



PROGRAM

HÖSTEN 2026



INNEHÅLLSFÖRTECKNING SISÄLLYSLUETTELO

Allmän information - Yleistä tietoa	2
Föreläsningar	4
Samhälle och kultur	7
Musik	10
Hantverk, konst och kreativitet	12
Språk	18
Mat och dryck	20
Natur och djur	22
Första hjälpen	25
Datateknik	25
Barn och unga	26
Yoga och avslappning	29
Dans	32
Gymnastik och träning	33
Samarbetskurser: Korsnäs kommun och FINGER-projektet	37
Suomenkieliset - In English	40
Grundläggande konstundervisning	45

Ombrytning och foton: Malax-Korsnäs MI

Illustrationer: Nathalie Aurén och Amanda Byskata

Tryck: KTMP Oy 8/2026



ANMÄLAN BÖRJAR MÅNDAG 24.8 KL. 08:00

Du kan anmäla dig:
- på adressen mi.malax.fi
- per telefon 040 650 8100 och 040 650 8099

ILMOITTAUTUMINEN ALKAA MAANANTAINA 24.8 KLO 08:00

Voit ilmoittautua seuraavasti:
- osoitteessa mi.malax.fi
- puhelimitse 040 650 8100 ja 040 650 8099

REGISTRATION STARTS ON MONDAY AUG 24, AT 08:00

You can register:
- through the Internet: mi.malax.fi
- by calling 040 650 8100, or 040 650 8099

Kansli / Kanslia

Malmgatan 5, 66100 MALAX
Malminkatu 5, 66100 MAALAHTI

E-post / S-posti: mi@malax.fi

Hemsida / Verkkosivu: mi.malax.fi

Kansliet är öppet må-fre
Kanslia on auki ma-pe **9.00-15.00**

Personal / Henkilökunta

Carina Nordman-Byskata, rektor/rehtori
tfn / puh. 040 650 8099

Ann-Christin Hagstrand, sekr/siht
tfn / puh. 040 650 8100

fornamn.efternamn@malax.fi
etunimi.sukunimi@malax.fi

Grattis! Onnea!

I höst har det gått 60 år sedan den fria bildningen började verka i Malax och Korsnäs. Det gör vi med små kalas under höstterminen 2026!

Tänä syksynä tulee kuluneeksi 60 vuotta siitä, kun vapaa sivistys aloitti toimintansa Malahdessa ja Korsnäsissa. Syyslukukaudella 2026 juhlimme tätä pienten juhlien muodossa!



Carina,
rektor/rehtori



ALLMÄN INFORMATION

Anmälan

Till alla kurser och föreläsningar krävs förhandsanmälan. Anmäl dig i god tid, senast en vecka före kursstart.

Om en kurs eller föreläsning inte har tillräckligt med anmälningar inhiberas den. Om det blir ändringar i kurserna eller om de inhiberas meddelar MI de anmällda om detta. Om en lärare insjuknar försöker kansliet hitta en vikarie. Om detta inte lyckas meddelar vi att lektionen är inhiberad. Institutet garanterar inte att en inhiberad lektion ersätts med ett nytt kurstillfälle.

Kursavgift

Kursavgift betalas skilt för varje kurs. Den gäller per termin och **betalas inte tillbaka**. Du får en faktura per post efter att kursen har startat. Vid anmälan bör du uppge din personbeteckning, vilket behövs för faktureringen. I en del kurser tillkommer material- eller ingredienskostnader.

Annullering av kursplats

Förhandsanmälan är bindande! Om du inte kan delta i en kurs är det ytterst viktigt att du meddelar kansliet senast 3 dagar innan kursen inleds. Om du uteblir utan att ha meddelat kansliet faktureras hela avgiften. Annulleringen kan göras till kansliet per tfn 040 650 8100 eller via ditt användarkonto på webbsidan. **Kursledaren tar inte emot annulleringar!**

Studiesedlar

Utbildningsstyrelsen har beviljat oss understöd, som möjliggör rabatterade kursavgifter. Rabatten är 10 % på en valfri kurs för:

- pensionärer
- invandrare
- arbetslösa arbetssökande (färskt intyg inlämnas)
- personer med inlärningssvårigheter

OBS! Du måste meddela att du tillhör någon av målgrupperna för att beviljas studiesedel. Det gör du på kursen eller genom att ringa eller mejla MI:s kansli vid anmälan. Om du inte med-

delat oss att du vill erhålla studiesedelrabatt innan vi sänder faktura till dig beaktas inte rabatten.

Förmånsedlar

Du kan betala kursavgifter med TYKY eller SMARTUM motions- och kultursedlar. Sedlarna är **personliga** och ska vara **undertecknade med ditt namn**. Ge dina sedlar till kursledaren senast en vecka efter kursstart. Vi accepterar också ePassi, Edenred och SMARTUM saldo. Du bör betala senast en vecka efter kursstart. **Om kursen hunnit faktureras kan förmånerna inte längre beaktas.** En faktura kan **inte** betalas med sedlar eller andra förmåner. Har du frågor och funderingar kring ePassi och Smartumsaldo: ring till kansliet innan du betalar in!

Subventionerad motion

Du som får en del eller hela avgiften betald av arbetsgivaren: meddela om detta genom att fylla i på kursledarens lista eller genom att ringa eller mejla MI:s kansli senast en vecka efter kursstart. Om du redan fått en faktura kan förmånerna inte längre beaktas.

Utvärdering

Vi vill gärna höra dina synpunkter på våra kurser och föreläsningar. Om du har fått en utvärdering skickad till dig per e-post önskar vi att du besvarar den. På så sätt hjälper du oss att förbättra och utveckla vår verksamhet.

Kursintyg

Kursintyg får du på begäran av institutets kansli om du har deltagit regelbundet (75%) i en kurs. För kursintyg från tidigare läsår debiteras 15 € (exkl moms).

Uppdragsutbildning

Institutet ordnar kurser och fortbildning för personalgrupper inom kommun, olika företag och föreningar. Ta kontakt med kansliet om intresse och behov finns!

The same information in English is found from mi.malax.fi



YLEISTÄ TIETOA

Ilmoittautuminen

Kaikille kursseille ja luennoille on ennakko-ilmoittautuminen. Ilmoittaudu hyvissä ajoin, viimeistään viikkoa ennen kurssin alkua!

Jos kurssille tai luennoille ei ole riittävästi ilmoittautumisia, se perutaan. Jos kurssiin tulee muutoksia tai ne perutaan, kansalaisopisto ilmoittaa siitä ilmoittautuneille. Opettajan sairastuessa kanslia yrittää löytää sijaisen. Jos se ei onnistu, ilmoitamme tunnin peruuntumisesta. Opisto ei takaa, että peruuntunut tunti korvataan uudella tunnilla.

Kurssimaksu

Kurssimaksu maksetaan erikseen jokaisesta kurssista. Maksu on lukukausikohtainen, **eikä sitä palauteta**. Saat laskun postitse sen jälkeen, kun kurssi on alkanut. Ilmoittautuessasi sinun tulee ilmoittaa henkilötunnuksesi, jota tarvitaan laskutuksessa. Joillain kursseilla, kerätään lisäksi materiaali- tai raaka-ainemaksu.

Kurssipaikan peruminen

Ennakkoilmoittautuminen on sitova! Jos et jostain syystä voikaan osallistua kurssille, on erittäin tärkeää, että ilmoitat siitä kansliaan viim. 3 päivää ennen kurssin alkua. Jos jätät tulematta kurssille ilmoittamatta siitä opiston kansliaan, sinulta laskutetaan koko hinnan. Peruutuksen voi tehdä kansliaan: puh. 040 650 8100 tai kansalaisopiston verkkosivuston käyttäjätilin kautta. **Kurssin vetäjä ei ota vastaan peruutuksia!**

Opintosetelit

Opetushallitus on myöntänyt opistolle määrärahaa, joka mahdollistaa alennettuja kurssimaksuja. **10 %:n alennuksen annetaan vapaaehtoisuudesta:**

- eläkeläisille
- maahanmuuttajille
- työttömille työnhakijoille (tuore todistus ennettava)
- henkilöille, joilla on oppimisvaikeuksia

Huom.! Sinun täytyy ilmoittaa, kuulutko johonkin kohderyhmään, jotta voit saada opinto-

setelialennuksen. Tämän voit tehdä kursilla, tai soittamalla tai lähettämällä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan ilmoittautuessasi. Jos et ole kertonut meille haluavasi opintosetelialennusta ja olemme ehtineet lähettää laskun, et voi saada alennusta.

Etusetelit

Kurssimaksuja voi maksaa TYKYN ja SMARTUMIN liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Setelit ovat **henkilökohtaisia**, ja niissä on **oltava käyttäjän allekirjoitus**. Anna setelisi kurssin ohjaajalle viimeistään viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Hyväksymme myös ePassin. Edenredin ja Smartum-liikuntasalidon, jos olet suorittanut maksun viikon kuluessa kurssin alkamisesta. **Jos kurssi on ehditty laskuttaa, etuja ei enää voida ottaa huomioon.** Laskua ei voi maksaa seteleillä tai muilla eduilla.

Tuettu liikunta

Jos työnantajasi maksaa osan kurssimaksusta tai koko kurssimaksun, ilmoita siitä kurssilla, soita tai lähetä sähköpostia kansalaisopiston kansliaan, viimeistään viikon kuluessa kurssin alkamisesta. Kun olet saanut laskun, etua ei enää voida ottaa huomioon.

Arviointi

Haluamme mielellämme kuulla mielipiteesi kurssistamme ja luennoistamme. Jos saat sähköpostiisi kurssiarviointipyyynnön, toivomme, että vastaat siihen. Sillä tavoin autat meitä parantamaan ja kehittämään toimintaamme.

Kurssitodistus

Saat pyynnöstä kurssitodistuksen, jos olet osallistunut kurssille säännöllisesti (75 %). Aiempien lukuvuosien kurssitodistuksista veloitetaan 15 € (ilman ALV).

Tilaiskoulutus

Kansalaisopisto järjestää kursseja ja täydennyskoulutusta kunnan, yritysten ja yhdistysten henkilöstöryhmille. Ota yhteyttä kansliaan, mikäli tilaiskoulutukseen on kiinnostusta ja tarvetta!

The same information in English is found from mi.malax.fi



FÖRELÄSNINGAR



320211 Starke prästen - mannen bakom myten

Församlingshemmet i Bergö

tisdag 15.9 kl. 18.30-20.00

Ann-Sofi Backgren, 15 €

Vem var egentligen den präst som än i dag är känd som "den starke prästen" på Bergö? Var han verkligen så stark som historierna berättar – och hur uppstod legenden?

Under Kvarkens skärgårds 20 års-jubileum tar Ann-Sofi Backgren med dig på en resa tillbaka i tiden genom berättelserna i boken "Den starke prästen - berättelser från världsarvsområdet".

Med humor, dramatik och lokala anekdoter får vi möta en färgstark personlighet vars äventyr och livsöde fortfarande lever kvar i skärgårdens berättartradition.

Anmälan senast 8.9.



320213 Kvarken i ord och bild

Kommungården i Malax

torsdag 17.9 kl. 18.30-20.00

Christoffer Björklund, 15 €

Under kvällen visar fotograf Christoffer Björklund ett urval bilder från skärgården, kusten och landskapet i Kvarken. Bildspelet bygger på material ur arkivet, fotograferat både från marken och från luften med drönare.

Anmälan senast 10.9.



320207 Lär dig sova. För dig som är trött på att vara trött

Kommungården i Malax
onsdag 23.9 kl. 18.30-20.00
Robin Westerlund, 15 €

Har du svårt att somna på kvällen, vaknar under natten eller känner dig utmattad på morgonen?

Robin förklarar hur du somnar snabbare, sover djupare och känner sig mera utvilad när du vaknar. Du lär dig vilka apparater och verktyg som kan hjälpa eller stjälpa din sömn. Vad är viktigare när det kommer till sömn: kvalitet eller kvantitet? Dessutom får du lära dig att ta ner din stressnivå under dagen och kvällen, vilket gör det lättare att slappna av när det är dags att sova.

Sömn-coachen Robin har erfarenhet både nationellt och internationellt av hur du kan optimera din sömn. **Anmälan senast 16.9.**



320105 Kameraövervakning hemma och på villan: Vad du behöver veta

Kommungården i Malax
tisdag 29.9 kl. 18.30-20.00
Jonas Silander, 15 €

Upptäck hur kameror kan användas för att trygga ditt hem eller din sommarstuga. Under föreläsningen går Jonas igenom kameratyper med fokus på konsumentkameror och vilka vanliga funktioner de har.

Han tar upp säkerhetsrisker du bör vara medveten om, lagstiftning som berör kameraövervakning på privat mark och i hemmet samt tips och råd kring köp av kamera och installation, så att du kan fatta säkra beslut.

Föreläsningen passar utmärkt för dig som planerar att köpa och installera en egen kamera, men inte vet vilken sorts kamera som passar och kanske är osäker kring vad man får och inte får filma.

Anmälan senast 22.9.



320209 Vildmarkens äventyr

Kommungården i Malax
tisdag 13.10 kl. 18.30-20.00
Fred Södergran, 15 €

Följ med ut på fantastiska äventyr till Alaska och livet bland björnar och glaciärer.

Vildmarksguiden och överlevnadsexperten Fred Södergran från Korsnäs har hela världen som sitt arbetsfält sedan drygt tio år.

Friluftslivet erbjuder avkoppling och kan vara en balans till en stressiga vardag. Låt dig inspireras av berättelser och bilder under en kväll. Vem vet vad du hittar på själv därefter i naturen?

Anmälan senast 6.10.



410201 Självhushållning för att motverka fattigdom

Gymnasiet i Petalax
tisdag 27.10 kl. 18.30-20.00
Jessica Granlund, 15 €

En föreläsning om hur du kan använda självhushållning för att undvika fattigdom inom egen familj eller bland släkt och vänner. Ett välbeprövat koncept som fungerat i flera hundra år, men som nu fallit i glömska.

Anmälan senast 20.10.

410203 Självhushållning som långvarig krisberedskap

Gymnasiet i Petalax
tisdag 3.11 kl. 18.30-20.00
Jessica Granlund, 15 €

En föreläsning om hur du kan sadla om, för att alltid ha ett helt års beredskap från en skördesäsong till nästa - utan statliga bidrag. Vi tar ett steg längre än de moderna begreppen off grid eller prepper och går igenom hur du skapar ett eget kretslopp.

Anmälan senast 27.10.

Jessica lever som självförsörjare med början som självhushållare för 15 år sedan.



SAMHÄLLE OCH KULTUR

320201 Aktuellt för pensionärer

Allaktivitetshuset, Övermalax
tisdagar kl. 13.00-15.00: 5 €/gång

15.9 Kjell Herberts berättar om
bönehus i Österbotten

20.10 Lasse Eriksson skojar, berättar
historier och sjunger med oss

17.11 Benita Kavander om äldre-
omsorg. Var det bättre förr?

320203 Aktuellt för pensionärer

Pensionärshemmet i Petalax
tisdagar kl. 13.00-15.00: 5 €/gång

22.9 Mia Jåfs, Handitec: hjälpmedel i
vardagen och tekniska lösningar

20.10 Kenneth Nordberg, forskare:
Hur blir byar framgångsrika?

17.11 Kjell Lolax med dragspel,
musikminnen och allsång

320205 Aktuellt för pensionärer

Korsnäs bibliotek
onsdagar kl. 13.30-15.30: 5 €/gång

23.9 Sara-Lotta Huhtaoja om lymfan.
Vi gör övningar som främjar.

14.10 Vildmarksguiden Fred Södergran
berättar och visar bilder

18.11 Carina Blom talar om mat som
ger äldre kraft och näring

Ingen förhandsanmälan behövs.



130101 Aktiv närkultur

Petalax, Jossinas stugon
8.9-1.12 (varannan ti) kl. 18.30-20.00
Margareta Björkholm, 28 €

Vi forskar i Petalax lokalhistoria och doku-
menterar händelser, samhällsliv, näringar,
seder och bruk. **Anmälan senast 1.9.**

130111 Lokalhistoria och gamla bilder från Molpe

Molpe skola
17.9-10.12 (varannan to) kl. 18.30-20.00
Daniel Forsman, 28 €

Vi digitaliserar gamla foton och gör dem
tillgängliga för framtida generationer.
Anmälan senast 14.9.

130107 Liv och leverne förr i tiden

Norrback bystuga
fyra tisdagar: 15.9, 6.10, 10.11 och 8.12
kl. 18.30-20.00
Ann-Sofi Röj-Lindberg, 20 €

Vi samlar in gamla berättelser och bilder
från norra Pörtom. **Anmälan senast 11.9.**

130113 Ur minnets arkiv

Kommungården i Malax
10.9-3.12 (varannan to) kl. 18.15-20.30
Anne Manner, 28 €

Vi hjälps åt att dokumentera Åminne-
borgs historia med personliga minnen
och olika källor. Även du som vill komma
i gång med att dokumentera andra min-
nen och berättelser, för privat bruk eller
publicering, är välkommen.

Dagens unga kommer småningom att
söka svar om gångna tider, speciellt om
familjen och hemtrakten. Kursen hjälper
dig att ge den gåvan till efterkommande.

Anmälan senast 7.9.



TRIVSELTRÄFFAR

Vi träffas och trivs, kvinnor och karlar i alla åldrar. Ibland sjunger vi en sång och talar om smått och stort i vardagen.



830201 Trivselträffen

Norrback bystuga

17.9-26.11 (varannan torsdag)

kl. 13.30-15.00

Maria Risberg, 20 €

Seniorer och daglediga träffas och trivs tillsammans med omväxlande program och kaffe. Vi diskuterar aktuella frågor, rör på oss och tränar minne, hörsel och balans som är viktiga faktorer för vårt välbefinnande.

Anmälan senast 11.9.

830203 Trivselträffen

Församlingshemmet i Bergö

16.9-25.11 (varannan onsdag)

kl. 14.15-15.45

Maria Risberg, 20 €

Se kurs 830201. Anmälan senast 10.9.

KOM IN PÅ KAFFE!

Vi far till Emiliacentret eller Buketten för att trivas med dem som bor där över en kopp kaffe, te eller ett glas saft med dopp!

Tanken är att träffas och ha trevligt en stund varannan vecka med samtal, pussels, frågesport, spel, minnen eller musik. Deltagarna bestämmer vad de vill göra följande träff. Kanske ska vi bjuda in en gäst nästa vecka?

Ta grannen med och kom till ett boende - en gång eller varje gång! Träffarna är gratis att delta i, tack vare sponsoring av Röda korsets lokalfördelningar i Petalax och Korsnäs samt Lions Club Korsnäs. Tack till våra samarbetspartners!

Ingen anmälan behövs. Vi sätter på mer kaffe de eftermiddagar vi är fler!

830207 Kom in på kaffe till Emiliacentret!

Emiliacentret i Petalax: jämna veckor

måndagar kl 13.30-15.00 (14.9-7.12)

Catrin Smeds

830209 Kom in på kaffe till Buketten!

Buketten i Korsnäs: jämna veckor

tisdagar kl 13.30-15.00 (15.9-8.12)

Nadja Söderholm och

Ebba Carling-Sundqvist





MUSIK

MUSIKVERKSTAD

Grupp- och individuell undervisning för barn, unga och vuxna. Du musicerar med kursledare Johnny Risberg och får färdigheter i sång och olika instrument. Kostnad 38-70 €, beroende på om du undervisas ensam eller i grupp.

Anmälan senast 4.9!



110101 Musikverkstad

Yttermalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 14.00-17.15

110103 Musikverkstad

Övermalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 18.00-20.30

110107 Musikverkstad

Molpe skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 14.00-15.30

110109 Musikverkstad

Bergö skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 16.30-20.00

110111 Musikverkstad

Korsnäs skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 14.30-17.45

110105 Musikverkstad

Högstadiet i Petalax

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.30-20.30

110129 Sing for Joy

Församlingshemmet, Övermalax

tisdag 8.9-1.12 kl. 19.00-20.30

Johnny Sandsten, 42 €

En kör för damer. Kända sånger med enkla stämmor står på repertoaren.

Anmälan senast 4.9.



110125 Sånggrupp för pensionärer och daglediga

Allaktivitetshuset, Övermalax

varannan tors 10.9-3.12 kl. 14.00-15.30

Johnny Risberg & Maria Risberg, 30 €

Sångglada pensionärer och daglediga träffas och sjunger kända melodier.

Anmälan senast 4.9.



110131 Malax hornseptett

Yttermalax skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 19.30-21.00

Petter Eklund, 42 €

Vi spelar septettmusik i modern form.

Anmälan senast 4.9.



110137 Viva la Mida

Bygdegården, Yttermalax

tisdag 8.9-1.12 kl. 18.30-20.00

Tina Martin, 42 €

Kom med och sjung i grupp med damer och herrar, yngre och äldre. Repertoaren blandar vi enligt deltagarnas önskemål och dirigentens förslag: från visor till pop och musikaler. Vi sjunger i stämmor om vi tycker att vi klarar av det. Här ryms både nybörjare och erfarna sångare med! **Anmälan senast 1.9.**



110139 Röda korsets vänskör

Bygdegården, Yttermalax

startar måndag 7.9 kl. 13.30-14.30

Tina Martin

Den här kören piggar upp tillvaron för äldre en gång i månaden: på Westerhemmet och den allmänmedicinska vårdavdelningen på onsdag kl. 13.30 och på Malmgården samma veckas fredag kl. 13.30. Vi sjunger cirka 30 minuter på varje ställe och dricker sedan kaffe tillsammans. Tina Martin leder körens övningar och ackompanjerar vid framträdanden.

Vänkören är en del av Röda Korsets verksamhet i Malax. Röda Korsets lokalavdelning i Malax betalar deltagaravgiften.

Anmälan senast 4.9.

110133 Låtskrivarkurs

Yttermalax skola

lördag 26.9 och 3.10 kl. 10.00-14.00

Josefin Sirén, 40 €

Kom med som textförfattare och/eller melodisnickrare och skriv musik med låtskrivaren Josefin Sirén!

Under två lördagar går vi igenom hur man kan tänka när man skriver låttexter, improviserar fram melodier och knyter ihop det till en låt! Vi jobbar tillsammans i mindre grupper och utgår från piano eller gitarr. Om du har en egen gitarr eller vill använda din dator är det okej att ta med. Från 13 år och uppåt. Ta gärna med ett mellanmål.

Josefin Sirén är låtskrivare, artist och musikpedagog verksam i Österbotten, med många års erfarenhet som låtskrivare. Hon skriver musik på Vörådialekt, men har även erfarenhet av att skriva musik i olika genrer för den internationella marknaden.

Anmälan senast 21.9.





HANTVERK, KONST OCH KREATIVITET

VÄVNING OCH HANDARBETE

Här kan du väva, sy, sticka, virka eller vad du vill. Kursen passar också nybörjare.

114001 Vävning och handarbete

Bjurbäck byagård

tisdag 8.9-1.12 kl. 18.30-20.45

Annika Westerberg, 45 €.

Anmälan senast 1.9.

114003 Vävning och handarbete

Rönholm bystuga

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.30-20.45

Annika Westerberg, 45 €

Anmälan senast 2.9.

114005 Vävning och handarbete

Petalax UF-lokal

torsdag 10.9-3.12 kl. 18.30-20.45

Annika Westerberg, 62 €

Anmälan senast 3.9.



114107 Flitiga fingrar

Marthagården, Molpe

varannan tors 10.9-3.12 kl. 18.30-20.45

Anna Nystrand, 36 €

Kom med och handarbeta tillsammans. Kanske du har ett påbörjat projekt som du vill få klart eller lära dig en ny hantverksteknik? Du kan sticka, virka, brodera, sy, tova, knyta makramé eller det du själv känner för att göra. **Anmälan senast 3.9.**

MÅNGSIDIGT HANDARBETE

För dig som tycker om att handarbeta och vara kreativ.

114101 Mångsidigt handarbete

Allaktivitetshuset, Övermalax

måndag 7.9-30.11 kl. 12.45-15.00

Linda Holmström, 45 €

Anmälan senast 2.9.

114105 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Korsnäs

torsdag 10.9-3.12 kl. 9.30-11.45

Annika Westerberg, 45 €

Anmälan senast 3.9.

114103 Mångsidigt handarbete

Församlingshemmet i Bergö

torsdag 10.9-3.12 kl. 13.30-15.45

Annika Westerberg, 45 €

Anmälan senast 3.9.



114125 Ti handarbet ilaag

Marthagården, Molpe

varannan mån 14.9-7.12 kl. 18.30-20.45

Anna Nystrand, 36 €

Vi träffas varannan måndag och stickar eller virkar tillsammans. Eller något annat handarbete du är intresserad av? Både nybörjare och mer erfarna handarbetare är välkomna med! Vi hjälps åt och lär oss tillsammans. **Anmälan senast 9.9.**



114109 Lär dig sticka

Högstadiet i Petalax

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 45 €

Stickningen har blivit en populär hobby, men hur gör man egentligen? Lär dig grundläggande tekniker för att sticka exempelvis sockans olika delar, tumvantar, enkla babykläder eller halsdukar.

Första kvällen tittar vi på mönster, inspireras och planerar vad vi vill börja med. Du får en lista med hem för att skaffa lämpligt garn och redskap som behövs.

Anmälan senast 3.9.



114115 Sticka mönster med olika tekniker

Yttermalax skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 45 €

Vi provar på en ny stickteknik varje kväll: slätstickning, mosstickning, patentstickning, väffelmönster, rismonster, bubbelmönster med flera. Kursledaren har med färdiga provbitar, så du inspireras att våga skapa nya alster med stickorna: disktrasor, pannband, hårbånd, halsdukar, sjalar, fingerlösa vantar, underlägg, handledsvärmare, benvärmare, kuddar, tomtar eller andra figurer. Du kan sticka ett litet projekt färdigt under några kvällar eller välja ett större projekt med ett nytt favoritmönster, som du fortsätter med under kursledarens handledning hela kursen. **Anmälan senast 3.9.**

114111 Virka amigurumi

Yttermalax skola

tisdag 8.9-6.10 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 28 €

Kom med på en virkningskurs och upptäck en genuin känsla av äkta hantverk. Amigurumi är japanska för små stickade eller virkade dockor, som fylls med olika material. Dessa leksaker föreställer ofta djur, men kan även vara andra figurer, maträtter eller objekt. Ta med egen virknål och garn. **Anmälan senast 2.9.**

114113 Ett gosedjur för omsorg

Yttermalax skola

tisdag 20.10-24.11 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 25 €

Vi syr, stickar eller virkar ett lite större djur, som man kan sätta in en tyngd i, exempelvis en påse med ris. Dessa djur passar utmärkt som gåva till personer med särskilda behov, såsom att skapa trygghet vid minnessjukdom eller för att lugna vid ADHD. En värmd dyna ger smärtlindring, vid t.ex. muskelvärk eller menssmärta. **Anmälan senast 13.10.**

114127 Gör en Korsnäströja

Marthagården, Molpe

varannan ti 15.9-8.12 kl. 18.00-20.15

Sofia Helsing, 28 €

Vi går stegvis igenom hur man tillverkar en Korsnäs- eller Petalaxtröja. Du kan också göra mindre arbeten inspirerade av tröjorna, t.ex. dockkläder, mobilfodral eller bokmärken. Du bör själv skaffa garn till en tröja före kursen, men tröjmönster och garn till mindre arbeten kan köpas under kurskvällarna. Ta med garn och virknål 2 eller 2,5 till första kurstillfället. Se anvisningar på mi.malax.fi **Anmälan senast 8.9.**



114211 Renovera möbler och bruksföremål

Högstadiet i Petalax
måndag 7.9-30.11 kl. 18.30-21.30
Gabriella Jokela, 60 €

Vi renoverar möbler, gamla klenoder och bruksföremål som redskap, fönster och dörrar. Kursen passar nybörjare och mer erfarna deltagare. **Anmälan senast 1.9.**

114213 Tips och tricks för hemmfixaren

Högstadiet i Petalax
lördag 26.9 och 10.10 kl. 10.00-14.00
Gabriella Jokela, 40 €

Under två lördagar går Gabriella igenom vad du bör tänka på inför nybygge eller renovering hemma eller vid sommarstugan. Kursdeltagaren får gärna meddela frågor på förhand till mi-kansliet eller ta med bilder (på befintlig situation eller som man vill få det) till kursdagarna.

Under den första lördagen (26.9) är fokus på olika underlag: vad behöver göras innan man börjar. Kursledaren visar verktyg, material och olika arbetssätt vid en målad eller skivad yta samt för tapetsering. Under den andra lördagen (10.10) presenterar kursledaren olika typer av målfärg och tips angående val av kulörer samt vad man ska tänka på angående val av tapeter och teknik för att tapetsera. **Anmälan senast 21.9.**

114201 Träslöjd

Högstadiet i Petalax
sex lördagar 3.10-12.12 kl. 9.00-15.00
Dage Stenbäck, 60 €

Vi formger och tillverkar nya möbler och nyttföremål enligt egna idéer eller gamla förebilder. **Anmälan senast 28.9.**

114219 Slöjdkurs för vuxna

Högstadiet i Petalax
torsdag 10.9-3.12 kl. 18.00-20.15
Merja Fogde, 60 €

Om du är intresserad av både trä och metallslöjd så är det här en kurs för dig. Under kursen har du möjlighet att göra möbler av trä, metall eller kombinera båda.

I början av kursen presenteras olika idéer och vi beräknar materialåtgång och kostnader. Sedan bestämmer var och en vad man vill göra. Du har också möjlighet att renovera eller återvinna en möbel, gamla fönster/dörrar mm.

Under kursen lär du dig att använda olika träbearbetningsmaskiner (cirkelsåg, bandsåg, rikthyvel, planhyvel, bandslipmaskin) samt MIG- och gassvetsning. Under kursen kommer kursledaren att presentera många olika ytbehandlingsmetoder för inomhus och utomhusbruk. **Anmälan senast 4.9.**



110401 Gör din egen trumma

Yttermalax skola
lördag 17.10 kl. 10.00-18.00
Theres Möllerström, 30 €

Tillverka en trumma i naturmaterial. Den kan användas till dans, sång, lek, meditation eller annat. Kursledaren har med redskap och allt material: kostnad om cirka 120 euro betalas direkt till henne. Ta med matsäck. **Anmälan senast 9.10.**



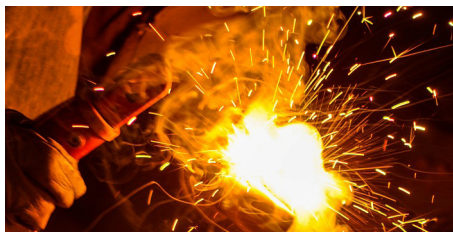
114215 Grundkurs i svetsning

Högstadiet i Petalax
onsdag 21.10-25.11 kl. 18.00-20.15
Niclas Båsk, 80 €

Kursen är avsedd för nybörjare eller för dem som vill friska upp kunskaper i smältsvetsning, med fokus på MIG/MAG-, elektrod- och TIG-svetsning. Kursledaren visar olika metoder och deltagaren övar arbetsmoment för beredning och efterbehandling av fogar för plåt- och stålkonstruktioner under handledning.

MIG/MAG-svetsning och gassvetsning ingår i kursavgiften. Tilläggskostnad 50-80 €/deltagare betalas direkt till kursledaren för övningsbitar, elektroder, skyddsgas och ev. tilläggsmaterial för TIG.

Ta med skyddskläder och arbetsskyddsskor. Egen svetsutrustning kan medtas. Endast 6 platser! **Anmälan senast 14.10.**



114207 Veteranfordon i skick

Revahls verkstad, Ribäcken
måndag 14.9-7.12 kl. 18.30-21.30
Matts Vikman, 60 €

Vi renoverar gamla cyklar, mopeder och motorcyklar och får dem i körbart skick. **Anmälan senast 7.9.**

114209 Veteranfordon i skick

Högstadiet i Petalax
tisdag 15.9-8.12 kl. 18.30-21.30
Matts Vikman, 60 €
Se kurs 114207. **Anmälan senast 8.9.**

119823 Hitta kraften i din röst

Sjövägen 203, Molpe
fredag 30.10 kl. 19.00-20.30
lördag 31.10 kl. 13.00-16.00

Marika Krook, 45 €

En kreativ workshop för dig som vill stärka din röst och din förmåga att uttrycka dig – oavsett om du använder rösten i ditt arbete eller som en del av din dagliga kommunikation som medmänniska. I en trygg, lekfull och tillåtande miljö jobbar vi med röstövningar för att hitta kraft och lugn och andningsteknik för trygga-re tal. Vi ser på hållningens betydelse, andningens stöd och tankens kraft. Vårt mål är att hjälpa dig att tala naturligt inför kunder, kollegor och åhörare. Att du vågar vara dig själv, med din röst och din personlighet! Under lördagen får du professionella råd om röstvård och övningar som stärker rösten.

Den här workshopen passar alla, även du som deltog i Marikas omtyckta workshop i våras. **Anmälan senast 23.10.**

118003 Porslinsmålning

Allaktivitetshuset, Övermalax
torsdag 10.9-3.12 kl. 16.00-19.00
Marja Piispanen, 60 €

Du kan måla med vattenlöslig RCP-olja och porslinsfärger på frihand eller kopiera färdiga mönster. Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna. Tvåspråkig kurs. **Anmälan senast 4.9.**





118015 Med penna, krita eller pensel

Övermalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 18.00-20.15

Hans Westergård, 45 €

Ta med material och motiv som tilltalar dig. Tillsammans skapar vi personliga konstverk. Passar nybörjare och mer erfarna. **Anmälan senast 4.9.**

118017 Med penna, krita eller pensel

Korsnäs skola

måndag 7.9-30.11 kl. 18.00-20.15

Valentina Gelain, 45 €

Se kurs 118015. **Anmälan senast 4.9.**



410215 Laga din egen tvål

Högstadiet i Petalax

måndag 2.11 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 15 €

Koka egen tvål i olika färger och former. Vi tillverkar en förpackning eller tygpåse åt tvålen, ifall du vill ge den som gåva. Kostnad för råvaror och material, ca 10 euro/person, betalas direkt till kursledaren. Barn från 10 år kan också delta om en vuxen är med. **Anmälan senast 26.11.**

119815 Tiffany

Övermalax skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.30-20.45

Eskil Grahn, 45 €

Vi skär, slipar och löder ihop glas i olika färger och fogar ihop till ljuslyktor, lampskärmar eller prydnader med olika dekorationer. **Anmälan senast 4.9.**

119817 Keramik

Högstadiet i Petalax

fredag 18.9 kl 17.30-20.00

lördag 19.9 kl 10.00-13.00

torsdag 8.10 kl 17.30-20.30

Kajsa Lassander, 30 €

Kreativ workshop där du kan prova på keramik! Två träffar skapar vi i lera och den tredje målar vi alstren med glasyrer. Inga förkunskaper behövs, men erfarna deltagare är också välkomna. Kostnader för material och redskap, ca 20-25 €, tillkommer och betalas till kursledaren. **Anmälan senast 11.9.**

119819 Keramik

Yttermalax skola

fredag 13.11 kl 17.30-20.00

lördag 14.11 kl 10.00-13.00

lördag 28.11 kl 10.00-13.00

Kajsa Lassander, 30 €

Se kurs 119817. **Anmälan senast 6.11.**



130217 Kreativt skrivande för nyfikna

Väggvik allaktivitetshus

lördag 24.10 kl. 09.00-15.00

söndag 25.10 kl 09.00-15.00

Camilla Rönholm, 40 €

Kreativt skrivande är för alla som har lust att skriva, inklusive nybörjare. Inga förberedda idéer krävs. Under kursen får du möjlighet att prova en rad olika skrivövningar som kommer att inspirera dig till dina egna berättelser, dikter och andra kreativa texter. Upptäck den glädje som kreativt skrivande kan ge! **Anmälan senast 19.10.**



119825 Drejning

Yttermalax skola

lördag 17.10 kl. 10.00-16.30

söndag 18.10 kl. 10.00-16.00

fredag 6.11 kl. 18.00-21.00

Richard Raven, 60 €

Först lär vi oss att bearbeta leran, att dreja en cylinder, en mugg och andra former. Sedan färdigställer vi produkterna genom att forma, dekorera, sammanfoga olika handtag o.s.v. Den sista kvällen ska alla föremål som du gjort under kursen glaseras.

Kurspriset täcker användning av verktyg, brännis och glaserings av föremål. Lera kan köpas för 3,50 €/kg. Ta med dig förkläde, några handdukar och en plasthink samt ev. verktyg, om du har. Max 10 deltagare.
Anmälan senast 9.10.



410237 Personliga ljus till julen

Övermalax skola

lördag 21.11 kl. 09.30-12.20

Linda Holmström, 20 €

Laga dina egna ljus, som gåva eller för att njuta av själv. Kursledaren har med ljusmassa och vekar, som du får köpa på plats. Ta gärna med små glaskoppar eller burkar samt former (om du har), liksom dekorationer till dina ljus, ex pärlor, glitter eller snäckor. Du kan också köpa dekorationer av kursledaren på plats.

Anmälan senast 16.11.

119805 Kreativa onsdagar för personer med funktionsvariation

Lyran, Malax

onsdag kl. 17.00-18.30

16.9, 21.10, 18.11 och 9.12

Ann-Maj Granstubb, 30 €

För dig som tycker om att skapa. Tillsammans kommer vi överens om vad vi vill göra under våra träffar. Det är önskvärt att en assistent följer med om det behövs. Materialkostnader ingår i kurspriset. **Anmälan senast 9.9.**

119001 Grunder i fotografering

Högstadiet i Petalax

tisdag 8.9-1.12 kl. 18.30-20.00

Merja Fogde, 42 €

Lär dig att använda olika bildsnitt, hur du komponerar bilder, hur du fotograferar ur olika perspektiv, hur du skapar djup i bilden i porträttfotografering, hur du fångar rörelsen samt lite grunder med en systemkamera. Det viktigaste är att du lär dig att använda kameran i din egen mobiltelefon, som du har med dig i alla situationer. Vi går också genom hur man gör inlägg och reels med texter och musik på Instagram och Facebook. Du lär dig också att göra fotoböcker och egna julkort/tackkort/gratulationskort. Kom med på en rolig fotokurs med olika teman för varje vecka!

Anmälan senast 3.9.





119821 Skapa din egen blomlampa

Yttermalax skola

lördag 17.10 kl. 09.30-16.30

Susanna Råholm & Hanna Aspholm, 25 €

Vill du skapa din egna stämningsfulla inredningsdetalj, som blir ett blickfång och samtidigt sprider ett mjukt, vackert ljus?

Välkommen med på en kreativ och inspirerande kurs där vi förvandlar kräppapper till en fantastisk hängande taklampa som ger ditt hem en personlig och unik känsla! Under kursen skapar du din egen lampa från början till slut, i din egen takt. Vi guidar dig steg för steg. Passar både nybörjare och vana pysslare.

Ta med: limpistol och många limstavar, sax och blyertspenna. Allt övrigt material till lampan finns att köpa på plats för cirka 25 €/lampa. Ta med något att äta och dricka under dagen. **Anmälan senast 2.10** samtidigt som du meddelar ditt färgval av blombladen.



SPRÅK

120203 Svenska i vardagen/ Everyday Swedish/ Arkipäivän ruotsia

Kommungården i Malax

torsdag 10.9-26.11 kl. 15.00-16.30

Carola Lidman, 42 €

Kan du lite svenska och vill lära dig mera? Då är den här kursen för dig! Vi talar svenska och lär oss ord som behövs i vardagen - i arbetet, som förälder eller för att prata med personer om pratar svenska.

Anmälan senast 7.9.



*Do you know a little Swedish, and would like to learn more? This is the course for you! We talk and learn new words for everyday life - at work, as a parent or with people who speak Swedish. You will also practice some reading and writing in Swedish. **Last day for sign up: 7.9.***

Osaatko hieman ruotsia ja haluat oppia lisää? Sitten tämä kurssi on sinua varten! Puhumme ruotsia ja opimme uusia sanoja, joita tarvitset jokapäiväisessä elämässä - töissä, vanhempana tai ruotsia puhuvien ihmisten kanssa. Harjoittelemme myös ruotsin lukemista ja kirjoittamista. **Ilmoittaudu 7.9. mennessä.**



120201 Svenska för nybörjare

Yttermalax skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 19.00-20.30

Lenita Nordman, 63 €

Vi lär oss förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och våga uttrycka oss på svenska. Kursbok: "Vi ses!" (2018) av Keränen, Lindroos & Peltola. Kom med, både nybörjare och du som redan kan lite svenska. Vi har roligt och hjälper varandra! **Anmälan senast 7.9.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves in Swedish. Course Book: "Vi ses!" (2018) by Keränen, Lindroos & Peltola. Join us, both beginners and those with some experience in Swedish. We have fun and help each other! Last day for sign up: 7.9.

120205 Svenska med Carola (nybörjare/basic)

Korsnäs skola

torsdag 10.9-26.11 kl. 17.30-19.00

Carola Lidman, 42 €

Vi lär oss att förstå vardagsspråk, bygga upp ett ordförråd och uttrycka oss. Kursbok: Mål 1. **Anmälan senast 7.9.**

We learn Swedish basics, vocabulary and to speak and express ourselves. Course Book: Mål 1. Last day for sign up: 7.9.

120207 Svenska med Carola (fortsättning/intermediate)

Korsnäs skola

torsdag 10.9-26.11 kl. 19.00-20.30

Carola Lidman, 42 €

Vi fortsätter att förstå vardagsspråk, öka ut ordförrådet och uttrycka oss bättre. Kursbok: Mål 1. **Anmälan senast 7.9.**

120301 Fräscha upp engelskan

Norrback bystuga

måndag 7.9-30.11 kl. 19.00-20.30

Christina Nygård, 42 €

Vardagsengelska för dig som har kunskaper från tidigare och vill utöka ditt ordförråd samt slipa ditt uttal.

Fortsättningskurs, nivå 3.

Anmälan senast 4.9.

120703 Español 2

Yttermalax skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 15.15-16.45

Rocio Velasquez-Riveros, 42 €

Har du grundläggande kunskaper i spanska och vill fortsätta lära dig i en trevlig grupp? Då är detta kursen för dig! Du fortsätter att utvecklas i språket och övar vardagliga samtal, det förflutna (vad du har gjort, vad du gjorde och vad du brukade göra) och hur man uttrycker känslor och åsikter, samtidigt som du får upptäcka mer och mer av den spansktalande världens kultur. Undervisningen sker i en lugn miljö med fokus på muntlig kommunikation, hörförståelse och skriftlig uttrycksförmåga. Lektionerna hålls huvudsakligen på spanska. **Anmälan senast 1.9.**

¿Tienes conocimientos básicos de español y quieres seguir aprendiendo en un grupo agradable? ¡Este curso es para ti! Seguirás avanzando en el idioma y practicarás conversaciones de la vida diaria, del pasado (qué has hecho, qué hiciste y qué hacías) y cómo expresar sentimientos y opiniones, además de descubrir cada vez más la cultura del mundo hispanohablante. La enseñanza se desarrolla en un ambiente tranquilo con enfoque en la comunicación oral, la comprensión auditiva y la expresión escrita. La clase es principalmente en español.



MAT OCH DRYCK

810211 Spanien som vinland - en smakresa genom vinregionerna

Vägviks allaktivitetshus

fredag 2.10 kl. 18.30-20.45

Andreas Sandén, 20 €

Spanien är ett av världens mest spännande vinländer, med en rik historia, starka traditioner och en imponerande mångfald av vinstilar. Följ med på en resa genom landets mest kända vinregioner och upptäck vad som gör spanska viner så uppskattade världen över. Under kvällen provar vi typiska spanska viner och lär oss mer om regioner som Rioja, Ribera del Duero, Priorat och andra spännande områden. Passar både nybörjare och dig som vill fördjupa dina vinkunskaper. Provning ingår, så en kostnad om ca 15-20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren Ta med 4 egna vinglas. **Anmälan senast 25.9.**

810203 Vinlandet Italien

Norrback bystuga

lördag 3.10 kl. 18.30-20.45

Glenn Sundstedt, 20 €

Italien är det vinland som under de senaste åren producerat mest vin i världen. Vilka är de kända vindistrikten, vilka är landets speciella druvor och specialiteter? Vi provar 6-8 olika viner: mousserande, vitt, rött och dessertvin. Vinkostnad om ca 15-18 euro / person tillkommer. Ta med 5 st egna vinglas. **Anmälan senast 25.9.**

810213 Julens viner och glögg - smaker som förhöjer högtiden

Harrström båthus

fredag 20.11 kl. 18.30-20.45

Andreas Sandén, 20 €

Julen är en tid för traditioner, gemenskap och god mat – och rätt dryck kan lyfta upplevelsen ytterligare. Under denna stämningsfulla kväll utforskar vi vilka viner som passar bäst till julens smaker och hur olika typer av glögg kan avnjutas på nya sätt. Vi provar utvalda viner som harmonierar med klassiska rätter från julbordet och diskuterar hur sötma, sälta, kryddighet och syra påverkar valet av dryck. Kvällen bjuder även på en smakresa genom glöggens värld, från traditionella recept till moderna varianter.

Provning igår, så en kostnad om 15-20 € tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Passar både nybörjare och vinälskare som vill få inspiration inför julens middagar och festligheter. Ta med 4 egna vinglas och glöggmuggar. **Anmälan senast 12.11.**





810215 Matglada herrar

Molpe skola

tisdag 3.11-24.11 kl. 18.30-21.30

Andreas Sandén, 35 €

Under fyra kvällar lagar vi läckra maträtter för vardag och fest och provar nya råvaror och ingredienser. Ingredienskostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. **Anmälan senast 27.10.**



810207 Julens godaste glögg med tilltugg

Högstadiet i Petalax

måndag 23.11 kl. 18.30-20.45

Linda Holmström, 20 €

Vi gör egna kryddblandningar för glögg och kombinerar olika råsafter av frukt och bär till juliga glöggar. Vi lagar även några salta och söta tilltugg, som passar bra till glöggen. Kostnad för ingredienser ca 10 €/person tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläde, egna flaskor till glöggen samt låda för smakprov hemma av tilltuggen. Har du saft hemma får du gärna ta med. **Anmälan senast 16.11.**

810209 Julmat för en eller två

Högstadiet i Petalax

tisdag 22.12 kl. 18.00-21.00

Linda Holmström, 20 €

Vi lagar traditionell julmat, som t.ex. lådor, sillinläggningar, köttbullar och risgrynsgröt med soppa. Medan vi lagar maten trivs vi tillsammans med julmusik i köket. Vi provsmakar de olika rätterna till sist och tar hem lite egen tillredd mat till jul. Kostnad för ingredienser ca 20 €/person tillkommer och betalas till kursledaren. Ta med förkläde och lådor för att ta hem en portion av varje rätt. **Anmälan senast 16.12.**



Har du önskemål om kurser eller tips på kursledare? Ta kontakt med rektor Carina, så planerar vi tillsammans något till vårterminen 2027!



NATUR OCH DJUR

410205 Naturens apotek fortsättningskurs



Gymnasiet i Petalax

lördag 19.9 kl. 13.00-16.00

Jessica Granlund, 20 €

Jessica går igenom råvaror, varefter vi tillverkar produkter med medicinsk verkan, bland annat kosttillskott, eteriska örtoljor och krämer. Varje deltagare får kursledarens eget kompendium och prover med hem. Workshopen passar för nybörjare, för dig som har tidigare kunskap och du som deltog i fjolårets kurs. Jessica lever som självförsörjare med början som självhushållare för 15 år sedan. **Anmälan senast 11.9.**



410221 Världsarvsguidning längs Bergö vandringsled

Bergö vandringsled

söndag 20.9 kl. 12.00-15.00

Tuija Warén, 15 €

Vi vandrar längs den södra leden, motsvarande 3.5 km, under ledning av världsarvsguide Tuija Warén. Vandringen arrangeras under Världsarvsveckan i samarbete med Världsarvet i Kvarken r.f. **Anmälan senast 14.9.**

810201 Tillverka marschaller

Högstadiet i Petalax

lördag 21.11 kl. 13.00-15.15

Jessica Granlund, 20 €



Lär dig i att tillverka egna ljuskällor av matrester, från till exempel jultinkans svål, att ha som marschaller till nyår. Ta med egen glasburk som rymmer 2 dl. **Anmälan senast 13.11.**



410217 Skogsägarens ABC

Kommungården i Malax + online

8.10-11.11

**Pirttimäki, Hjortman och Törnqvist
ingen kursavgift**

En grundkurs för dig som är ny skogsägare eller intresserad att lära dig mer om skog! Kursen ger dig en bred och praktiskt förankrad introduktion till skogsbrukets grunder, med fokus på teori och fältkunskap. Under tre delar får du lära dig om skogens ekologi, skötselmetoder, virkeshandel, naturvård, certifiering, vägfrågor och generationsväxling.

Kursen består av närstudieträffar, terrängdag och digitala tillfällen, och leds av erfarna fackmän från skogsvårdsföreningen Österbotten. Se hela programmet på: mi.malax.fi

Du får verktyg för att fatta välgrundade beslut som skogsägare - oavsett om du vill vara aktiv i skötseln eller bara förstå din skogs potential. Du kan välja att delta i en enskild del (A, B eller C), eller anmäla dig till hela kurshelheten. **Anmälan senast 2.10.**



410225 Viltvård för jägarexamen

Korsnäs jaktstuga

måndag 14.9-26.10 kl. 18.00-20.15

Jessica Ekström, 40 €

Kursen innehåller bl.a. viltvård, ekologi, fridlysta arter, lagstiftning, jaktmetoder och vapenhantering. Tentamen efter avslutad kurs för dig som vill avlägga jägarexamen. Också andra som är intresserade av djur och natur kan delta i kursen.

Boken kostar 30 € och tentamen 20 €/försök, vilket tillkommer utöver kurspris. Tre överenskomna tenttillfällen erbjuds.

Anmälan senast 7.9.



410211 Odl vitlök

Yttermalax skola

torsdag 24.9 kl. 18.30-20.45

Sonja Backlund, 20 €

Vitlök är en av de enklaste grödorna att bli självförsörjande på och den egen odlade vitlöken blir så mycket godare än den i butiken som oftast kommer från andra sidan jorden. Vi funderar på utsäde; var man kan köpa det och skillnad på olika sorter. Vi går igenom hur man och när man planterar vitlöken och vad den sedan behöver. Men också när man ska skörda den egna vitlöken och hur man sedan förvarar den under vintern.

Anmälan senast 17.9.



410209 Torka, syra och lägg in skörden



Högstadiet i Petalax

lördag 24.10 kl. 10.00-14.30

Sonja Backlund, 30 €

Vad kan jag göra med det jag lyckats odla? Hur kan jag förädla det jag odlat fram för att använda under vintern? Eller hur kan jag ta till vara utbudet av lokalt odlade grönsaker på hösten för senare konsumtion? Vi testar på att göra olika röror, grönsaksbuljong, syrade grönsaker och andra inläggningar. Vi smakar av och samtidigt diskuterar ytterligare möjligheter. Vi går också igenom vad som är viktigt att tänka på för en säker förvaring av produkterna. **Anmälan senast 19.10**



410213 Dörrkrans till julen

Yttermalax skola

lördag 21.11 kl. 13.00-16.00

Linda Holmström, 20 €

Gör din egen dörrkrans inför julhelgen. Ingen tidigare kunskap behövs. Ta med dig en tång eller sekator samt handskar om du är känslig för stickiga material. Ta med en stomme av halm eller styrox samt ris (ex gran, tall, en eller lingon), dekorationer, rosetter och metalltråd. Ett litet urval material för att skapa personliga dekorationer finns att köpa av kursledaren. Om deltagarna vill kan man tillsammans pyssla en jultomte. Linda visar också hur du kan använda pappersark (ex reklamtidningar) invirade i plast som stomme. **Anmälan senast 16.11.**



999901 Vardagslydnad / Toko

Rinken vid Molpe skola

måndag 7.9-5.10 kl. 17.30-18.30

Mia Ahlholm, 30 €

Vill du få en mer följsam hund i vardagen eller prova på tävlingslydnad? Den här kursen passar både dig som vill stärka samarbetet med din hund i vardagliga situationer och dig som är nyfiken på tävlingslydnadens grunder. Vi arbetar med kontakt, följsamhet, inkallning, stadga, belöningsutveckling och olika lydnadsmoment anpassade efter ekipagens nivå.

Fokus ligger på glädje, motivation och en tydlig kommunikation mellan hund och förare. Kursen bygger på positiva träningsmetoder och individanpassade övningar för att ge både hund och förare de bästa förutsättningarna att utvecklas tillsammans. Passar för hundar från 6 månader. Ta med koppel, godis, leksak eller annan belöning. **Anmälan senast 3.9.**

999903 Utställningsträning

Rinken vid Molpe skola

måndag 7.9-5.10 kl. 18.30-19.30

Mia Ahlholm, 30 €

Vill du lära dig att visa din hund i utställningsringen? Kursen passar för nybörjare och för dig som redan har erfarenhet av utställningar.

Vi går igenom , regler, bedömning , hur du presenterar hunden för domaren, rörelser och uppställning och tips och råd inför utställningen. Ta med utställningskoppel, godis, leksak eller annan belöning. **Anmälan senast 3.9.**

410207 Att sköta om äppelträd

Malax - adress meddelas senare

onsdag 23.9 kl. 17.00-20.00

Marko Ahola, 25 €

Under den här kurskvällen får du praktiska tips och råd om hur du ska sköta om äppelträd. Vi tar bort vattenskott av äppelträdet och ger därtill ordentlig omvårdnad till ditt träd. Det här är en praktisk kurs där vi går igenom beskärning, gallring, kalktillskott och att sköta om stammen. Vi är ute i naturen under hela kursen. Ta med gott humör och en sekator och klä dig enligt vädret. Kursledaren talar finska, men du kan ställa frågor på svenska. **Anmälan senast 16.9.**



410231 Renovera din gamla trädgård

Övermalax skola

måndag 26.10 kl. 17.30-19.45

Marko Ahola, 20 €

Hur får man den gamla trädgården att bli mysig och mer fungerande med liten ansträngning? Vi går igenom de vanligaste problemen med trädgården och problem kring växterna och planerar istället in sådana växter som har enkla skötselråd. Kursledaren talar finska, men du kan ställa frågor på svenska. **Anmälan senast 19.10.**



FÖRSTA HJÄLPEN

830215 Första Hjälpen-kurs FHJ 1 (16 lektioner)

Korsnäs kommungård + online
tisdag 22.9 och 29.9 kl. 9.00-15.30

Carina Nordman-Byskata, 120 €

Grundkursen i första hjälpen omfattar 16 lektioner. Kursen passar också dig som behöver uppdatering av kunskaperna om livräddande första hjälpen, alltså om du har gått grundkursen inom 3 år. I så fall deltar du bara den första dagen (60 €). Den andra dagen hålls som distansundervisning via Teams. **Anmälan senast 15.9.**

830217 Första Hjälpen-kurs FHJ 1 (16 lektioner)

Malax kommungård + online
torsdag 12.11 och 19.11 kl. 9.00-15.30

Carina Nordman-Byskata, 120 €

Se kurs 830215. **Anmälan senast 5.11.**



DATATEKNIK

340103 Digistöd för seniorer

Kommungården i Malax
onsdag 21.10-18.11 kl. 13.00-14.30
Jonas Edman, 25 €

Vill du i lugn och ro gå igenom möjligheter och utmaningar med din dator eller platta? Då är detta kursen för dig. Ta med din egen dator, strömkabel och de användarnamn och lösenord som behövs för de tjänster du vill träna på. Kursen anpassas efter deltagarnas behov. **Anmälan senast 14.10.**



 **MI**
MALAX • KORSNÄS
medborgarinstitut



BARN OCH UNGA

114217 Slöjda med barn eller barnbarn

Yttermalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 18.00-19.30

Merja Fogde, 52 €

Skapa tillsammans med ditt barn eller barnbarn leksaker, hyllor, utemöbler, häftiga fågelholkar m.m. Förutom att vi sågar, spikar och skruvar kommer vi att göra dörrkransar, lyktor och liknande där vi återvinner metall- och glasburkar. Det går också bra att reparera eller återvinna en möbel, en gammal dörr eller ett fönster och bygger någonting nytt av det. Kursens innehåll formas enligt deltagarnas egna idéer. **Anmäl barnet senast 31.8.**



410219 Äventyr i skogen (åk 3-6)

Korsnäs (plats meddelas vid anmälan)
onsdag 16.9-20.10 kl. 18.00-20.15

Roger Nyfors, 40 €

Vi lär vi oss tillsammans om vilda djur i våra trakter och rör oss i närmiljön för att se vad som växer i skog och mark. Vi tränar på att respektera naturen, pratar om allemansrätten och går igenom vilka våra vanligaste fridlysta arter är. Vi spårar och söker lämningar efter djuren. Vi lär oss om olika jaktmetoder (bl.a. jakt med hund) och förstår vad skyddsjakt betyder. Klä dig varmt, då kursen genomförs utomhus. **Anmäl barnet senast 9.9.**

118009 Pyssla tillsammans (ett barn 4-6 år + en vuxen)

Sportstugan i Yttermalax

ti 29.9, 20.10, 10.11 & 1.12 kl. 17.45-19.15

Sara Snickars, 30 €

Pyssla med barn, barnbarn eller bekantas barn och skapa minnen tillsammans. Kursen innehåller fyra tillfällen med olika teman: höst, Halloween, farsdag och jul. Vid varje tillfälle pysslar vi enligt temat och skapar något som ni får ta hem. Materialkostnader ingår i kursavgiften. **Anmäl barnet senast 22.9.**

810205 Läsiga muffins till Halloween

Högstadiet i Petalax

måndag 26.10 kl. 18.00-20.15

Linda Holmström, 25 €

Bakstund tillsammans med ett barn, 6-10 år, och en vuxen. Vi bakar salta och söta muffins inför Halloween och dekorerar dem på läskigt vis. Meddela ev. allergier på förhand. Ingredienskostnad ingår i kursavgiften. Ta med förkläde och förvaringsbox. **Anmäl barnet senast 19.10.**



120101 Lekfull finska (6-8 år)

Petalax skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 13.15-14.00

Camilla Nykvist-Ekström, 28 €

Vi bekantar oss med finska på ett lekfullt sätt. Vi leker, spelar, sjunger, läser sagor och ägnar oss åt andra kreativa aktiviteter på finska. **Anmäl barnet senast 4.9.**



830401 Redskapsgymnastik (4-7 år)

Övermalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 17.30-18.15

Madelen Rosengren, 36 €

En mångsidig träningsform för barn. Aktiviteterna utvecklar barnets koordination, balans, styrka och kroppskontroll. Vi använder olika redskap och den egna kroppen. Vi tränar barfota eller med tossor på. **Anmäl barnet senast 4.9.**

830435 Redskapsgymnastik (4-6 år)

Yttermalax skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 17.30-18.15

Annica Björndahl, 36 €

Se kurs 830401. **Anmäl barnet senast 5.9.**

830419 Lek och rörelse för barn (4-7 år) och föräldrar

Övermalax skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 18.00-18.45

Catharina Gullfors, 36 €

En möjlighet för barn och föräldrar att spendera tid tillsammans och röra på sig med roliga rörelseaktiviteter. Programmet omfattar allt från hinderbanor och rörelsestationer till olika lekar. **Anmäl barnet senast 7.9.**

830437 Föräldra- och barngympa (2-6 år)

Molpe skola

torsdag 10.9-26.11 kl. 18.00-18.45

Agnes Berglund, 36 €

Välkommen med på gympa, där barn och vuxna deltar tillsammans! Under kursen kommer vi att springa, hoppa, rulla, balansera och testa på olika aktiviteter. Kursavgiften är för ett barn och en förälder eller annan vuxen. **Anmäl barnet senast 7.9.**

830415 Gympaskoj (4-6 år)

Yttermalax skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 17.45-18.30

Mira Asp, 36 €

Gympaskoj är rörelseglädje för barn tillsammans med kompisar. Genom lek och redskapsbanor tränar vi de grundläggande motoriska färdigheterna som att hoppa, springa, krypa och klättra. **Anmäl barnet senast 7.9.**



830433 Gympaskoj (4-6 år)

Petalax skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 18.00-18.45

Kalle Salo, 36 €

Se kurs 830415. **Anmäl barnet senast 7.9.**

830411 Rörelse för barn (6-9 år)

Bergö skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 16.45-17.30

Susanne Kuusikorpi, 36 €

Vi varvar bollspel, lekar, banor, utegrejor om vartannat ute och inomhus. Fokus ligger på rörelse, utmaning, skratt och spel. **Anmäl barnet senast 4.9.**

830431 Gymträning (9-12 år)

PB gym, Korsnäs

onsdag 9.9-2.12 kl. 17.00-17.45

Christoffer Bergman, 52 €

Kom till PB på varierande gymträning! Gymträning i ung ålder är bra så länge det görs på rätt sätt. Träningspassen är varierande och fokus ligger på inläring och rörelse. Ta med inneskor och vattenflaska. **Anmälan senast 4.9.**



110309 Animationsfabriken (åk 3-6)

Korsnäs skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 15.00-16.30

Hasse Lundqvist, 42 €

Kom med och lär dej grunderna i hur man gör animation! Använd din egen mobil för att göra stoppanimation med pappersfigurer, leksaker och modellera. Vem hittar på den knasigaste historien, som vi gör kortfilm av? Ta med antingen en mobiltelefon (android eller iPhone) och ett stadigt stativ att fästa mobilen på eller en surfplatta. I samband med anmälan meddelas vilka gratis appar som kommer att användas under kursen. **Anmälan senast 1.9.**

110307 Animationsfabriken (åk 3-6)

Yttermalax skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 17.30-19.30

Hasse Lundqvist, 42 €

Nya deltagare kl 17:30-19:00: Kom med och lär dej grunderna i hur man gör animation! Använd din egen mobil för att göra stoppanimation med pappersfigurer, leksaker och modellera. Ta med antingen en mobiltelefon eller en surfplatta (android eller iphone) och ett stadigt stativ att fästa mobilen/surfplattan på. I samband med anmälan meddelas vilka gratis-appar som kommer att användas under kursen.

Erfarna deltagare kl 18.00-19.30: Vi fortsätter med att undersöka och öva på animationens grundtekniker i form av kortare övningsuppgifter. Under vårterminen genomför vi ett större projekt med ljudspår tillsammans i stor grupp. **Anmälan senast 1.9.**

110119 Musikerskoj (1-3 år) Grupp 1

Övermalax skola

tisdag 15.9-24.11 kl. 17.00-17.40

Maria Risberg, 25 €

Lekfull musikstund tillsammans med ett barn och en förälder eller annan vuxen. Musikerskoj innehåller sånger, ram-sor, instrument, handdockor, lek, rytmik och rörelse. **Anmäl barnet senast 11.9.**

110121 Musikerskoj (1-3 år) Grupp 2

Övermalax skola

tisdag 15.9-24.11 kl. 17.40-18.20

Maria Risberg, 25 €

Se kurs 110119 **Anmäl barnet senast 11.9.**



110135 Skapa musik (åk 1-6)

Yttermalax skola

lördag 7.11 kl. 10.00-14.00

Josefin Sirén, 25 €

Skapa musik med låtskrivaren Josefin Sirén! Är du nyfiken på hur man gör egen musik? Kom med och prova på! Tillsammans utforskar vi musikskapandets olika byggstenar, som att improvisera fram rytmer och melodier och hitta på egna låttexter på ett avslappnat och lekfullt sätt. Ingen förkunskap krävs. Ta gärna med ett mellanmål. **Anmälan senast 2.11.**



YOGA OCH AVSLAPPNING

830513 Yinyoga

Molpe skola

måndag 14.9-23.11 kl. 18.35-19.50

Johanna Håkans, 43 €

Yinyoga är en återhämtande yogastil som passar utmärkt för alla. Vi använder oss av passiva positioner, stretchar lätt och mjukt i 3-5 minuter. Vi fokuserar på andningen och slappnar av i musklerna. Det inre lugnet ökar och samtidigt blir du mjukare och smidigare i lederna. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmälan senast 7.9.**

830503 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

söndag 13.9-29.11 kl. 19.00-20.15

Janica Sandelin, 43 €

En lugn och meditativ yogaform. Med långvariga, statiska positioner når töjningen ända in i bindväven och ökar ledernas rörlighet. Medveten andning stillar sinnet och ger möjlighet att blicka inåt. Återhämtande, minskar stress och ger ro. Passar alla och kompletterar annan träning. Ingen tidigare erfarenhet behövs. Ta med yogamatta, kudde och filt. **Anmälan senast 7.9.**



830501 Yinyoga

Bergö skola

måndag 7.9-23.11 kl. 17.45-19.00

Isabelle Svern, 43 €

Lugn och återhämtande yoga, där vi fokuserar på att landa i kroppen och stilla sinnet. Meditativ yogastil, där vi stannar längre i varje position för att komma åt kroppens djupare bindväv, fascia, och stilla nervsystemet. Du saktar ner, lyssnar inåt och ger kroppen tid att släppa spänningar på djupet. Inga förkunskaper behövs. Klä dig bekvämt, ta med yogamatta, kudde och filt. **Anmälan senast 4.9.**

830583 Yinyoga

Heal Inn, Malakta

onsdag 9.9-25.11 kl. 17.30-18.45

Isabelle Svern, 43 €

Se kurs 830501. **Anmälan senast 2.9.**



830581 God natt yoga, online

torsdag 17.9-3.12 kl. 19.15-20.15

Laura Harju, 40 €

Varva ner inför natten med yoga! Släpp stress och spänningar med aktiva rörelser följt av lugna och meditativa övningarna för att låta kropp och sinne vila. Vi går ner i varv och får en skön avslutning på dagen. Ta fram yogamatta, filt och kudde. Länk mejlas. **Anmälan senast 10.9**



830505 Hathayoga

Petalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 19.15-20.30

Nina Dahl, 43 €

Mjuk hathayoga med närvaro i andningen. Här kan du stilla ditt sinne och gå ner i varv samtidigt som du påverkar din styrka och din rörlighet på ett skonsamt sätt. Det viktigaste är din egen upplevelse i yogan. Intevad eller hur du presterar. Ta med egen matta, kudde och filt. **Anmälan senast 4.9.**

830507 Moving yinyoga

Petalax skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 19.15-20.30

Nina Dahl, 43 €

En lugn och tillåtande form av yoga, som bjuder in till mjuk rörelse både före och efter positionen som utförs liggande eller sittande. Vi stannar en längre stund i positionen, för att vara medvetet närvarande i stunden. Vi använder kuddar, bälten och block som avlastar och stöder. Vi anpassar ställningen till kroppen och inte tvärtom. Du ger dig själv möjlighet att öka rörlighet, smörja leder, ligament och bindväv, eller en viktig stund för återhämtning. Ta med yogamatta, några dynor och en filt. **Anmälan senast 4.9.**



830541 Lugn och meditativ kundaliniyoga

Heal Inn, Malakta

måndag 7.9-30.11 kl. 18.30-20.00

Yvonne Rönnlund, 43 €

För att skapa ro i kropp, sinne och själ gör vi mjuka yogaövningar, olika andningsövningar, djupavslappning och meditation. Du får vara medvetet närvarande i dig själv och känna hur yogan hjälper dig att slappna av. Passar för både nybörjare och mera vana yogautövare. Ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. Kom i bekväma kläder och ät inga stora måltider före yogapasset. **Anmälan senast 4.9.**



830573 Kundaliniyoga för minskad stress och ökad avslappning

Molpe skola

söndag 13.9-29.11 kl. 18.00-19.15

Lina Ulfssotter, 43 €

Med lugna rörelser, meditation och djup avslappning ger vi kroppen möjlighet till återhämtning och till att bättre hantera stress i vardagen. Vi lägger mycket fokus på andningsmönster och lär oss hur vi med hjälp av andetaget kan påverka vårt mående och förmågan att känna lugn i pressade situationer. Ta med yogamatta, filt, kudde och klä dig i bekväma kläder. **Anmälan senast 8.9.**



830511 Pilates

Korsnäs skola

tisdag 15.9-8.12 kl. 18.00-19.00

Nadja Söderholm, 43 €

Pilates är en träningsform som fokuserar på att stärka kroppens djupa muskler genom kontrollerade rörelser, andningsteknik och kroppskänedom, lågintensiva övningar utformade för att stärka coremusklerna, förbättra flexibiliteten och hållningen. Pilates passar alla oavsett ålder och träningsvana. Speciellt dig som vill stärka bålén, minska stress, eller vill ha ett komplement till din övriga träning. Ta med matta samt vattenflaska, skor behövs inte under träningspasset.

Anmälan senast 8.9.



830579 Qigong

online + Bygdegården, Malax

onsdag 28.10-18.11 kl. 18.30-19.30

Carina Granö-Träskelin, 43 €

Qigong baserar sig på traditionell, kinesisk medicin. Vi gör mjuka, stretchande rörelser i långsam takt medan vi fokuserar på kroppshållning, andning och närvaro. Qigong hjälper till att hålla stressnivån nere och inverkar positivt på balansen och den fysiska konditionen. Kursen genomförs så att vi är på plats var fjärde vecka och däremellan på distans via Zoom. Första träffen är på Bygdegården. Ta gärna med egen matta. **Anmälan senast 21.10.**

830211 Avslappning för kropp och knopp

Petalax skola eller online

söndag 13.9-29.11 kl. 20.15-21.30

Magdalena Storsved, 43 €

Kom med på en lugn stund inför natten. Vi varvar ner kroppen både fysiskt och mentalt. Kursen består av olika avslappningsövningar och lätta töjningar som du senare kan använda dig av på egen hand. Kursen passar dig som vill ge sin kropp en välbehövlig paus och återhämtning samt få bort spänningar ur kroppen. Du kan delta på distans via Teams eller på plats i Petalax skola. Ta på dig bekväma kläder, ta med något att ligga på samt en filt och en kudde om du vill. Vi avslutar varje tillfälle med en lång avslappning. **Anmälan senast 7.9.**

830571 Yogisk kvinnohälsa

Söderfjärdsbackens daghem

torsdag 10.9-5.11 kl. 19.00-20.30

Yvonne Rönnlund, 40 €

På den här kursen får du komma i kontakt med det feminina och lära dej hur du mår bra och hur du balanserar din kropp, dina hormoner, dina känslor, ditt sinne och dina chakran. Du får tillgång till uråldrig visdom om det feminina och hur du kan väcka dina egna helande krafter, bygga sann vitalitet samt väcka din intuition och kreativitet för att leva som den kraftfulla kvinna du faktiskt är. Vi jobbar med yogapositioner, andning, mantran, meditation och vila. Kursen passar alla oavsett tidigare erfarenhet. Klä dig i bekväma kläder, ta med liggunderlag, dyna, filt och vattenflaska. **Anmälan senast 4.9.**



DANS

830109 DanceBlast

Petalax skola

söndag 13.9-29.11 kl. 19.00-20.00

Magdalena Storsved, 42 €

Kursens huvudfokus är att njuta av rörelseglädje i takt med härlig musik. Du tränar kondition och koordination på ett roligt och lättamt sätt. Ingen förhandskunskap behövs. **Anmälan senast 7.9.**

110501 Dans som motion

Molpe skola

onsdag 16.9-2.12 kl. 19.00-20.30

Linda Backgren-Holm, 42 €

Kursen passar för dig som tycker om att dansa och hålla dig i form. Det spelar ingen roll om du är gammal eller ung, bara du kan grunderna i våra vanligaste danser. Kom med, ha roligt och dansa dig till en bättre kondition! Obs: doftfri kurs. **Anmälan senast 9.9.**

831003 Zumba® Gold Chair

Korsnäs skola

måndag 14.9-7.12 kl. 17.45-18.30

Nadja Söderholm, 40 €

Zumba® Gold Chair är en anpassad, lågintensiv dans som utförs helt eller delvis sittande på en stol. Det är en träningsform som är utformad för personer med rörlighets- eller balansproblem, äldre eller nybörjare, och fokuserar på att förbättra rörelseomfång och koordination. Träningsformen kombinerar latinamerikanska rytmer med enkla steg, vilket gör det till en rolig och effektiv träningsform utan krav på tidigare danserfarenhet. Ta med vattenflaska och bekväma kläder. **Anmälan senast 7.9.**

831001 Zumba®

Korsnäs skola

måndag 14.9-7.12 kl. 18.30-19.30

Nadja Söderholm, 40 €

Zumba är en dansbaserad gruppträning. Vi dansar allt ifrån latinamerikanskt, pop, till country. Alla kan delta oavsett dansbakgrund. Vi njuter av musiken och dansar oss svettiga! Vattenflaska, bekväma kläder och skor med. **Anmälan senast 7.9.**



831005 Zumba® Gold Toning

Yttermalax skola

söndag 13.9-13.12 kl. 17.30-18.30

Katarina Svanfors, 40 €

Kursen passar för dig som är äldre eller som behöver en mjukare träning utan hopp. Tempot är lugnare än i traditionell Zumba, men dansstegen och de sköna latinska rytterna är samma. Vi varvar dansen med inslag av muskelträning i övre kroppen med lätta hantlar 0,5kg-1kg. Vi dansar och tränar effektivt hela kroppen med hantlar utan att det känns som träning! **Anmälan senast 7.9.**

831007 Zumba®

Yttermalax skola

söndag 13.9-13.12 kl. 18.45-19.45

Katarina Svanfors, 40 €

Zumba® är en energisk och rolig träningsform. Musiken är influerad av latinamerikanska stilar och rytmer: salsa, merengue, reggaeton och cumbia. Koreografin är lätt. Vi fokuserar på kondition och koordination. **Anmälan senast 7.9.**



GYMNASTIK OCH TRÄNING

830107 Må bra-gymnastik

Korsnäs skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 17.00-18.00

Christoffer Bergman, 42 €

Lätt träning för dig som vill röra på dig, få bättre hållning, bli starkare i kroppen och må bättre. Träningen är lågintensiv; inga hopp eller explosiva rörelser. I slutet stretchar vi och slappnar av. Ta med liggunderlag och vattenflaska. **Anmälan senast 4.9.**

830187 Må bra-gymnastik

Yttermalax skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 18.30-19.30

Christoffer Bergman, 42 €

Se kurs 830107. **Anmälan senast 4.9.**

830189 Get fit Boot Camp

Yttermalax skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 19.35-20.35

Christoffer Bergman, 42 €

Ett tufft pass för dig som vill ha utmanande och mångsidig träning, där vi kombinerar styrka och uthållighet. Träningen är intensiv och krävande men anpassas enligt förmåga. Ta med kettlebell, vattenflaska och liggunderlag. Kom med på ett svettigt, utmanande och roligt träningspass! **Anmälan senast 4.9.**

830195 Cirkelträning i gympasal

Högstadiet i Petalax

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.15-19.15

Christoffer Bergman, 42 €

Vi använder olika sorters cirkelträningssmetoder för att träna styrka och uthållighet i hela kroppen. Träningen är mångsidig, svettigt och lärorik! Ta med kettlebell och liggunderlag. **Anmälan senast 4.9.**

830115 Kom i form - gymnastik för män

Korsnäs skola

tisdag 8.9-1.12 kl. 19.00-20.30

Roger Lindholm, 44 €

Mångsidig träning för dig som vill förbättra din kondition och uthållighet. Stretching och avslappningsövningar. **Anmälan senast 5.9.**

830111 Gypmamax

Strimman, Långåminne

måndag 7.9-30.11 kl. 18.30-19.30

Ida Majors, 42 €

Vi tränar styrka, balans och kondition med övningar du har nytta av i vardagen. Ida visar hur du kan anpassa övningarna efter dina egna förutsättningar. Ta med egen gypmamax. **Anmälan senast 1.9.**

830121 POUND - The rockout workout®

Övermalax skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.15-19.15

Daniela Ragnell, 42 €

Pound är helkroppsträning med gröna trampinnar som förbättrar uthållighet, koordination, rörlighet och styrka! Vi slår trampinnarna i marken eller i luften. Träningsformen passar gammal som ung, då den går att anpassa på olika sätt. Vi blir en del av musiken och fokuserar på att ha roligt samtidigt som vi höjer pulsen! Ta med liggunderlag och vattenflaska och häng med i bandet! Om vädret tillåter tränar vi utomhus vid skolan. Instagram; poundprodaniela **Anmälan senast 2.9.**



830199 Volleyboll

Yttermalax skola

onsdag 9.9-2.12 kl. 18.30-20.30

Bernt Martin, 45 €

Häng med och spela volleyboll! Vi träffas och spelar för motionens skull - för att ha roligt. Ta med vattenflaska och inneskor. Åldersgräns 16 år. **Anmälan senast 2.9.**

830103 After work gymnastik

Högstaiet i Petalax

måndag 7.9-30.11 kl. 15.15-16.00

Linnéa Finne, 40 €

Detta är kursen för dig som vill träna direkt efter jobbet. Målet är att höja pulsen lite, kanske träna vissa muskler eller öka rörlighet enligt deltagarnas behov och önskemål. Vi slutar med att stretcha och slappna av. Var och en jobbar enligt sina förutsättningar. Vi tränar inomhus eller utomhus enligt väderlek och deltagarnas önskemål. **Anmälan senast 31.8.**

830153 Kickboxning, workshop

Övermalax skola

söndag 27.9 kl. 11.00-15.00

Jarkko Jussila, 30 €

Effektiv träning för knopp och kropp. På söndagskursen övas tekniken i boxning och kickboxning med fartfyllda övningar. Kursen passar både för nybörjare och för gamla rävar som söker ny inspiration till träningen. Formen stiger med roliga träningar som innehåller slag från boxning och olika sparkar. Nedre åldersgräns 13 år, passar för både män och kvinnor, lånehandskar finns. Ta med: träningskläder och hurtig inställning, egna handskar (om du har) och vattenflaska. Tvåspråkig kurs. **Anmälan senast 18.9.**

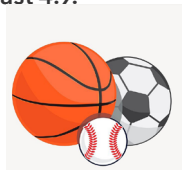
830197 Cirkelträning

Molpe skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 19.15-20.15

Susanne Kuusikorpi, 42 €

Cirkelträning med kroppen, lätta vikter och andra hjälpmedel. Vi får även in rörelse för vårt viktiga lymfsystem, likaså för vår fascia. Träningen passar alla, eftersom den kan anpassas efter just din nivå. Kanske smyger vi in något annat skoj, programmet anpassas efter deltagarnas önskemål. **Anmälan senast 4.9.**



830171 Innebandy

Yttermalax skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 18.45-20.00

Tina Holms, 44 €

Vi spelar innebandy tillsammans. Både herrar och damer är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Anmälan senast 3.9.**

830173 Innebandy

Pixnehallen, Malax

söndag 13.9-29.11 kl. 20.00-21.30

Nadja Mäkelä, 46 €

Se kurs 830171. **Anmälan senast 4.9.**

830139 Innebandy för damer

Petalax skola

söndag 13.9-29.11 kl. 18.00-19.00

Sakineh Tilljander, 42 €

Vi lär oss grundläggande regler och enklare teknik för samspel. Damer från 15 år är välkomna med. Ta med egen innebandyklubba och vattenflaska. **Anmälan senast 7.9.**



830205 Glädje och motion i vardagen

Korsnäs skola

måndag 7.9-30.11 kl. 16.30-17.30

Anne-May Westerlund, 42 €

Lätta motions- och muskelövningar med hjälp av käpp och stol. Vi tränar rörlighet, styrka och balans samt avslutar med avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Anmälan senast 31.8.**

830113 Sega gubbar & pigga pinglor

Korsbäck f.d. skola

torsdag 10.9-3.12 kl. 18.00-18.45

Susanne Kuusikorpi, 40 €

Vi njuter av lugna rörelser och fokuserar på träna balans, rörlighet och att hålla igång muskler - sittande och stående. Kanske använder vi någon boll, rep, ballong eller något annat kul. Social samvaro och skratt ingår! **Anmälan senast 3.9.**

830183 Gymnastik för pensionärer

Petalax skola

måndag 7.9-30.11 kl. 15.00-15.45

Christoffer Bergman, 40 €

Lätt gymnastik för kvinnor och män som vill förbättra sin kondition, balans och rörlighet. **Anmälan senast 4.9.**



830105 Rörelseglädje

Församlingshemmet, Korsnäs

onsdag 16.9-9.12 kl. 10.00-11.00

Nadja Söderholm, 42 €

Vi tränar hela kroppen, rörlighet, styrka och kondition med hjälp av käpp och stol. Alla deltar efter egen förmåga och allt kan utföras sittande. Vi avslutar med kort avslappning. Klä dig bekvämt och ta med vattenflaska. **Anmälan senast 9.9.**



830117 Sittgymnastik till musik

Lyran, Malax

torsdag 10.9-3.12 kl. 17.00-17.45

Linda Holmström, 42 €

Till härlig musik rör vi på kroppen. Främst sittande rörelser, så alla kan delta. Vi sjunger med till bekanta sånger. Vi kommer också att göra avslappningsövningar som avslutning. Häng med och ha roligt! **Anmälan senast 3.9.**





TRÄNING PÅ GYM

830101 Gymträning

Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag 8.9-1.12 kl. 17.50-18.50

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Vi jobbar med fria vikter, den egna kroppen och redskap för att få en stark, rörlig och smärtfri kropp. Lite sensing yoga i slutet av passen. Kursen är tvåspråkig. Anmälan senast 4.9.

830123 Gymträning och rolig "skolgymnastik"

Skärgårdsgymmet och Bergö skola
tisdag 8.9-1.12 kl. 19.00-20.00

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Denna kurs består av två delar. Varannan gång ses vi på gymmet (samma innehåll som 830101) och varannan i gymnastiksalen. Vi varierar programmet med styrka, bollspel, lek och roliga banor, då vi tränar balans, koordination, kondition, styrka och lekfullhet. Kursen är tvåspråkig. Anmälan senast 4.9.

830119 Träning för daglediga och seniorer

Skärgårdsgymmet, Bergö
tisdag och torsdag 8.9-3.12
kl. 09.15-10.15

Susanne Kuusikorpi, 74 €

Vi tränar styrka, kondition, balans och rörlighet på ett roligt, utmanande och funktionellt sätt, som passar just dig! Vi använder maskiner, bollar, kettlebells, stretchband och fria vikter. Vi avslutar med lätt stretch. Kursen är tvåspråkig. Anmälan senast 1.9.

830191 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag 9.9-9.12 kl. 9.50-10.50
Christoffer Bergman, 70 €

Träning på gym. Vi tränar balans och rörlighet med och utan utrustning. Ta med vattenflaska. Anmälan senast 4.9.

830193 Träning för daglediga och seniorer

Verkstadsgymmet, Petalax
onsdag 9.9-9.12 kl. 11.00-12.00
Christoffer Bergman, 70 €

Se kurs 830191. Anmälan senast 4.9.

830125 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag 10.9-10.12 kl. 10.00-11.00
Christoffer Bergman, 70 €

Se kurs 830191. Anmälan senast 4.9.

830129 Träning för daglediga och seniorer

PB gym, Korsnäs
torsdag 10.9-10.12 kl. 11.10-12.10
Christoffer Bergman, 70 €

Se kurs 830191. Anmälan senast 4.9.

830185 Effektiv cirkelträning

PB gym, Korsnäs
måndag 7.9-7.12 kl. 20.05-21.05
Christoffer Bergman, 70 €

Effektiv, varierad träning för ökad styrka, uthållighet och rörlighet. Viss erfarenhet av träning önskvärd. Ta med vattenflaska. Anmälan senast 4.9.



SAMARBETSKURSER

FÖR DIG ÖVER 65 ÅR, BOSATT I KORSNÄS KOMMUN

Korsnäs kommun satsar på seniorers välmående genom projektet Hållbar motionsrådgivning för daglediga och äldre.

De här kurser är kostnadsfria för kommuninvånare i Korsnäs och leds av Laura Harju.

830145 Lätt motionsträning

Harrström daghem

måndag 14.9-7.12 kl 09.45-10.30

Vill du bli mer aktiv i din vardag och utöka din motionsträning tillsammans med en grupp? Kom med!

830147 Lätt motionsträning

Taklax skola

måndag 14.9-7.12 kl 11.00-11.45

Träningstillfällena anpassas efter din förmåga och en stol finns tillgänglig för sittande övning eller för att stödja balansen. Vi fokuserar på lätt träning för att förbättra uthållighet, styrka, koordination och balans. Ingen avgift.

830149 Lätt motionsträning

Molpe skola

tisdag 15.9-8.12 kl 11.15-12.00

Anmälan senast 7.9.

110205 Guidad rundtur på Wasa Teater för hela familjen

Malax kommun har ett Wänkommunsprogram med Wasa Teater. Ta chansen att besöka teatern och ta del av en guidning i teaterhuset **lördag 28.11 kl 16-17**, mellan två föreställningar av pjäsen Snöfall.

Vi bekantar oss med teater som konstform, besöker olika avdelningar och tittar närmare på aktuella föreställningar. Under guidningen kan du ställa frågor och titta närmare på rekvisita och kostymer som används på scenen.

Guidningen är tvåspråkig. Ingen deltagaravgift. **Anmälan senast 20.10.**



110205 Wasa Teaterin opastettu kierros koko perheelle

Maalahden kunnalla on Wasa Teaterin kanssa yhteinen Wänkommun-ohjelma. Tule tutustumaan teatteriin **lauantaina 28.11 klo 16-17** opastetulle kierrokselle.

Kierroksen aikana tutustumme teatteriin taidemuotona, vierailemme eri osastoilla ja katsomme tarkemmin ajankohtaisia esityksiä. Kierroksen aikana voit esittää kysymyksiä sekä tutustua lähemmin näyttämöllä käytettäviin rekvisiittoihin ja pukuihin.

Opastus on kaksikielinen. Ei osallistumismaksua. **Ilmoittaudu viimeistään 20.10.**



Stärk din hjärnhälsa – delta i en välbefinnandekurs!

Vill du hålla minnet, sinnet och kroppen i form? Välkommen med på en kurs i att främja hjärnhälsa, där du får praktiska tips för vardagen. Under kursen tar vi upp:

-  Kost
-  Social aktivitet
-  Hjärngymnastik
-  Hjärt- och kärllhälsa
-  Fysisk aktivitet

Kursen baserar sig på den forskningsbaserade FINGER-modellen, där även små förändringar i vardagen kan göra stor skillnad för hjärnhälsan.

För vem?

För alla som vill ta hand om sitt minne och sitt välbefinnande.

Var och när?

Kursen sker online via Teams. Kurstillfällena är onsdagar kl. 15–16 med start 16.9.2026 varannan vecka på finska och varannan på svenska. Kursen är avgiftsfri! Anmäl dig via ditt lokala medborgar- eller vuxeninstitut.

Kliniska specialistsjukskötarna Johanna Silfver-Forsbacka och Diana Rosenlöf inleder föreläsningsserien med en kort introduktion till Finger-modellen.

23.9.2026 Kost. Näringsterapeut Susanna Strandback, Folkhälsan. Rubrik: Kan vi påverka hjärnhälsan med mat?

7.10.2026 Social aktivitet. Anne Salovaara-Kero – MIELI Psykisk hälsa Österbotten rf. Rubrik: Seniorers psykiska välbefinnande

21.10.2026 Hjärngymnastik. Eeva Ehn – projektledare, Projektet MinnesFrisk. Rubrik: Hjärnan i vardagen: kognitiv funktionsförmåga i fokus

4.11.2026 Hjärt- och kärllhälsa. Överläkare i kardiologi Päivi Pietilä-Effati, Österbottens välfärdsområde. Rubrik: Riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar

18.11.2026 Fysisk aktivitet. Fysioterapeut Sara Beijar, Österbottens välfärdsområde. Rubrik: Stark och självständig i vardagen.

Kursen finansieras av Social- och hälsovårdsministeriet genom budgeten för hälsofrämjande åtgärder via projektet Österbottens servicetig för minnestjänster som pågår från 1.1.2025 till 31.10.2027.

Anmäl dig en vecka före varje tillfälle
till MI-kansliet: 040-6508100

Du kan delta via en skärm - hemma
eller i Malax kommungård



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue



Vahvista aivoterveystä – tule mukaan hyvinvointikurssille!

Haluatko pitää muistisi, mielesi ja kehosi vireänä? Tule mukaan aivoterveysten edistämisen kurssille, jossa opit arjen keinoja hyvinvoinnin tueksi. Kurssilla käsittelemme:

-  Ravintoa
-  Sosiaalista aktiivisuutta
-  Aivojumbppaa
-  Sydän- ja verisuoniterveyttä
-  Fyysistä aktiivisuutta

Kurssi perustuu tutkittuun FINGER-malliin, jossa pienetkin arkiset muutokset tukevat kokonaisvaltaista aivoterveystä.

Kenelle?

Kaikille, jotka haluavat huolehtia muististaan ja hyvinvoinnistaan.

Missä ja milloin?

Kurssi järjestetään verkossa Teams-alustan kautta. Kurssitunnit pidetään keskiviikkoisin klo 15–16, ja ne alkavat 16.9.2026 joka toinen viikko opetuskielenä on ruotsi ja joka toinen viikko suomi. Kurssi on maksuton. Ilmoittaudu paikallisen kansalais- tai aikuisopiston kautta.

Kliiniset erityissairaanhoitajat Johanna Silfver-Forsbacka ja Diana Rosenlöf avaavat luentosarjan lyhyellä esittelyllä Finger-mallista.

16.9.2026 Ravinto. Ravitsemusterapeutti Arja Rantala, Pohjanmaan hyvinvointialue
Otsikko: Ruokavalinnoilla kohti parempaa muistia

30.9.2026 Sosiaalinen aktiivisuus. Hanna Luoma, MIELI Pohjanmaan mielenterveys ry
Otsikko: Senioreiden mielen hyvinvointi

14.10.2026 Aivojumbppa. Eeva Ehn, MuistiTerveysteksi-hanke
Otsikko: Aivot arjessa: kognitiivinen toimintakyky elämän ytimessä

28.10.2026 Sydän- ja verisuoniterveys. Kardiologian ylilääkäri Päivi Pietilä-Effati, Pohjanmaan hyvinvointialue. Otsikko: Sydän ja verisuonisairauksien riskitekijät.

11.11.2026 Fyysinen aktiivisuus. Fysioterapeutti Salla Nähls-Arceusz, Pohjanmaan hyvinvointialue. Otsikko: Pysy pystyssä.

Kurssin rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö terveyden edistämisen budjetista osana hanketta Pohjanmaan muistipolku, joka toteutetaan 1.1.2025–31.10.2027.

Ilmoittaudu viikkoa ennen tilausta
opiston kansliaan: 040-6508100

Osallistu näytön kautta - kotona tai
Maalahden kunnantalossa



Österbottens välfärdsområde
Pohjanmaan hyvinvointialue

SUOMENKIELISET - IN ENGLISH

340101 Älypuhelimien kertaus ja jatkokurssi

Maalahden kunnantalo

tiistai 29.9-10.11 klo 10.00-11.30

Arja Isotalo, 26 €

Tule mukaan Android-älypuhelimien kertaus- ja jatkokurssille! Kurssi sopii sinulle, joka olet jo käyttänyt puhelinta jonkin aikaa ja haluat lisää varmuutta sen käyttöön. Kurssilla voidaan tutustua esimerkiksi arkea helpottaviin sovelluksiin ja opetella niiden käyttöä. Sisältöä muokataan osallistujien toiveiden mukaan, joten tule mukaan kertomaan, mihin kaipaat apua ja mitä haluaisit oppia. Ilmoittaudu viimeistään 23.9.



118003 Posliininmaalaus

Monitoimitalo, Övermalax

torstai 10.9-3.12 klo 16.00-19.00

Marja Piispanen, 60 €

Maalaamme käyttö- ja koriste-esineitä sekä koristelemme posliinia siirtokuvilla. Käytämme pitsiä, helmiä ja kohokuvia sekä yhdistelemme värejä, hopeaa ja kultaa, jotta esineet saavat kauniin värin ja kiillon. Sopii sekä aloittelijoille että kokeneimmille. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 5.9.

830101 Kuntosaliharjoittelu

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai 8.9-1.12 kl. 17.50-18.50

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Harjoittelemme vapailla painoilla, omalla kehollamme ja työkaluillamme saadaksemme vahvan, liikkuvan ja kivuttoman kehon. Vähän sensi joogaa istuntojen lopussa. Kurssi on kaksikielinen.

Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

830123 Kuntosaliharjoittelu ja kivaa "koululiikuntaa"

Skärgårdsgymmet ja Bergön koulu

tiistai 8.9-1.12 kl. 19.00-20.00

Susanne Kuusikorpi, 44 €

Tämä kurssi koostuu kahdesta osasta. Joka toinen kerta tapaamme kuntosalilla (sama sisältö kuin 830101) ja välillä tapaamme kuntosalilla. Vaihteleva ohjelma voimalla, pallopeleillä, leikeillä ja hauskoilla radoilla, joiden kautta harjoittelemme tasapainoa, koordinaatiota, kuntoa, voimaa ja leikkisyyttä. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 4.9.

830119 Liikuntaa päiväjäoutilaille ja senioreille

Skärgårdsgymmet, Bergö

tiistai ja torstai 8.9-3.12 klo 09.15-10.15

Susanne Kuusikorpi, 74 €

Tule harjoittelemaan leikkimielisesti, monipuolisesti ja hauskaasti! Kehitämme lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta. Oman kehon lisäksi käytämme palloja, kuminauhuja, painoja ja muita kuntosalin välineitä. Yksilölliset harjoitukset. Tunti päättyy rentouttavaan venyttelyhetkeen. Kurssi on kaksikielinen. Ilmoittaudu viimeistään 4.9.



830153 Kickboxing

Övermalax koulu

sunnuntai 27.9 klo 11.00-15.00

Jarkko Jussila, 30 €

Nyrkkeily ja potkunyrkkeily on tehokasta harjoitusta kokonaisvaltaisesti sekä mielelle että keholle. Sunnuntai kurssilla käydään läpi lajien tekniikat alkeista vaativimpiin tekniikoihin ja maustetaan meno menevillä harjoitteilla, jossa hikipisaroi ei säästellä. Sopii täysin kokemattomille tai vaikkapa lajin konkareille jotka hakevat treeniinsä uutta inspiraatiota tai näkökulmaa. Luvassa kuntoa kohohtavaa toimintaa, iskuja nyrkkeilystä ja potkuja sekaan, iloista harjoittelua luvassa. Alaikärajaa 13-vuotta, sopii miehille ja naisille, lainahanskoja löytyy. Mukaasi tarvitset: urheiluvaatetuksen ja reippaan mielen, omat hanskat (mikäli sinulla on) ja juomapullo. Kaksikielinen kurssi. **Ilmoittaudu viimeistään 18.9.**

830503 Yin-jooga

Heal Inn, Malakta

sunnuntai 13.9.-29.11 klo 19.00-20.15

Janica Sandelin, 43 €

Yin-jooga on rauhallinen ja meditatiivinen joogamuoto. Venyttely pitkäketoisilla, staattisilla asennoilla avaa sidekudoksia ja lisää jäsenten liikkuvuutta. Tietoinen hengitys rauhoittaa mielen ja antaa meille mahdollisuuden katsoa sisällemme. Yin-jooga on palauttava ja rauhoittava niin keholle kuin mielellekin. Vähentää stressiä ja huolta. Sopii kaikille ja täydentää erinomaisesti muuta harjoittelua. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Pukeudu mukavasti, ota mukaan oma joogamatto, tyyny ja viltti. **Ilmoittaudu viimeistään 2.9.**

830581 Hyvää yötä yin-jooga

online

torstai 7.9-3.12 klo 19.15-20.15

Laura Harju, 40 €

Rentoudu illaksi joogan parissa! Lievitämme stressiä ja jännitystä aktiivisilla liikkeillä, joita seuraa rauhallisilla ja meditatiivisilla harjoituksilla, jotta keho ja mieli saavat levätä. Hidastamme tahtia ja saamme mukavan lopun päivälle. Ota esiin joogamatto, viltti ja tyyny. Linkki lähetetään sähköpostin kautta. **Ilmoittaudu viimeistään 10.9.**

830501 Yin yoga

Bergö school

Monday 7.9.-30.11 at 17.45-19.00

Isabelle Svenn, 43 €

Calm and restorative yoga, where we focus on landing in the body and becoming more mindful. Meditative yoga style, where we stay longer in each position to access the body's deeper connective tissue, fascia, and relax the nervous system. Slow down, listen inwardly and give your body time to release tension deeply. No prior knowledge is needed. Dress comfortably, bring a yoga mat, a pillow or a yoga block, and a blanket. **Last day for sign up: 1.9.**





830171 Sähly

Yttermalax skola

torstai 10.9-3.12 klo 18.45-20.00

Tina Holms, 42 €

Pelaamme salibandya yhdessä. Sekä miehet että naiset ovat tervetulleita mukaan. Ota mukaan oma salibandymaila ja vesipullo. **Ilmoittaudu viimeistään 3.9.**

830173 Sähly

Pixne-halli

sunnuntai 13.9-29.11 klo 20.00-21.30

Nadja Mäkelä, 44 €

Katso kurssi 830171.

Ilmoittaudu viimeistään 3.9.



830401 Telinevoimistelu, 4-7-v.

Övermalax skola

maanantai 7.9-30.11 klo 17.30-18.15

Madeleine Rosengren, 34 €

Telinevoimistelu on monipuolinen harjoitusmuoto. Lapsi kehittää koordinaatiota, tasapainoa, voimaa ja kehonhallintaa. Käytämme erilaisia välineitä ja omaa kehoa. Harjoittelemme paljain jaloin tai tossut jalassa. Kurssi on kaksikielinen. **Ilmoittaudu viimeistään 5.9.**

830435 Telinevoimistelu, 4-6-v.

Yttermalax skola

keskiviikko 9.9-2.12 klo 17.30-18.15

Madeleine Rosengren, 34 €

Katso 830401. **Ilmoittaudu viim. 5.9.**

119825 Dreijaus

Yttermalax skola

lauantai 17.10 klo 10.00-16.30

sunnuntai 18.10 klo 10.00-16.00

perjantai 6.11 klo 18.00-21.00

Richard Raven, 60 €

Ensiksi opimme saven keskittämistä, lieviön, mukiin ja muiden muotojen valmistusta. Seuraavana kurssipäivänä opimme viimeistelemään tuotokset: sorvaamaan, koristelemaan, liittämään erilaisia kahvoja yms. Viime kurssipäivän aikana lasitetaan kaikki mitä on kurssilla tehty.

Kurssihintaan kuuluu työkalujen käyttö, esineiden esipoltto ja lasitus. Savin saa ostaa opettajalta hintaan 3,50 €/kg. Ota mukaan: esiliina, muutama käsipyyhe ja muovisanko (sekä mahdolliset omat työkalut). **Ilmoittaudu viimeistään 9.10.**

119825 Pottery

Yttermalax skola

Saturday 17.10 at 10.00-16.30

Sunday 18.10 at 10.00-16.00

Friday 6.11 at 18.00-21.00

Richard Raven, 60 €

First, we learn how to work the clay, how to create a cylinder, a mug and other shapes. Then we finish the products by shaping, decorating, joining different handles, etc. On the last evening, all objects that you have made during the course must be glazed.

The course price includes the use of tools, burning and glazing of objects. Clay can be bought from the teacher: 3.50 €/kg. Bring with you: an apron, some towels and a plastic bucket (as well as any tools, if you have). **Last day for sign up 9.10.**



410207 Omenapuun leikkaus

Maalahti

keskiviikko 23.9 klo 17.00-20.00

Marko Ahola, 25 €

Kurssilla saat käytännön vinkkejä ja neuvoja omenapuun hoidosta. Poistamme omenapuusta vesioksia ja lisäksi annamme kunnon hoidon puullesi. Käytännön kurssi jossa käymme läpi leikkauksen, harjaus, kalkitus, rungon ympäristön hoidon. Olemme koko kurssin ajan luonnossa. Ota mukaasi hyvä mieli, puutarhasakset ja pukeudu sään mukaan. Kurssi on suomenkielinen, mutta voi esitellä kysymyksiä ruotsiksi. Ilmoittaudu viimeistään 16.9.



410231 Kunnosta vanhapihasi

Övermalax skola

maanantai 26.10 klo 17.30-19.45

Marko Ahola, 15 €

Miten saadaan pienellä vaivalla pihasta viihtyisä ja hyvin toimiva vanhan sijaan? Pihan yleisimmät ongelmat, ongelma kasvit, suunnittelulla piha toimivaksi kasveja apuna käyttäen, helpot hoito-ohjeet, jne. Kurssi on suomenkielinen, mutta voi esitellä kysymyksiä ruotsiksi. Ilmoittaudu viimeistään 19.10.

130213 Kirjailijavierailu: Harri Ahonen

Maalahden kirjasto

torstai 22.10 klo 18.00-19.30

Ahonen on luontokuvaaja ja tietokirjailija. Hän on julkaissut uuden kirjan "Suomen rannikkoreitit: Pohjanlahti ja Perämeri". Kirjassa kerrotaan Perämeren alueen ja Pohjanlahden rannikon retkeilyreiteistä aina Meri-Lapista Satakuntaan asti. Matkan varrella on noin 220 retkikohdetta, joita voi lähestyä patikoiden, pyöräillen tai meloen. Tilaisuus on maksuton. Ilmoittaudu viimeistään 15.10.



118017 With pen, chalk or brush

Korsnäs school

Mondays 7.9-30.11 at 18.00-20.15

Valentina Gelain, 45 €

You choose the technique that suits you best. Bring materials and motifs that appeal to you. Together we create personal works of art. You can be a beginner or have previous experience. Last day for sign up 4.9.





SAMARBETE MELLAN CULTURA OCH VÅRA FYRA INSTITUT I REGIONEN

Inkommande höst erbjuds barn och unga möjlighet att prova på olika konstformer kostnadsfritt under ett eller flera tillfällen! Kom ensam eller med en kompis.

Se de fem konstformerna på bilden nedan och notera datum för varje tillfälle. Ingen skjuts ordnas, utan barnet förs till respektive tillfälle.

Mer info: mi.malax.fi

Invånare i Malax och Korsnäs anmäler sig minst 7 dagar före respektive tillfälle till MI-kansliet: 050-650 8099

Prova på olika konstformer
Kortare kostnadsfria prova-på-tillfällen via i samarbete med medborgar- och vuxeninstituten i Sydösterbotten.

Cultura

DANS
DANSLÄGGE
Ellinor Forsén (Flow Dance Company)
Korsnäs | 17 13.9 & 27.9

BALETT
nybörjare & avancerade
Kristinestad | 17 16.9 & 30.9
Mia Wiik, TaiKon

BILDKONST
Graffiti – Jon Gredmark
Skissa + spraymålning
kl. 16–19
17 14.9 Petalax | 15.9 Närpes | 16.9 Kaskö | 17.9 Kristinestad
Info: utomhus, oömma kläder, sprayfärg (godkännande krävs), skyddsutrustning används.

TEATER
Teater – Jenny Holm
Uttryck, känslor, fantasi
23.9 Malax | 24.9 Korsnäs | 8.10 Närpes | 21.10 Kaskö | 22.10 Kristinestad

MUSIK
Instrumentstart (Legato)
Malax/Korsnäs | våren 2027
Anmälan: www.legato.fi (datum publiceras på hösten)

ORDKONST
Berättarverkstad – Camilla Rönnholm
Skriva, berätta, rita, måla
Närpes | 17 21.11 kl. 12–15

 Närpes Vuxeninstitut

 Malax-Korsnäs medborgarinstitut

 Kristinestads medborgarinstitut

 Kaskö medborgarinstitut

 **Välkommen!**
Kostnadsfritt – välj och delta
Mera information och anmälan via institutens egna sidor



GRUNDLÄGGANDE KONSTUNDERVISNING

BILDKONST

Vi skapar bilder och alster inom olika områden av bildkonsten. Eleven får bekanta sig med olika material och tekniker och övar att använda dem. Undervisningen går från skapande från idé till färdig produkt där elevernas egna intressen och målsättningar beaktas. Allt material och redskap att låna ingår i avgiften.

Anmälan senast 24.8.

110301 Bildkonstskolan, grundkurs

Korsnäs skola
tisdag 1.9-15.12 kl. 17.30-19.00
Valentina Gelain, 30 lekt. 70 €

110303 Bildkonstskolan, grundkurs

konstverkstaden Malakta
onsdag 26.8-9.12 kl. 17.30-19.00
Jon Gredmark & Ann-Maj Granstubb
30 lekt. 70 €

110305 Bildkonstskolan, fortsättningsgrupp

konstverkstaden Malakta
onsdag 26.8-9.12 kl. 19.00-20.30
Jon Gredmark & Ann-Maj Granstubb
30 lekt. 70 €

110305 Bildkonstskolan, fördjupad grupp

konstverkstaden Malakta
onsdag 26.8-9.12 kl. 19.00-21.15
Jon Gredmark & Ann-Maj Granstubb
50 lekt. 90 €

TEATERKONST

Vi bekantar oss med teater genom lek och nyfikenhet. Fokus är på barnets förmåga att interagera och arbeta tillsammans, men även vara en del av en produktion. Barnet deltar i gruppbaserade teateraktiviteter genom dramapedagogiska metoder. Allt material och utrustning att låna ingår i avgiften.

Anmälan senast 24.8.

110201 Teaterkonstskolan, grund- och fortsättningsgrupp

Molpe skola
onsdag 26.8-9.12 kl. 18.00-19.30
Linda Högbäck, 30 lekt. 70 €

110203 Teaterkonstskolan, grund- och fortsättningsgrupp

Petalax skola
måndag 24.8-7.12 kl. 15.00-16.30
Linda Högbäck, 30 lekt. 70 €





SOCIALA MEDIER

Gilla oss på Facebook:

www.facebook.com/malaxkorsnasm

Följ oss på Instagram:

[@malaxkorsnasm](https://www.instagram.com/malaxkorsnasm)

PPP Finland Oy
Offentligt meddelande / Julkinen tiedote

