lugn i kroppen. Vi börjar med ett lugnt flow som skonsamt stärker och tänjer kroppen i takt med andningen. Passet avslutas med stretch och avslappning. Ta med yogamatta och filt. (F)
19.9-5.12.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Norra, Strandnäs skola

Hanna Kivioja

Kursavgift 50,00 €

703201 SENSING YOGA

on 18.30-19.45

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsrörelserna hjälper bindväven att bli mjuk och följsam samt hjälper din stresshantering. Alla rörelser görs enligt den egna kroppens förutsättningar. Sensing passar alla och kräver inga förkunskaper. Ta med yogamatta och filt. (F)

4.10-29.11.2023, 9 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Monica Storgård

Kursavgift 50,00 €

703206 SENSING YOGA

ti 18.30-19.45

En mjuk, kravlös rörelseform på kroppens villkor. Kroppsrörelserna hjälper bindväven att bli mjuk och följsam samt hjälper din stresshantering. Alla rörelser görs enligt den egna kroppens förutsättningar. Sensing passar alla och kräver inga förkunskaper. Ta med yogamatta och filt. (F)

3.10-28.11.2023, 9 tillfällen

Sund - Klippan

Monica Storgård

Kursavgift 50,00 €

703203 MEDIYOGA

to 18.30-20.00

Vi går igenom yoga-andningen, vid varje tillfälle gör vi djupavslappning i form av kroppsscanning och möjlighet att prova olika

typer av meditation. Under kursens gång får du lära dig både stående och sittande positioner. Ta med yogamatta, filt och vattenflaska. Lärare meddelas senare. (F)

5.10-7.12.2023, 9 tillfällen

Lumparland - Lumparlands skola

Daniel Flöjt

Kursavgift 50,00 €

703204 MEDIYOGA

ti 18.30-20.00

Vi går igenom yoga-andningen, vid varje tillfälle gör vi djupavslappning i form av kroppsscanning och möjlighet att prova olika typer av meditation. Under kursens gång får du lära dig både stående och sittande positioner. Ta med yogamatta, filt och vattenflaska. Lärare meddelas senare. (F)

12.9-14.11.2023, 10 tillfällen

Vårdö - Vårdö Skola

Daniel Flöjt

Kursavgift 50,00 €

703208 MEDIYOGA, NYBÖRJARE

ti 17.15-18.45

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt.

12.9-21.11.2023, 11 tillfällen

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb

Eivor Englund-Karlsson

Kursavgift 40,00 €

703226 MEDIYOGA NYBÖRJARE

on 15.30-17.00

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt. (F)

6.9-29.11.2023, 13 tillfällen
Medis - Stora salen
Eivor Englund-Karlsson
Kursavgift 50,00 €

703209 MEDIYOGA, FORTSÄTTNING

ti 19.15-20.45

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt.

12.9-21.11.2023, 11 tillfällen

Hammarland - Hammarlands Idrottsklubb
Eivor Englund-Karlsson
Kursavgift 50,00 €

703225 MEDIYOGA, FORTSÄTTNING

on 13.45-15.15

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt. (F)

6.9-29.11.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen
Eivor Englund-Karlsson
Kursavgift 50,00 €

703233 SSB MEDIYOGA NYBÖRJARE

on 15.30-17.00

Medicinsk Yoga är en terapeutisk form av Kundaliniyoga, med rötter i norra Indien och Tibet. Den innefattar mjuka kroppsövningar som anpassas efter utövarens förmåga. Du övar effektiva andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Ta med yogamatta och filt. Denna kurs är för

SSB-medlemmar.

6.9-29.11.2023, 13 tillfällen

Medis - Stora salen
Kursavgift 50,00 €

703235 YOGA I PARKEN, SENSOMMAR

ti 18.00-19.15

Naturen diktar takten: i kallare väder rör vi på oss med kontinuerligt flow och i varmare väder njuter vi av ett lugnare tempo. Vi hälsar på solen, lyssnar på ljuden i naturen, rör oss med njutning. Ta med eget liggunderlag. Samling vid volleybollplan.

8.8-12.9.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Lilla holmen
Hanna Kivioja



Foto: Blick

Kursavgift 40,00 €

703234 PILATES PÅ MATTA, SENSOMMAR

to 18.00-19.00

Pilates stärker bål, rygg och mage. Du arbetar i långsamma kontrollerade och i mera fysiskt krävande rörelser som utmanar hela kroppen. Pilates är utmärkt för dig som vill komma i gång eller komplettera annan träning. Ta med eget liggunderlag. Samling vid volleybollplan. (F)

10.8-14.9.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Lilla holmen
Hanna Kivioja
Kursavgift 35,00 €

703232 SSB QIGONG

må 17.00-17.45

Qigong passar för alla, oberoende av ålder, kondition eller vighet. En kinesisk motionsform som tränas för sina goda hälsoeffekter. Denna kurs är för SSB-medlemmar.

11.9-11.12.2023, 14 tillfällen

Medis - Stora salen

Therese Österlund

Kursavgift 40,00 €

703222 SENSING YOGA

to 18.30-19.45

En mjuk, kravlös rörelseform. De avstressande rörelserna hjälper bindväven att bli mjuk och följsam. Du gör alla rörelser efter dina egna förutsättningar och behov. Sensing yoga passar alla och kräver inte några förkunskaper. Ta med träningsmatta samt filt.

5.10-7.12.2023, 9 tillfällen

Finström - Källbo skola

Monica Storgård

Kursavgift 50,00 €

Vatten

703435 VATTENGYMPA FÖR XL OCH XXL

ti 16.00-16.45

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

5.9-5.12.2023, 14 tillfällen

Mariehamn - Folkhälsans Allaktivitetshus

Elisabeth Westling

Kursavgift 105,00 €

703424 VATTENGYMPA

on 20.00-20.45

Vattengympa för alla till fartfylld musik. Vi gympar i ca 30-gradigt vatten och använder

oss av olika sorters redskap. Vattengympa ger en effektiv och skonsam träning för hela kroppen. (F)

6.9-13.12.2023, 14 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 90,00 €

703425 VATTENGYMPA A

on 14.00-14.45

En vattengympakurs där intensiteten ligger på medelnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. (F)

18.10-29.11.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 €

703426 VATTENGYMPA B

to 13.00-13.45

En vattengympakurs där intensiteten ligger på medelnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. (F)

26.10-7.12.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 €

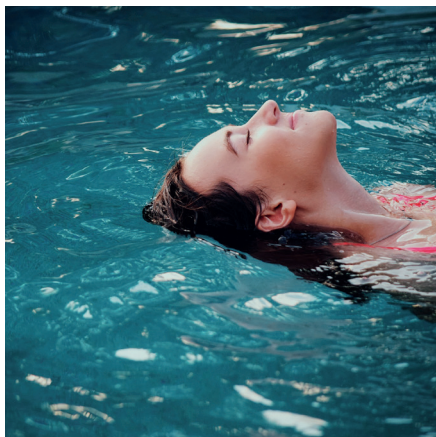


Foto: Haley Phelps

703428 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA A

to 7.15-8.00

Vattengympa är ett härligt sätt att komma igång på morgonen med skonsam och effektiv motion. Vi gympar med och utan olika redskap. (F)

26.10-7.12.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Tuire Granesäter

Kursavgift 55,00 €

703439 VATTENGYMPA FÖR MORGONPIGGA B

fr 7.15-8.00

Vattengympa är ett härligt sätt att komma igång på morgonen med skonsam och effektiv motion. Vi gympar med och utan olika redskap. Denna kurs erbjuds under

Mariebad-renoveringen. (F)

8.9-13.10.2023, 6 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 60,00 €



Foto: Slavoljub Jeremic

703437 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN A

on 12.00-12.45

Fartfylld och variationsrik vattengympa med medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. (F)

18.10-29.11.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 €

703422 DJUPVATTENGYMPA/ AQUABIKE

on 19.00-19.45

Djupvattengympa i stora bassängen med cyklar eller bälten samt eventuella redskap. Skonsam och tidvis tuff träning som stärker kroppen. Passar för alla men simkunnighet är ett måste. (F)

13.9-13.12.2023, 13 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 75,00 €

703438 VATTENGYMPA PÅ LUNCHEN B

on 12.00-12.45

Fartfylld och variationsrik vattengympa med medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Denna kurs erbjuds under Mariebad-renoveringen. (F)

6.9-11.10.2023, 6 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 60,00 €

703420 AQUAPULS A

on 18.00-18.45

Fartfylld och variationsrik vattengympa på kvällstid för dig som vill ta lite mer. Medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. (F)

18.10-29.11.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 €

703421 AQUAPULS B

on 19.00-19.45

Fartfylld och variationsrik vattengympa på kvällstid för dig som vill ta i lite mer. Medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. (F)

18.10-29.11.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 55,00 €

703432 VATTENPILATES

ti 19.45-20.30

Vattenpilates stärker bålstabiliteten och bygger upp styrka, rörlighet och den muskulära balansen. Pilates är en effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsrörelser och andningsteknik. Passar för alla. (F)

12.9-5.12.2023, 13 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Tuire Granesäter

Kursavgift 90,00 €

703434 VATTENPILATES A

to 12.00-13.00

Vattenpilates aktiverar och stärker bålen samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Vattenpilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmidvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo. (F)

26.10-7.12.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 55,00 €

703436 VATTENPILATES B

ti 13.30-14.30

Vattenpilates aktiverar och stärker bålen samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Vattenpilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmidvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo. (F)

17.10-5.12.2023, 8 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 60,00 €

703433 VATTENPILATES C

to 13.00-13.45

Vattenpilates aktiverar och stärker bålen samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Vattenpilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmidvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo. Denna kurs erbjuds under Mariebad-renoveringen. (F)

7.9-12.10.2023, 6 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 60,00 €

703429 VATTENGYPMA FÖR SENIORER A

on 13.00-13.45

Vattengympa med rörelser och intensitet för dig som är senior. Vi börjar alltid med uppvärmning och avslutar med stretch. Rörlighet, styrka och kondition tränas med varierande redskap och ger en rolig träningsupplevelse. (F)

18.10-29.11.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivé-Bell

Kursavgift 50,00 €

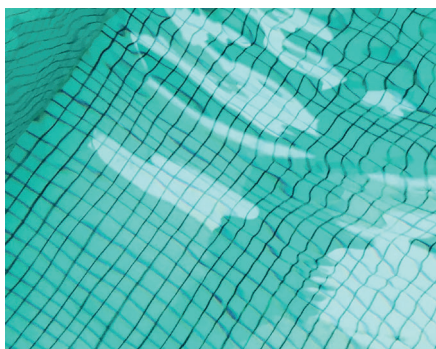


Foto: Jane-Palash

703430 VATTENGYMPA FÖR SENIORER B

to 14.00-14.45

Vattengympa med rörelser och intensitet för dig som är senior. Vi börjar alltid med uppvärmning och avslutar med stretch. Rörlighet, styrka och kondition tränas med varierande redskap och ger en rolig träningsupplevelse. (F)

26.10-7.12.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 50,00 €

703431 VATTENGYMPA FÖR SENIORER C

to 15.00-15.45

Vattengympa med rörelser och intensitet för dig som är senior. Vi börjar alltid med uppvärmning och avslutar med stretch. Rörlighet, styrka och kondition tränas med varierande redskap och ger en rolig träningsupplevelse. Denna kurs erbjuds under

Mariebad-renoveringen. (F)

7.9-12.10.2023, 6 tillfällen

Finström - Ålands Idrottscenter, Godby

Hanna Sivén-Bell

Kursavgift 55,00 €

703423 LUGN VATTENGYMPA FÖR SENIORER

fr 11.30-12.15

Lugnare vattengympa med rörelser för seniorer. Passet börjar med uppvärmning och avslutas med stretch. Vi rör på oss till musik och använder olika redskap under passet. (F)

27.10-8.12.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Mikaela Sandell

Kursavgift 50,00 €

703440 SSB VATTENGYMPA A

on 14.00-14.45

En vattengympakurs där intensiteten ligger på medelnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Denna kurs är för SSB-medlemmar 18.10-29.11.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Kursavgift 55,00 €

703441 SSB VATTENPILATES A

to 12.00-13.00

Vattenpilates aktiverar och stärker bålerna samtidigt som den bygger upp styrka, rörlighet och balansen. Vattenpilates är effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning i ett lugnt och avstressande tempo. (F)

26.10-7.12.2023, 7 tillfällen

Mariehamn - Mariebad

Kursavgift 55,00 €

Kursnyheter!

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

Ett urval av vårens kursnyheter:

- Folk Rock Band
- Starka grabbar
- Bli din egen hemmabarista
- Japanska för nybörjare
- Filippinska vårrullar
- Illustrationer på iPad



Dans

820114 SOLO JAZZ

må 19.00-20.00

Jazza loss! Dansa och lär dig solodanssteg från afroamerikanska rörelser och traditioner som Charleston, Cake Walk och Suzie Q. Ledord är kroppskontroll, rytm, improvisation, asymmetri och dynamik. Fokus är att dansa, snarare än att lära sig långa koreografier. (F)

23.10-27.11.2023, 6 tillfällen

Hammarland - Hammarbo

Anna Freiman

Kursavgift 35,00 €

820102 DANSA BUGG

on 19.00-20.30

Bugg med åhej-teknik. En modern fri bugg. Släpp loss och ha kul. Anmäl om du dansar som förare eller följare. (F)

27.9-15.11.2023, 8 tillfällen

Jomala - Vikingahallen

Lars Borg, Agneta Sjöberg

Kursavgift 70,00 €

820101 BUGG I GETA

lö 12.00-17.00, sö 12.00-17.00

Modern bugg med åhej-teknik, en fri och rolig dans. Passar både nybörjare och erfarna. Singelanmälningar plockas ihop vartefter. Meddela om du vill dansa som förare eller följare. Alla kommer att dansa med alla. Ta med vattenflaska, låga bekväma skor och något att äta. (F)

11.11-26.11.2023, 3 tillfällen

Geta - Furulund

Lars Borg, Agneta Sjöberg

Kursavgift 70,00 €

820109 ZUMBA

on 18.00-19.00

Zumba är ett roligt gruppträningspass där alla kan delta. Vi dansar till olika dansstilar och du blir guidad igenom koreografierna. Ingen tidigare dansvana behövs. (F)

20.9-29.11.2023, 11 tillfällen

Finström - Breidablick föreningslokal

Ramona Jägerström

Kursavgift 50,00 €



Foto: Slavoljub Jeremic

820110 LATINDANS

lö 10.00-11.30

Kom med på två härliga tillfällen i latindans, fyllda med rytm och glädje som får energin att flöda. Vi testar olika stilar som samba, salsa och chachacha. Ta med dansskor om du har, annars dansar vi strumpfota. Ömma kläder. (F)

30.9-14.10.2023, 2 tillfällen

Medis - Stora salen

Salla-Mari Ketokoski

Kursavgift 25,00 €

820113 LINEDANCE PROVA PÅ TILLFÄLLE

må 18.30-19.30

Är du osäker på om Linedance är något för dig? I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. Danserna vi lär oss består av enkla koreografier till olika musikstilar. Boka detta tillfälle för att prova på, drop-in möjlighet finns i mån av plats.

28.8.2023, 1 tillfällen

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Charlotte Sundin

Kursavgift Ingen avgift

820112 LINEDANCE LÄTT NIVÅ

må 18.15-19.15

I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. Danserna vi lär oss består av enkla koreografier till olika musikstilar. Kursen passar dig som antingen har dansat lite Linedance förut och vill fortsätta på lätt nivå eller dig som gillar att dansa och vill testa något nytt. (F)

18.9-20.11.2023, 10 tillfällen

Mariehamn - Ålands yrkesgymnasium

Charlotte Sundin

Kursavgift 40,00 €

820111 LINDY HOP NYBÖRJARE

må 19.00-20.30

Lindy Hop är en jazzdans som uppstod under 30-talet på dansgolven i Harlem, New York. En livlig dans med mycket bounce och rytmik. Kursen är för nybörjare samt för dig som har dansat förut. Vi fokuserar på grunderna så att du kan ge dig ut på dansgolvet och känna dig trygg i stegen. (F)

11.9-16.10.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Norra, Strändnäs skola

Linnea Jacobson, Viktor Falk

Kursavgift 40,00 €

820104 SQUAREDANS

lö 12.00-15.00, sö 12.00-16.30

En modern squaredans som dansas till väldigt varierad musik. Man dansar lika mycket med huvudet som kroppen. Man behöver inte anmäla sig i par. (F)

30.9-14.10.2023, 3 tillfällen

Jomala - Vikingahallen

Lars Borg, Agneta Sjöberg

Kursavgift 60,00 €

ANMÄLAN TILL KURSER I SKÄRGÅRDEN

Kom ihåg att anmäla dig till kommunens kontaktperson, antalet anmälningar avgör om en kurs kan starta.

Webbanmälan





Matlagning

802201 SUSHI OCH ANNAN JAPANSK MAT

lö 12.00-15.15, sö 12.00-15.15

Det japanska köket är fräscht, lätt och gott. Vi lär oss laga japansk mat med tyngdpunkt på sushi. Ingredienskostnader tillkommer.

14.10-15.10.2023, 2 tillfällen

Medis - Köket

Jonas Backman

Kursavgift 35,00 €

802208 FILIPPINSKA VÅRRULLAR PÅ LILAS VIS

on 17.00-19.30

Att laga krispiga vårrullar är enklare än du tror. Lila delar med sig av sina bästa knep och recept för de godaste vårrullarna, med kött och kyckling. Kvällen avslutas med gemensam provsmakning.

Ingredienskostnader tillkommer.

20.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Lila Malit

Kursavgift 25,00 €

802207 DUMPLINGS MED LILA

ti 17.00-19.30

Dumplings - små utsökta asiatiska knyten med fantastiskt god fyllning, en underbar rätt till festligare tillfällen. I denna kurs fyller vi dem med kött eller kyckling. Om du ännu inte testat dumplings är det definitivt dags nu!

Ingredienskostnader tillkommer.

24.10.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Lila Malit

Kursavgift 25,00 €

802212 DET UKRAINSKA KÖKET

må 17.00-20.15, ti 17.00-20.15

Lär dig laga läckra ukrainska maträtter och bakverk. Ingredienskostnader tillkommer.

30.10-31.10.2023, 2 tillfällen

Medis - Köket

Angela Firchuk

Kursavgift 35,00 €

802211 AXGAN MATLAGNING PÅ MATTAS I FINBY

lö 14.00-18.15

Visning av gårdens grönsaksodlingar, djur och mejeri. Vi samlar ihop middagsingredienser och diskuterar matens ursprung. Vid behov kompletterar vi med andra axgan-produkter, tillreder och äter en närproducerad middag tillsammans. Ingredienskostnader om cirka 20 euro betalas direkt till kursledaren.

7.10.2023, 1 tillfälle

Sund - Mattas gårdsmejeri

Jennifer Sundman, Josefine Blomqvist

Kursavgift 35,00 €

802210 NNR 2023 - NYA NÄRINGS- REKOMMENDATIONERNA

lö 10.00-14.15

Vi lagar och äter ett antal rätter tillsammans, som följer de nya nordiska rekommendationerna. Ingredienskostnader tillkommer och

betalas direkt till kursledaren.

14.10.2023, 1 tillfälle

Lumparland - Furuborg

Göta Alm-Ellingsworth

Kursavgift 25,00 €

802206 LAGA MAT PÅ SKRÄPFISK

lö 10.00-15.00

Du som får mört, id eller andra konstiga fiskar i näten och inte vet vad du ska göra med dem. Eller vill du äta mer hållbart genom att tillaga ovanliga matfiskar istället för överfiskade och hotade arter. Vi avslutar dagen med en gemensam läcker måltid tillagad av skräpfisk. Ingredienskostnader tillkommer.

7.10.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 35,00 €

802217 PASTA OCH PIZZA MED MICHELE

må 18.00-20.30

Färsk italiensk pasta och pizza. Vi gör allt från grunden. Båda kurstillfällena avslutas med en gemensam middag där vi äter upp det vi lagat. Det som blir över får du med dig hem. Ingredienskostnaderna är inkluderade i priset.

6.11-13.11.2023, 2 tillfällen

Mariehamn - Nonna Rina, Restaurang

Michele Ferrari

Kursavgift 40,00 €

802204 SILLINLÄGGNINGAR OCH GRAVNINGAR INFÖR JULEN

ti 17.00-20.00, to 17.00-20.00

Vi lägger in sill och smaksätter på olika sätt. Vi gravar även fisk och kött. Vid det andra lektionstillfället tillreder vi tillbehör och avslutar med en gemensam middag. Vi äter det vi lagat. Ingredienskostnader tillkommer.

21.11-23.11.2023, 2 tillfällen

Medis - Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 35,00 €

802203 VEGETARISKT JULBORD

må 17.00-21.00, on 17.00-21.00

I denna kurs tolkar vi klassiska julbordsrätter och smakkombinationer i nya vegetariska tappningar. Vi inspireras av säsongens grönsaker och skapar färgglada och smakrika rätter med grönsakerna i huvudrollen. Ingredienskostnader tillkommer.

20.11-22.11.2023, 2 tillfällen

Medis - Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 40,00 €

802202 CHOKLADPRALINER

ti 17.30-21.00, on 17.30-21.00

Vi gör praliner med olika höstinspirerade fyllningar. Ylva berättar om chokladens väg till oss och varför vi ska köpa sjyst choklad och hon ger er en inblick i chokladens historia. Ylva ger samma kurs två dagar i rad, välj ett av tillfällena.

12.9-13.9.2023, 2 tillfällen

Medis - Köket

Ylva Rancken-Lutz

Kursavgift 47,00 €

802209 STARTA EN SURDEG

må 17.00-20.15

Att starta och ta hand om en surdeg är lätt. Du lär dig hur man startar, matar och sköter om en surdeg samt hur man använder den i olika bakverk. Kursspråket är svenska och engelska. Ingredienskostnader tillkommer.

25.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Jakub Strzalkowski

Kursavgift 25,00 €

HAR DU ETT KURSFÖRSLAG?

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

802205 JULGODIS

må 17.00-20.00

Vi gör eget julgodis. På kursen får du lära dig laga kola, knäck, tryfflar och annat som hör julen till. Ingredienskostnader tillkommer.

27.11.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Oscar Lindholm

Kursavgift 25,00 €

802215 BLI DIN EGEN HEMMA-BARISTA (NYBÖRJARE)

to 18.00-20.15

Klarar du dig inte utan kaffe? Brygger du kaffe varje dag? Denna kurs är perfekt för dig. Vi utforskar kaffets historia, odling och miljoner kaffebönder världen över. Upptäck Ålands kaffesortiment och lär dig att brygga det bästa kaffet för dig.

14.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Alejandro Arce Justiniano

Kursavgift 30,00 €

802214 BLI DIN EGEN HEMMA-BARISTA (FORTSÄTTNING)

to 18.00-20.15

Brinner du för kaffe? Tycker dina vänner att du är en kaffenörd? Denna kurs är perfekt för dig. Utforska specialkaffets värld, upptäck olika kaffesorter och bearbetningstekniker.

Lär dig att brygga kaffe med Aeropress, V60, Fransk press och Moka-Bialetti.

28.9.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Alejandro Arce Justiniano

Kursavgift 30,00 €

802216 BLI DIN EGEN HEMMA-BARISTA (AVANCERAD NIVÅ)

to 18.00-20.15

Älskar du kaffe? Du kanske är en finsmakare? Denna kurs är skräddarsydd för dig. Utforska världen av espresso med en riktig espressomaskin. Tillsammans kommer vi att lära oss att göra en perfekt espresso och cappuccino. Bli en mästare på kaffe!

12.10.2023, 1 tillfälle

Medis - Köket

Alejandro Arce Justiniano

Kursavgift 30,00 €



Foto: Mike Kenneally

Webbanmälan





Bildkonst

110304 PROVA PÅ OLIKA TEKNIKER

on 18.00-21.15

Prova på olika svartvita tekniker inom bildkonst: blyerts, kol, torrpastell, linosnitt, tuschpennor och flytande bläck. Kursen passar både för nybörjare, fortsättare och även för dig som tycker att du inte kan teckna och måla. 50€ material ingår i priset. (F)

6.9-8.11.2023, 9 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 110,00 €

110308 ILLUSTRATIONER PÅ IPAD

on 18.30-20.00

Digital konst för nybörjare. Du behöver en ha surfplatta som stöder programmet Sketchbook och en digital penna. (F)

4.10-1.11.2023, 3 tillfällen

Medis - Gula rummet

Ksenija Chezhegova

Kursavgift 35,00 €

200013 MÅLA MUSIKENS RYTMER OCH MELODIER

sö 10.00-12.00

En kurs i kreativ harmoni som kombinerar konst och musik på ett unikt sätt. Under kursens gång utforskar vi hur musik inspirerar och påverkar konstnärliga skapelser. Kursen innehåller en blandning av teoretiskt och praktiskt arbete. Eget material eller köp direkt av kursledaren. (F)

17.9-29.10.2023, 6 tillfällen

Jomala - Vikingahallen
Alejandra Sanchez Soto
Kursavgift 55,00 €

110312 MÅLA AKVARELL FÖR NYBÖRJARE

on 10.00-12.30

Vi går igenom olika tekniker och målar efter teman. Ta med akvarellfärger, penslar och akvarellpapper gärna A3 (minst 300g/m2), sudd och blyertspenna. Om du inte vill köpa ett block med akvarellpapper kan du köpa styckvis. Detsamma gäller färger. Det räcker med grundfärgerna. (F)

16.8-1.11.2023, 12 tillfällen

Jomala - Vikingahallen

Catja Barck

Kursavgift 65,00 €

110302 MÅLA AKVARELL, DAG

on 11.30-14.00

Måla och experimentera med olika akvarelltekniker. Kursen lämpar sig för alla nivåer. Eget material (F)

6.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 65,00 €

110301 MÅLA AKVARELL, KVÄLL

må 18.30-21.00

Måla och experimentera med olika akvarell-tekniker. Kursen lämpar sig för alla nivåer. Eget material. (F)

4.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 65,00 €

110310 MÅLA AKVARELL MED CATJA, FORTSÄTTNING

lö 11.00-16.00

För dig som redan kan grunderna i akvarell-målning. Vi fokuserar på olika tekniker: vått i vått, vått på torrt och lager på lager. Ta med akvarellfärger, penslar, blyerts och sudd samt akvarellpapper med minst 300g/m². Ta också med lunch. Fika kan man köpa på Nybonds. (F)

30.9.2023, 1 tillfälle

Lumparland - Nybonds

Catja Barck

Kursavgift 35,00 €

110311 HELGKURS I AKVARELL OCH AKRYL

fr 18.30-20.00, lö 11.30-17.30, sö 11.30-16.30

En introduktion till akvarell eller akryl för nybörjare. Du får material- och tekniktips och lär dig grunderna. Dessutom lär vi dig även grunderna i bildkomposition. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

27.10-29.10.2023, 3 tillfällen

Föglö - Föglö grundskola

Kjell Ekström

Kursavgift 55,00 €

110305 MÅLA LEVANDE MODELL MED AKVARELL OCH KRITOR

ti 18.00-21.15

Måla modell med akvarell och krita. Kursen passar både för nybörjare och för dig som har målat modell tidigare. Eget material: akvarell-

färger, akvarellpapper och krita. (F)

7.11-28.11.2023, 4 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 55,00 €

110303 MÅLA AKRYL OCH OLJA, DAG

to 11.15-14.30

Måla med akryl eller vattenlös oljefärg. En kurs för nybörjare och för dig som har mer eller mindre erfarenhet av att måla. Eget material. (F)

7.9-30.11.2023, 11 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 85,00 €



Foto: Blick

110314 ALCOHOL INK

to 18.00-21.00, lö 10.00-13.15

Alcohol Ink är ett färgstarkt pigment som ger starka, abstrakta bilder och passar dig som vill måla utan att använda penna eller pensel. Varje moment och teknik demonstreras. Kursen passar alla. Infobrev skickas ut före kursen. Ta med fika/lunch. (F)

5.10-21.10.2023, 4 tillfällen

Jomala - Vikingahallen

Leila Öhman

Kursavgift 130,00 €

110307 TECKNA PÅ LILLA HOLMEN OCH I STADSHUSBACKEN

må 10.00-15.00, ti 10.00-15.00

Kom med och prova på att teckna natur och stadslandskap utomhus medan det fortfarande är sommar. Kursen är både för dig som är nybörjare och för dig som har tecknat tidigare. Du tecknar med valfritt material (blyerts, olika tuschpennor). Ta med teckningsmaterial, något att sitta på, varma kläder och lunch. (F)

28.8-29.8.2023, 2 tillfällen

Mariehamn - Stadshusbacken

Lin Simons

Kursavgift 45,00 €

110306 TECKNA ANSIKTEN

ti 11.30-14.00

Lär dig teckna ansikten. Kursen passar både för dig som är helt nybörjare och för dig som har tecknat tidigare. Eget material: blyertspennor, ritkol, tuschpennor och flytande bläck. (F)

3.10-7.11.2023, 6 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 55,00 €

110315 TECKNA

ti 18.30-20.00

Skissa efter levande modell med valfritt material. Under kvällen hinner du skissa ett flertal olika kroppspositioner. Kursen passar både för nybörjare och för dig som har tecknat croquis tidigare. Eget material. (F)

5.9-3.10.2023, 4 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 35,00 €

110316 TECKNA LEVANDE MODELL MED KOL

ti 18.00-21.15

Teckna modell med kol. Kursen passar både för nybörjare och för dig som har tecknat

modell tidigare. Eget material: ritkol, levandemodellpapper eller annat stort papper lämpat för kolteckning samt fixativ. (F)

10.10-31.10.2023, 4 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 55,00 €

110317 SSB MÅLA AKVARELL, KVÄLL

må 18.30-21.00

Måla och experimentera med olika akvarelltekniker. Kursen lämpar sig för alla nivåer. Eget material. Denna kurs är för SSB-medlemmar.

4.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Medis - Paletten

Kursavgift 65,00 €

110318 MÅLA AKRYL OCH OLJA, KVÄLL

to 18.00-21.15

En kurs för nybörjare och för dig som har erfarenhet av att måla med akryl- eller vattenlöslig oljefärg. Vi arbetar tematiskt och varierar mellan gemensamma och egna motiv. Inspiration hämtar vi från omgivande miljö och genom att studera andra konstnärers arbeten. Gemensamma genomgångar är en viktig del av kursen. Färglära och bildkomposition ingår. Eget material. (F)

7.9-30.11.2023, 11 tillfällen

Medis - Paletten

Lin Simons

Kursavgift 80,00 €

200001 JULKORTSKURS

lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00

Häng med och skapa dina egna julkort i akvarell. Vi målar julmotiv på mindre akvarellpapper. Ta med eget material. (F)

18.11-19.11.2023, 2 tillfällen

Jomala - Vikingahallen

Catja Barck

Kursavgift 45,00 €



Hantverk

Glas

240002 GLASKURS, DAG

to 10.00-13.15

Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Du får du prova på många olika tekniker såsom fusing, tiffany, sandblästring eller mosaik. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

28.9-23.11.2023, 8 tillfällen

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 65,00 €

240001 GLASKURS, KVÄLL

ti 18.00-21.15

Glaskurs för nybörjare och längre hunna. Vi arbetar med olika tekniker: tiffany, fusing, sandblästring och mosaik. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. (F)

19.9-7.11.2023, 8 tillfällen

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Ritva Saloranta

Kursavgift 65,00 €

240003 GLASMOSAİK OCH TIFFANY

lö 10.00-16.30, sö 10.00-15.00

Gör ett vackert ljusklot av glasmosaik. Det finns mängder av olika mosaikbitar i färgat glas att välja mellan. Första dagen limmar vi och andra dagen sätter vi på fogmassa. Om det blir tid över så hinner du med ett litet Tiffanyarbete. Materialkostnad tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med fika. (F)

14.10-21.10.2023, 2 tillfällen

Geta - Bildsalen, Geta skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 45,00 €

240004 JULDEKORATIONER AV GLAS

lö 10.00-15.00

Skapa juldekorationer eller julklappar i olika tekniker. Några populära föremål är exempelvis en iskristall, tomte eller ljuslykta. Materialkostnad från 20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch- och fikakorg. (F)

Lö 18.11 kl.10.00-15.00, lö 25.11 kl.10.00-15.15

18.11-25.11.2023, 2 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,00 €

Keramik

240005 KERAMIK A

ti 10.00-14.15

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och forma lera för hand, dreja och glaser med individuell handledning. Är du nybörjare jobbar vi för hand för att lära känna leran under första terminen. (F)

12.9-31.10.2023, 8 tillfällen

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden

Siv Linney

Kursavgift 220,00 €

240006 KERAMIK B

ti 18.00-21.15

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och forma lera för hand, dreja och glaserar med individuell handledning. Är du nybörjare jobbar vi för hand för att lära känna leran under första terminen. (F)

12.9-14.11.2023, 10 tillfällen

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 220,00 €

240007 KERAMIK C

to 18.00-21.15

Keramik för fortsättare. En kurs för dig som kan grunderna och som vill utvecklas vidare, t.ex. gå djupare in i drejningens teknik. (F)

14.9-23.11.2023, 10 tillfällen

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Siv Linney

Kursavgift 220,00 €

240008 KERAMIK D

on 18.00-21.15

Fortsättningskurs i Keramik. En kurs för dig som kan grunderna och som vill utvecklas vidare, t.ex. gå djupare in i drejningens teknik. Keramikkurserna är våra mest populära kurser. Vi vill att så många ålänningar som möjligt skall kunna delta. På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i endast en (1) keramikurs per läsår. Anmäl dig därför bara till en keramikurs. Du kommer att bli avbokad från övriga kurser. (F)

13.9-15.11.2023, 10 tillfällen

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 220,00 €

240009 KERAMIK FÖR NYBÖRJARE

må 18.00-21.15

Keramik för nybörjare. En kortkurs för dig som inte har hållit på med lera tidigare men är nyfiken på vad det handlar om. (F)

2.10-30.10.2023, 5 tillfällen

Mariehamn - Norra Medis, keramikverkstaden
Mia Englund

Kursavgift 120,00 €

240010 KERAMIKHELG I KASTELHOM

lö 10.00-15.00, sö 10.00-15.00, må 17.30-21.00

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

28.10-13.11.2023, 3 tillfällen

Sund - Mias verkstad

Mia Englund

Kursavgift 110,00 €

240011 KLOT MED MOSAIKTEKNIK

lö 10.00-16.00

Ta med ditt barn eller barnbarn och skapa fina ljusklot tillsammans. Vi limmar glasbitar på plastklot och sätter in en ljusslinga i klotet för att få fram glasens alla vackra färger. Den vuxna anmäler sig och de barn som deltar på kursen (max 2 barn per vuxen). Materialkostnad tillkommer från 15€, betalas direkt till kursledaren. (F)

28.10.2023, 1 tillfälle

Finström - Godby högstadieskola

Ritva Saloranta

Kursavgift 35,00 €

Webbanmälan



Vävning

220004 NYBÖRJARVÄVNING

må 18.00-21.15

Du planerar och sätter upp en egen väv i en enkel bindning. En halsduk eller sjal är ett bra första projekt. Teori varvas med praktik. Vi går igenom hur man läser vävnotor, räknar materialåtgång och väljer material. Eget material införskaffas efter planering med lärare. (F)

4.9-27.11.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 85,00 €

220014 VÄVNING, TISDAG EFTER-MIDDAG

ti 12.00-15.15

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna med. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare. (F)

5.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 85,00 €

220020 VÄVNING, ONSDAG FÖRMIDDAG

on 10.30-13.45

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna med. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare. (F)

6.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Norra vävsalen

Saara Karrenpalo

Kursavgift 85,00 €

220019 VÄVNING PÅ KLINTEN

on 18.00-21.15

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna med. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare. (F)

6.9-29.11.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Västra Medis

Saara Karrenpalo

Kursavgift 85,00 €

220018 VÄVNING I GODBY

to 10.30-13.45

Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Vävkurserna kräver eget arbete mellan kurstillfällena för att man skall hinna med. Deltagarna skaffar eget material efter planering med kursledare. (F)

7.9-30.11.2023, 12 tillfällen

Finström - Godby center

Saara Karrenpalo

Kursavgift 85,00 €

220016 VÄV MED ERICA I ÅVA

on 18.00-21.15

Vi lär oss att planera och sätta upp en väv. Vi väver efter deltagarnas önskemål, exempelvis mattor, löpare och plädar. För både nybörjare och mer erfarna. Teoriundervisning ges i samband med uppsättning av väv. Kursen förutsätter en del eget arbete. (F)

6.9-15.11.2023, 10 tillfällen

Brändö - Åva Bygård

Erica Törnroth

Kursavgift 75,00 €

220017 VÄVNING

ti 18.00-21.15

Vi planerar och sätter upp en väv. Vi väver efter deltagarnas önskemål; mattor, löpare, plädar m.m. Teoriundervisning ges i sam-

band med uppsättning av väven. Kursen förutsätter eget arbete utanför kurstillfällena. Nybörjare som erfarna är välkomna. (F)
12.9-28.11.2023, 12 tillfällen
Föglö - Vävsalen i Degerby
Maja Sundblom
Kursavgift 85,00 €



Foto: Blick

Textil

220010 SY MED LENA

ti 18.00-21.15

Sy nytt eller ge liv åt ett gammalt plagg. En sömnadskurs både för nybörjare och dig som har sytt tidigare. Ta med egen symaskin, sytillbehör och fika. (F)

12.9-21.11.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Övernäs högstadieskola

Lena Andersson

Kursavgift 55,00 €

220012 SYHELG MED LENA

fr 18.00-19.30, lö 10.00-16.45, sö 10.00-16.45

Sy efter egna önskemål. Vi planerar och anpassar ditt mönster och går igenom hur man syr dragkedjor, fickor och knappar. Vi träffas på fredagen, en vecka innan kurshelg, för att titta på mönster och material och planerar vad du behöver köpa. Ta med egen symaskin,

sytillbehör och fika. (F)

29.9-8.10.2023, 3 tillfällen

Mariehamn - Övernäs högstadieskola

Lena Andersson

Kursavgift 55,00 €

220013 SYHELG MED LENA, GETA

fr 19.00-20.30, lö 10.00-17.45, sö 10.00-17.45

Sy efter egna önskemål. Vi planerar och anpassar ditt mönster och går igenom hur man syr dragkedjor, fickor och knappar. Vi träffas på fredagen, en vecka innan kurshelg, för att titta på mönster och material och planerar vad du behöver köpa. Ta med lunchkorg och gärna symaskin (5 finns på plats). (F)

22.9-1.10.2023, 3 tillfällen

Geta - Textilsalen, Geta skola

Lena Andersson

Kursavgift 50,00 €

220011 SY OCH ÅTERBRUKA MED AGNETHA

fr 18.00-21.15, lö 10.00-16.45, sö 10.00-16.45

Har du påbörjade syprojekt hemma i byrålådan? Nu har du chansen att sy klart! Kursen riktar sig till alla som vill sy och återbruka. Tag med symaskin och tillbehör samt lunch och fika. Kursledaren ger mer information innan kursstart. (F)

17.11-19.11.2023, 3 tillfällen

Saltvik - Ödkarby skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 55,00 €

HAR KURSEN ETT (F) I BESKRIVNINGEN betyder betyder det att du kan betala med friskvårdskuponger.
Mer information på sid. 5.

220005 OLIKA DELAR TILL FOLKDRÄKTEN

lö 10.00-15.00

Saknar du någon del till din åländska folkdräkt? Vi broderar och syr till folkdräkten, gör band i bandgrind eller med brickor. Vi bekantar oss med mönster och ser på vilka material som behöver skaffas för olika dräkt-
tdelar. Ta med fika. (F)

9.9-11.11.2023, 4 tillfällen

Jomala - Marthornas föreningslokal,

Jomala gård

Elisabeth Dahlén

Kursavgift 55,00 €

220001 LAPPTEKNIK, GRUNDKURS

lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00

Här lär du dig använda tyglappar på olika sätt. Du får tips och idéer på hur kvadrater, trianglar och remsor fogas samman till olika mönster. Kursen är riktad till nybörjare men alla är välkomna. Ta med sytillbehör, se webbtexen. (F)

28.10-29.10.2023, 2 tillfällen

Medis - Gröna rummet

Agnetha Danielsson

Kursavgift 45,00 €

220002 LAPPTEKNIK

fr 18.30-21.00, lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00

Sy ett lapptäcke, en väska, necessär eller något annat roligt av gamla och nya tygbitar. Du lär dig olika tekniker. Både nybörjare och mera erfarna är välkomna. Ta med dig symaskin, sytillbehör, skärmatta och rullkniv om du har, samt lunch och fika. (F)

10.11-12.11.2023, 3 tillfällen

Lemland - Lemlands skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 55,00 €

220007 STICKA MED PHILIPPA

on 18.00-19.30

Har du ett halvfärdigt stickprojekt som du behöver hjälp med? Har du hittat ett mönster

som är svårt att komma igång med? Du får hjälp med både små och stora projekt, kursledaren anpassar innehållet efter deltagarnas önskemål. (F)

Varannan onsdag.20.9-29.11.2023, 6 tillfällen

Medis - Marinblå rummet

Philippa Dunderfelt

Kursavgift 45,00 €

220009 STICKNING FÖR NYBÖRJARE

ti 18.00-19.30

Vi börjar med att lägga upp aviga och räta maskor, minska och öka samt att maska av. Kom igång med enklare plagg som halsdukar, mössor och vantar. Genomgång av grundläggande teori och hur man läser stickbeskrivningar. Ta med ett nystan garn och stickor till första tillfället. (F)

10.10-5.12.2023, 5 tillfällen

Medis - Marinblå rummet

Saara Karrenpalo

Kursavgift 47,00 €

220008 STICKA TILLSAMMANS

ti 18.45-20.45

Kom och sticka i trevlig samvaro, både för nybörjare och mer erfarna. Vi stickar enligt egna önskemål och mönster. (F)

5.9-28.11.2023, 7 tillfällen

Brändö - Brändö grundskola

Mathilda Öström

Kursavgift 55,00 €

220015 VIRKA FLERFÄRGS- OCH MOSAIKVIRKNING

ti 18.00-19.30

Virka mönster med två olika tekniker, mosaikvirkning och flerfärgsvirkning. Ta med garn i minst två färger, med kontrast, som inte är luddiga och en virknål som passar garnet. (F)

12.9-26.9.2023, 3 tillfällen

Medis - Marinblå rummet

Saara Karrenpalo

Kursavgift 37,00 €

220021 VÄXTFÄRGNING

fr 17.30-21.45, lö 10.00-16.45

Lär dig färga garn och tyg med växter. Vi samlar färgmaterialet tillsammans. Garn finns att köpa på plats. Bär kläder och skor som är lämpliga för uteaktiviteter, tag med lunch och fika. Kursledaren ger mer information innan kursstart. Materialkostnad 10 euro tillkommer betalas till kursledaren. (F)

15.9-16.9.2023, 2 tillfällen

Saltvik - Vikingabyn

Agnetha Danielsson

Kursavgift 45,00 €

220003 MÖNSTER PÅ TYG

lö 11.00-15.15, sö 11.00-15.15

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

28.10-29.10.2023, 2 tillfällen

Mariehamn - Konstföreningens verkstad

Saara Karrenpalo

Kursavgift 47,00 €

220006 SSB STICKNING FÖR NYBÖRJARE

ti 18.00-19.30, må 18.00-19.30

Vi börjar med att lägga upp aviga och räta maskor, minska och öka samt att maska av. Kom igång med enklare plagg som halsdukar, mössor och vantar. Genomgång av grundläggande teori och hur man läser stickbeskrivningar. Ta med ett nystan garn och stickor till första tillfället. Denna kurs är för SSB-medlemmar.

10.10-4.12.2023, 9 tillfällen

Medis - Marinblå rummet

Kursavgift 47,00 €

Trä- och teknisk slöjd

230007 TRÄSLÖJD MED JÖRGEN

ti 18.00-20.30

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

12.9-28.11.2023, 12 tillfällen

Mariehamn - Övernäs skola

Jörgen Dahlvik

Kursavgift 65,00 €

230005 TRÄSLÖJD FÖR ALLA

fr 18.30-20.00

Tillsammans med träslöjdläraren Ain Okas kan dina snickeridrömmar gå i uppfyllelse. Inga förkunskaper krävs. OBS! Ta med eget material redan till första kurstillfället. (F)

15.9-24.11.2023, 10 tillfällen

Geta - Träslöjdssalen, Geta skola

Ain Okas

Kursavgift 55,00 €

230006 TRÄSLÖJD MED AIN

ti 18.30-20.00

Bli en riktig hemmasnickare. Vår erfarna slöjdlärare Ain visar och berättar om olika tekniker. Du får hjälp att påbörja eller avsluta snickeriprojekt. Ta med dig eget material eller det som du har påbörjat redan till första kurstillfället. (F)

26.9-28.11.2023, 10 tillfällen

Lemland - Lemlands skola

Ain Okas

Kursavgift 55,00 €

230004 TRÄSLÖJD FÖR ALLA

on 18.20-19.50

Kursen riktar sig till såväl de händiga som den som behöver lite hjälp på traven. Materialkostnad tillkommer. (F)

18.10-8.11.2023, 4 tillfällen

Kumlinge - Kumlinge skola

Kaj Törnroos

Kursavgift 35,00 €

230002 KOM MED OCH GÖR EN SVEPASK

lö 9.00-15.15, sö 9.00-15.15

Lär dig göra en svepask i traditionell teknik. Under kursen får du lära dig svepteknik, dekorativ sammanfogning av träremmans ändar samt inpassning av botten. Du får även göra ett lock och lära dig om ytbehandling. Materialkostnad tillkommer. (F)

7.10-8.10.2023, 2 tillfällen

Kumlinge - Kumlinge skola

Anna Häggblom

Kursavgift 45,00 €

230001 JÄRNSMIDE

lö 10.00-16.45, sö 10.00-16.45

Lär dig forma det hårda materialet järn. Du hanterar varmsmide, smidesverktygen och andra tekniker med lång tradition. Allt material finns på plats och betalas till kursledaren.

7.10-8.10.2023, 2 tillfällen

Finström - Ålands folkhögskola

Tanja Sporman-Karlsson

Kursavgift 55,00 €



Foto: Jonny Gios

230003 SILVERSMYCKEN

fr 18.00-21.15, lö 10.00-16.45, sö 10.00-15.00

Silversmycken för nybörjare eller mera erfarna. På kursen får du lära dig att tillverka egna silversmycken. Infobrev skickas till deltagarna före kursstarten. Materialkostnad tillkommer. 17.11-19.11.2023, 3 tillfällen

Medis - Paletten

Linda Rantanen

Kursavgift 55,00 €

Övriga tekniker

250001 FLÄTA LÄDERKORG OCH SERVETTRINGAR

lö 10.00-16.00, sö 10.00-16.00

Du kommer att fläta en läderkorg och 8 servettringar att pryda bordsdukningen med. Du lär dig hur man flätar läder, vilket kan kräva lite tålamod och en hel del planering. Alstren blir unika, vackra och hållbara. Materialkostnad på 50 € tillkommer. Ta med egen lunch och fika. (F)

30.9-1.10.2023, 2 tillfällen

Eckerö - Saijas bil & båtinnredningar

Saija Saarela

Kursavgift 45,00 €

250007 ÅTERBRUK AV TIDNINGAR OCH BÖCKER

fr 18.30-21.00, lö 10.00-16.00

Skapa nytt av gammalt. Med hjälp av dagstidningar flätar vi korgar i olika storlekar. Vi gör t.ex. blommor, stjärnor och annat pyssel av gamla böcker. Tag med en bunt dagstidningar, någon gammal bok, lim, penna, linjal och sax samt mat och dricka. (F)

6.10-7.10.2023, 2 tillfällen

Saltvik - Boogården, Kvarnbo

Agnetha Danielsson

Kursavgift 45,00 €

250003 ÅTERBRUK AV TIDNINGAR OCH BÖCKER

lö 10.00-16.00

Skapa nytt av gammalt. Har du gamla böcker och tidningar som du inte kommer att läsa om? Vi flätar korgar i olika storlekar eller något annat fint. (F)

21.10.2023, 1 tillfälle

Vårdö - Vårdö Skola

Agnetha Danielsson

Kursavgift 35,00 €

250002 JULPYSSEL

to 13.00-15.30

Skapa julstämning med dina händer. Du får göra en dörrkrans och en ljusdekoration. För detta behövs lite fantasi, skapande och ledig tid. (F)

7.12.2023, 1 tillfälle

Sottunga - Sottunga skola

Oksana Solosjenko

Kursavgift 30,00 €

250005 PILFLÄTNING MED LEIF

lö 9.00-16.45, sö 9.00-16.45

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk och har blivit populärt igen. Kanske beror det på att intresset för miljövänliga material och hantverk har ökat. På den här kursen lär du dig grunderna i hur man flätar korgar och andra nyttoföremål i pil. Ta med lunch och fika. Samling vid Klippan. 35 euro betalas direkt till läraren för materialkostnader. (F)

16.9-17.9.2023, 2 tillfällen

Sund - Klippan

Leif Lindén

Kursavgift 50,00 €

250004 PILFLÄTNING MED LEIF

lö 10.15-17.15, sö 11.15-18.15

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk som har blivit populärt igen, kanske för att intresset för miljövänliga material har ökat. På den här kursen lär vi oss grunderna i

hur man flätar korgar och andra föremål i pil. Ta med lunch och fika. Materialkostnad 35€ tillkommer och betalas till kursledaren. (F)

7.10-8.10.2023, 2 tillfällen

Föglö - Föglö grundskola

Leif Lindén

Kursavgift 55,00 €

250006 PILFLÄTNING MED LEIF - HELGKURS

fr 17.00-20.15, lö 9.00-15.45, sö 9.00-13.15

Korgflätning är världens äldsta hantverk, äldre än både krukmakeri och vävning. Korgmakeriet har åter blivit populärt. Intresset för miljövänliga material och hantverk har ökat. Du lär dig grunderna i hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnader tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med lunch och fika. (F)

1.9-3.9.2023, 3 tillfällen

Kökar - Kökar grundskola

Leif Lindén

Kursavgift 55,00 €



Pilflätning av en korg.

Foto: Slavoljub Jeremic



Natur, djur och trädgård

410202 FLUGFISKE/FLUGBINDNING

to 18.30-20.00

Bind dina egna havsörings-, gädd- och abborreflugor. Vi har även kastträning med flugspö på land och i vattnet. Ta med eget kastspö om du har. Materialkostnad på cirka 40 € per person tillkommer.

21.9-12.10.2023, 4 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Ingmar Eriksson

Kursavgift 35,00 €

410208 JÄGAREXAMEN

on 18.00-19.30

Kursen följer Landskapsregeringens jägarexamenspärm:Handledning för jägarexamen. Möjlighet till provtillfälle överenskommes med jägarkortsexaminatorn.

4.10-29.11.2023, 9 tillfällen

Kökar - Kökar grundskola

Robert Karlman

Kursavgift 50,00 €

410201 KANTARELLSÖK MED HUND

lö 10.00-12.30, sö 10.00-12.30

Lär din hund att hitta och markera kantarell. Kursen innehåller både teori och praktisk träning. Kantarellsök är en träningsform som de flesta hundar älskar. De får använda nosen och vara ute i skogen tillsammans med dig. Ta med godis och leksak till hunden, gärna sele och ett vanligt koppel (ej flexikoppel).

26.8-27.8.2023, 2 tillfällen

Eckerö - Eckerö skola

Linda Bergendahl

Kursavgift 35,00 €

410204 VANDRING I HULLVIK

lö 13.00-15.30

Kom med på en vandring längs en del av vackra postrotevägen i Hullvik. Kläder efter väder. Ta gärna med litet mellanmål. (F)

30.9.2023, 1 tillfälle

Vårdö - Vårdö Skola

Marja Ojanen

Kursavgift 25,00 €

410205 VANDRING MED SVAMPTEMA I DALKARBY

lö 10.00-13.15

En avkopplande vandring med möjlighet att plocka och lära sig mer om svampar. Turen är ca 3 km, lätt till medelsvår vandring. Ta med korg, svampkniv, fika och sittunderlag.

16.9.2023, 1 tillfälle

Jomala - Ålands Skid- och Skidskyttecentrum

Helen Eriksson

Kursavgift 25,00 €

410206 FÅGELSKÅDNING I DIN NÄRMILJÖ

sö 8.30-11.45

Lär dig mer om fågelskådning. Vi följer både sträckande och rastande flyttfåglar, på väg söderut till deras övervintringsområden. Vi rör oss på olika ställen och biotoper i Sund. Kikare, gummistövlar och kläder efter väder är bra att ha med sig. Vi samlas vid Klippan. Ta med fika.

10.9-1.10.2023, 2 tillfällen
Sund - Klippan
Johan Ekholm
Kursavgift 35,00 €

410207 SKOGSÄVENTYR FÖR VUXNA OCH BARN

lö 13.00-16.15

Upptäck skogarna kring Bomarsund. Med inspiration av höstens färger skapar vi land art. Lämpliga kläder och skor, sittunderlag och matsäck med något att grilla vid brasan. Barn från 6 år, 1-2 barn per vuxen. Anmäl alla som ska gå kursen, man betalar för deltagare från 18 år.

2.9-11.11.2023, 3 tillfällen
Sund - Bomarsunds gård
Juliane Igelmund
Kursavgift 25,00 €

410209 MEDELTIDSVANDRING MED KJELL

lö 11.00-15.15

Vandra genom Ålands historia längs stigar från mitten av 1800-talet till vikingatiden. Vi möter de vilda adelsherrarna på Bolstaholm och drängen som gick till dagsverket på Kastelholm. Lunch vid Vikingarnas gravfält innan vi vänder hemåt. Ta med lunch eller fikakorg.

23.9.2023, 1 tillfälle
Geta - Geta kyrka
Kjell Andersen
Kursavgift 25,00 €

410210 ÄTBART I NATUREN

sö 12.00-14.30

Kom med på en trevlig, lärorik och kravlös söndagspromenad i Lumparlandsterräng där vi bekantar oss med ätbart från skog och mark, utbyter tankar och erfarenheter och smakar på både ett och annat.

10.9.2023, 1 tillfälle
Lumparland - Lumparlands skola
Soile Wartainen

Kursavgift 25,00 €

410211 SSB VANDRING MED SVAMPTEMA I DALKARBY

lö 10.00-13.15

En avkopplande vandring med möjlighet att plocka och lära sig mer om svampar. Turen är ca 3 km, lätt till medelsvår vandring. Ta med korg, svampkniv, fika och sittunderlag. Denna kurs är för SSB-Medlemmar.

16.9.2023, 1 tillfälle

Jomala - Ålands Skid- och Skidskyttcentrum
Kursavgift 25,00 €



Foto: Ameer Fairbank

410212 BESKÄRNING AV ÄPPELTRÄD

lö 11.00-15.15

Lär dig grunderna i att beskära äppelträd. Vi kommer att vara i fruktträdgården vid Kastelholms kungsträdgård och öva praktiskt på stora äldre träd. Ta gärna med sekator, grensax eller stängsåg om du har. Ta också med kaffekorg.

28.10.2023, 1 tillfälle
Sund - Kastelholms kungsgård
Magnus Sundlöf
Kursavgift 35,00 €

050001 FINN STENÅLDERN PÅ ÅLAND, B

sö 16.00-18.00, må 10.00-16.00, ti 10.00-16.00,
on 10.00-16.00, to 10.00-16.00, fr 10.00-16.00

Lär dig arkeologisk utgrävningsteknik på en 5000 år gammal stenåldersboplats i Geta, Åland. Kursen leds av erfarna arkeologer och börjar med en introduktionsföreläsning på Ålands kulturhistoriska museum. Utgrävningarna fortsätter sedan, och all nödvändig utrustning tillhandahålls. Infobrev skickas innan kursstart.

13.8-18.8.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Ålands kulturhistoriska museum

Jan Fast, Janne Soisalo

Kursavgift 75,00 €

050002 FINN STENÅLDERN PÅ ÅLAND, A

sö 16.00-18.00, må 10.00-16.00, ti 10.00-16.00,
on 10.00-16.00, to 10.00-16.00, fr 10.00-16.00

Lär dig arkeologisk utgrävningsteknik på en 5000 år gammal stenåldersboplats i Geta, Åland. Kursen leds av erfarna arkeologer och börjar med en introduktionsföreläsning på Ålands kulturhistoriska museum. Utgrävningarna fortsätter sedan, och all nödvändig utrustning tillhandahålls. Infobrev skickas innan kursstart.

6.8-11.8.2023, 6 tillfällen

Mariehamn - Ålands kulturhistoriska museum

Jan Fast, Janne Soisalo

Kursavgift 75,00 €



Foto: Axel Josefsson



Andra kurser

203001 PENNAN TILL PAPPRET

fr 18.20-20.50, lö 9.00-15.15, sö 10.30-15.30

En skrivkurs med fokus på kopplingen mellan handen och hjärnan. Övningar i skrivande, närvaro och perspektiv ingår. Kursen anpassas till deltagarna. Ta med din favoritpenna och häfte. (F)

25.8-27.8.2023, 3 tillfällen

Kumlinge - Kumlinge skola

Carina Karlsson

Kursavgift 50,00 €

510201 SKÄRGÅRDSSKEPPARE

to 18.15-19.45

På kursen lär du dig grundläggande navigering och får en god insikt i sjövägsreglerna för att kunna röra dig säkrare till sjöss. Kursen avslutas med en tentamen för skärgårdsskepparexamen, separat anmälan. Materialkostnader om 102 € tillkommer och betalas till kursledaren.

7.9-18.4.2024, 26 tillfällen

Medis - Marinblå rummet

Sten Törnblom

Kursavgift 80,00 €

510202 SKÄRGÅRDSSKEPPAREXAMEN, TENTAMEN

fr 18.15-19.45

Tentamenstillfälle för skärgårdsskepparexamen. 19.4.2024, 1 tillfälle

Medis - Stora salen

Sten Törnblom

Kursavgift 25,00 €

510203 KUSTSKEPPARE

to 20.00-21.30

Du lär dig mer om navigering, elektroniska hjälpmedel, tidvatten samt meteorologi. Kursen avslutas med tentamen för kustskepparexamen, separat anmälan. Du behöver ha avlagt skärgårdsskepparexamen för att delta. Materialkostnad ca 40 € tillkommer, betalas till kursledaren.

7.9-18.4.2024, 26 tillfällen

Medis - Marinblå rummet

Bengt Malmberg

Kursavgift 80,00 €

510204 KUSTSKEPPAREXAMEN, TENTAMEN

fr 20.00-21.30

Tentamenstillfälle för kustskepparexamen.

19.4.2024, 1 tillfälle

Medis - Stora salen

Bengt Malmberg

Kursavgift 25,00 €

HAR KURSEN ETT (F) I BESKRIVNINGEN betyder betyder det att du kan betala med friskvårdskuponger.
Mer information på sid. 5.

Kurser efter kommun



Brändö

- 150001 Svenska A1-A2, sid. 23
- 220016 Väv med Erica i Åva, sid. 54
- 220008 Sticka tillsammans, sid. 56



Eckerö

- 703002 Cirkelträning, sid. 33
- 410202 Flugfiske/flugbindning, sid. 60
- 250001 Fläta läderkorg och servetteringar, sid. 58
- 240004 Juldekorationer av glas, sid. 52
- 410201 Kantarellsök med hund, sid. 60
- 703003 Motionsgymnastik, sid. 32
- 703201 Sensing yoga, sid. 38
- 120017 Sånglust, sid. 28



Finström

- 120001 Cantilena, sid. 25
- 703222 Sensing yoga, sid. 40
- 703424 Vattengympa, sid. 40
- 703427 Vattengympa C, sid. 40
- 703439 Vattengympa för morgonpigga B, sid. 41

- 703438 Vattengympa på lunchen B, sid. 41
- 703422 Djupvattengympa/Aquabike, sid. 41
- 703431 Vattengympa för seniorer C, sid. 43
- 703432 Vattenpilates, sid. 42
- 703433 Vattenpilates C, sid. 42
- 230001 Järnsmede, sid. 58
- 240011 Klot med mosaikteknik, sid. 53
- 220018 Vävning i Godby, sid. 54
- 820109 Zumba, sid. 44



Föglö

- 120104 Svenska A1 nybörjare / Swedish for beginners, sid. 23
- 110311 Helgkurs i akvarell och akryl, sid. 50
- 220017 Vävning, sid. 54
- 250004 Pilflätning med Leif, sid. 59



Geta

- 820101 Bugg i Geta, sid. 44
- 220013 Syhelg med Lena, Geta, sid. 55
- 240003 Glasmosaik och Tiffany, sid. 52
- 230005 Träslöjd för alla, sid. 57

- 410209 Medeltidsvandring med Kjell, sid. 61
- 703205 Yoga med Lina, sid. 37
- 130015 Spela piano i liten grupp, 30
- 130014 Spela piano i liten grupp, nybörjare, sid. 30



Hammarland

- 703208 Mediyoga, nybörjare, sid. 38
- 703209 Mediyoga, fortsättning, sid. 39
- 820114 Solo jazz, sid. 44



Jomala

- 200013 Måla musikens rytmer och melodier, sid. 49
- 130011 Polkan går, sid. 30
- 120119 Spanska i praktiken - Español en Acción, sid. 21
- 120149 Spanska i praktiken - Español en Acción - Prova på!, sid. 22
- 820102 Dansa Bugg, sid. 44
- 820104 Squaredans, sid. 45
- 110312 Måla akvarell för nybörjare, sid. 49
- 110314 Alcohol Ink, sid. 50
- 200001 Julkortskurs, sid. 51
- 220005 Olika delar till folkdräkten, sid. 56
- 410205 Vandring med svamptema i Dalkarby, sid. 60
- 410211 SSB Vandring med svamptema i Dalkarby, sid. 61



Kumlinge

- 203001 Pennan till pappret, sid. 63
- 340102 Grundkurs i Excel, sid. 14

- 703202 Morgonyoga, sid. 37
- 230004 Träslöjd för alla, sid. 57
- 230002 Kom med och gör en svepask, sid. 58



Kökar

- 703221 Yoga på tisdagar, sid. 37
- 250006 Pilflätning med Leif - helgkurs, sid. 59
- 410208 Jägarexamen, sid. 60



Lemland

- 703025 Hälsoretreat, sid. 34
- 703029 SSB Hälsoretreat, sid. 35
- 220002 Lappteknik, sid. 56
- 230006 Träslöjd med Ain, sid. 57



Lumparland

- 703203 Mediyoga, sid. 38
- 802210 NNR 2023 - Nya näringsrekommendationerna, sid. 46
- 410210 Ätbart i naturen, sid. 61
- 110310 Måla akvarell med Catja, fortsättning, sid. 50



Saltvik

- 703001 Gympa med Sofie, sid. 33
- 220021 Växtfärgning, sid.
- 250007 Återbruk av tidningar och böcker, sid. 58
- 220011 Sy och återbruka med Agnetha, sid. 55



Sottunga

250002 Julpyssel, sid. 59



Sund

120112 Engelska A2 konversation, sid. 15

120133 Engelska A2 konversation -
Prova på!, sid. 15

703206 Sensing yoga, sid. 38

802211 Axgan matlagning på Mattas i
Finby, sid. 46

250005 Pilflätning med Leif, sid.59

410212 Beskärning av äppelträd, sid. 61

410206 Fågelskådning i din närmiljö,
sid. 60

410207 Skogsäventyr för vuxna och barn,
sid. 61



Vårdö

703204 Mediyoga, sid. 38

250003 Återbruk av tidningar och böcker,
sid. 59

410204 Vandring i Hullvik, sid. 60

Webbanmälan



Foto: Fredrik Douhan



SSB-kurser

- 703029 SSB Hälsoretreat, sid. 35
- 703233 SSB Mediyoga nybörjare, sid. 39
- 110317 SSB Måla akvarell, kväll, sid. 51
- 703232 SSB Qigong, sid. 40
- 220006 SSB Stickning för nybörjare, sid. 57
- 410211 SSB Vandring med svamptema i Dalkarby, sid. 61
- 703440 SSB Vattengympa A, sid. 43
- 703441 SSB Vattenpilates A, sid. 43

Du som är SSB-medlem!

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

Anmäl dig till kursen via www.medis.ax eller ring Medis kansli 10.00-17.00 må-to, fre 10.00-15.00.

Bilder i katalogen

Framsida - Brooke Cagle - unsplash
Johanna Kyander, porträtt - Blick
Innehåll - Daniel Sinoca - unsplash
It & teknik - Onur Binay- unsplash
Språk - Sigmund - unsplash
Musik - Blick
Hälsa och friskvård -Blick
Dans - Patricia Palma - unsplash

Matlagning - Abhishek Sanwa Limbu - unsplash
Bildkonst - Blick
Hantverk - Blick
Natur, djur och trädgård - Fredrik Douhan
Andra kurser - Aaron Burden - unsplash
Kurser efter kommun - Ferhat Deniz Fors - unsplash
SSB-kurser - Fredrik Douhan



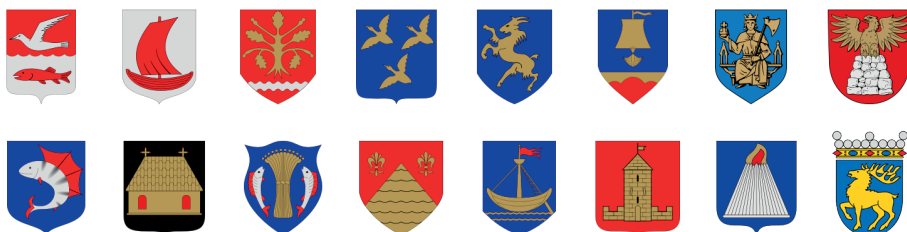
Medis

Medborgarinstitutet

Medborgarinstitutet, ofta kallat Medis, är ett utbildningscentrum som erbjuder mångsidiga utbildningstjänster åt alla ålänningar över 18 år. Vi håller några kurser för barn och ungdomar. Medis grundades år 1947 och drivs av Mariehamns stad, med stöd av Ålands kommuner och Ålands landskapsregering.

På det sättet är vi hela Ålands Medis.

MARIEHAMNS STAD



Postadress: Medborgarinstitutet Pb 5
Styrmansgatan 1, AX-22100 Mariehamn

Telefon: 018-531 620 (växel)

E-post: medis@mariehamn.ax

Webbsida: www.medis.ax

Facebook: www.facebook.com/medis.ax

Webbanmälan

