

Medis

Hela Ålands Medborgarinstitut



KURSKATALOG
HÖSTEN
2026

Hej

Medis stora höstkatalog är här och vi är glada att återigen dela den med alla hushåll på Åland. Många har saknat att få den i pappersform direkt hem i postlådan, att kunna slå sig ner i favoritfåtöljen, bläddra och kanske kryssa för sina favoriter.

I katalogen presenterar vi de kurser som är planerade nu, men mer kommer efter hand. Följ oss därför också gärna på www.medis.ax, Facebook eller Instagram – där hittar du det senaste.

På nätet kan du också läsa mer om varje kurs.



Vad vill du lära dig i höst?

I kursutbudet finns både favoriter och nyheter. För dig som möter barn och unga erbjuder vi en ny kurs i konstruktiv konflikt hantering – kunskap som gör skillnad både hemma och på jobbet.

För den samhällsintresserade startar vi senare i höst en diskussionsserie om Ålands demilitarisering och dess betydelse i dag – ett aktuellt ämne med stort behov av dialog och olika perspektiv.

Sångintresserade kan välja mellan två nya körer: den internationella kören Choir Ål'right och kören AllaMé för personer med demenssjukdom.

Kurserna är initierade av personer och

föreningar som kontaktat oss med idéer som vi utvecklat tillsammans. Det uppskattar vi – då vet vi att utbudet möter verkliga behov. Hör gärna av dig med dina förslag! Lämna du in en idé via formuläret på vår hemsida senast 17 augusti kan du vinna en gratis kurs. Mer info finns här intill.

Till dig som aldrig gått en kurs hos Medis: varmt välkommen! Du behöver inga förkunskaper. Många börjar där du är nu – med en katalog i handen och frågan: finns här något för mig? Låt dig inspireras! Välkommen till ett nytt läsår fyllt av kunskap, glädje och nya möten!

Catharina von Schoultz, Rektor

→ Anmälan öppnar 12 aug kl 10

Skapa konto och gör anmälan på
www.medis.ax

För dig som ringer; den 12–13 augusti gäller vår
anmälningstelefon: **018-531640**

Från den 14 augusti är det den vanliga kansli-
telefonen som gäller igen: 018-531620.

Utförlig kurs-
information med
alla detaljer finns på
webben: **medis.ax**.



Du kan delta i
kurser över hela
Åland oberoende
var du bor.

→ Tjuvstarta redan i augusti

Du kan redan nu anmäla dig till
följande sensommarkurser.

- 820131 Träna i utegym, augusti (F)
- 840123 Yoga i parken, augusti (F)
- 860102 Kajakpaddling, prova på (F)
- 820133 Paddla havskajak (F)
- 000005 Hälsa för alla Mariehamn
- 820129 Tantparkour (F)
- 820128 Stavgång med styrka (F)
- 710107 Introduktion till akvarellmålari (F)

**Kom ihåg att anmäla
dig i god tid – senast
8 dagar före!**

Vi ställer in kurser som
inte fått tillräckligt
många deltagare en
vecka före.

→ Tipsa oss & vinn en valfri höstkurs

Du som aldrig gått på en Mediskurs eller inte gått på
flera år – vad skulle få dig med ombord på skutan? Du
som redan känner oss väl – är det något du saknar?

Skicka in ett eller flera kursförslag senast 17 augusti och delta i
utlottningen av en gratis plats till valfri kurs! Länk via QR-koden
eller gå till www.medis.ax/deltagare/kursforslag. Vi drar fem vin-
nare. Utlottningen gäller inte individuella kurser eller keramik.



**Skicka ditt
bidrag
senast 17 aug**



Prova på *

Det finns enstaka kurser där kursens första tillfälle är ett Prova på-tillfälle. Dessa markeras med en stjärna *.

Du anmäler dig som vanligt till den kursen.

Om du märker att kursen INTE passar dig, ska du avboka den direkt till Medis kansli före nästa tillfälle. Annars har du tagit emot din plats och kommer att faktureras.

I språkkurser hjälper läraren dig att hitta rätt nivå.

Om en Prova på-kurs efter starten får för få deltagare som vill fortsätta, avbryts kursen utan kostnad för deltagare.

Kurser du kan betala med friskvårdsförmåner (F)

Kurser du kan betala med friskvårdsförmåner är markerade med (F).

Helårskurser (H)

Kurser som pågår hela läsåret markeras med ett (H).

Höst- och vårtermin räknas som separata kurser med separat kursavgift som faktureras läsårsvis.

Om du anmäler dig till höstterminen får du automatiskt en plats på vårterminen.

Önskar du inte fortsätta kan du avboka platsen senast 8 dagar innan kursstart.

Kurser för vuxna tillsammans med barn (B)

Kurser för vuxna tillsammans med barn markeras med ett (B).

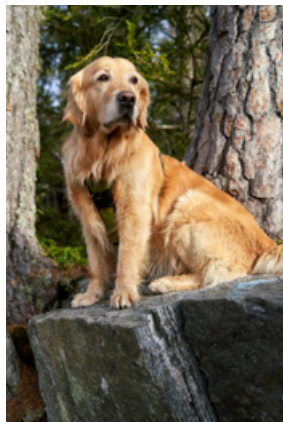
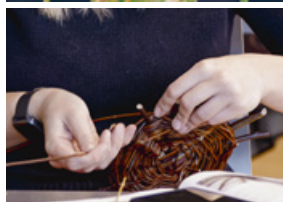
Både den vuxna och barnet betalar kursavgift.

Barn anmäls via den vuxnas familjekonto.
















Medis kurser är för dig som är 16 år och äldre.

Produktion och bildmaterial

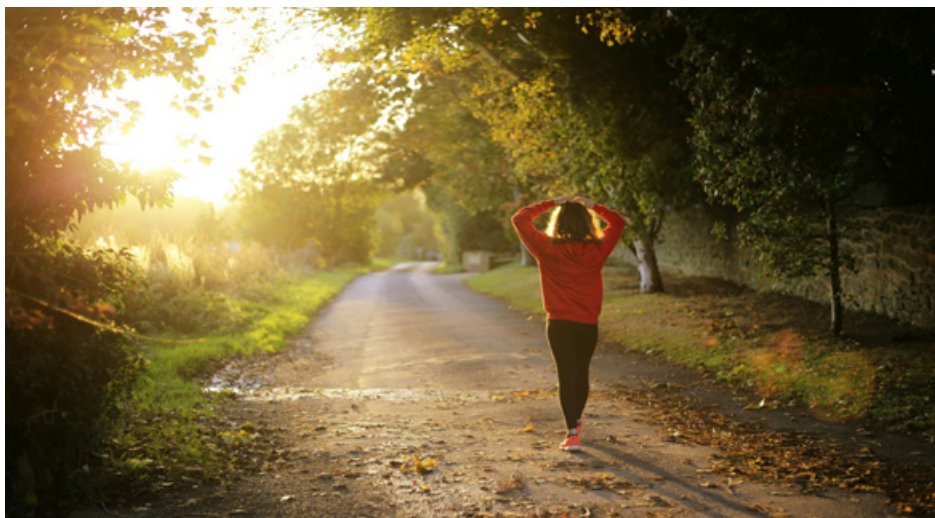
Katalogen har formgivits av April Kommunikation. Bildmaterialet kommer främst från Medis egna bildbank, Visit Ålands bildbank samt ett urval royaltyfria bilder. Katalogen innehåller även fotografier av alster och arbeten som skapats av deltagare inom Medis kursverksamhet.



Innehållsförteckning

	Hälsa för alla	6
	Gott & blandat	7
	Beredskap	11
	Navigation & sjöfart	11
	Natur, djur & trädgård	12
	I köket	13
	IT & teknik	14
	Språk	18
	Bildkonst	25
	Foto	29
	Musik	30
	Slöjd & hantverk	38
	Motion & träning	49
	Dans	55
	Utomhus & friluftaktiviteter	58
	Vattenträning	60
	Yoga, pilates & välmående	62
	Kurser per kommun	70
	Våra viktiga villkor	74
	SFI - svenska för inflyttade	76
	Ta kontakt	78





HÄLSA FÖR ALLA

Gratis inspirationstillfälle

Vill du vara hälsosam, men vet inte var du ska börja eller hur du ska göra?

Medis friskvårdslärare Hanna Sivén besöker de åländska kommunerna för att inspirera till hälsa i vardagen. Välkommen till en avgiftsfri föreläsning kompletterat med enkla rörelser. Du kan delta i vilken kommun som helst – och hur många gånger du vill.

Vi diskuterar hälsorekommendationerna, men än viktigare: vad betyder de? Bli mer hälsosam med enkla medel!

000005

20 aug (1 tillfälle)

Tor 18–20.15

Medis, Mariehamn, Hanna Sivén

000006

2 sep (1 tillfälle)

Ons 18–20.15

Eckerö, Hanna Sivén

000011

13 sep (1 tillfälle)

Sön 12.30–14.45

Sottunga, Hanna Sivén

000010

17 sep (1 tillfälle)

Tor 18–20.15

Geta, Hanna Sivén

000009

27 sep (1 tillfälle)

Sön 10–12.15

Lumparland, Hanna Sivén

000007

30 sep (1 tillfälle)

Ons 18–20.15

Lemland, Hanna Sivén

000008

28 okt (1 tillfälle)

Ons 18–20.15

Sund, Hanna Sivén

GOTT & BLANDAT

110101

Ny kursledare på Medis?

Kurs för dig som jobbar eller vill jobba som kursledare på Medis och vill ha praktiska råd om vuxenundervisning. Kursen är avgiftsfri för Medis kursledare läsåret 2026-2027.

31 aug (1 tillfälle)

Mån 18–21.15

Medis, Ann Westerlund, Åsa Grönlund,
ingen avgift

710103

Akvarellmålning på Enskär, helgkurs (F)

Vi målar på Enskär ute i skärgården. För nybörjare och fortsättare. Allt ingår utom eget material. Info skickas till alla deltagare innan kursstart. Läs mer på www.medis.ax.

4–6 sep (3 tillfällen)

Fre 15–18, lör–sön 10–16

Eckerö, Lin Simons, kursavgift 210 €

720101

Fotoexpedition Gomholm – med naturen i fokus (F)

Följ med på fotoäventyr till en ö utanför Skarpnåtö. Teori och praktik för erfarna fotografer och personer med baskunskaper i hantering av sin kamera. Mer info på www.medis.ax.

7–12 sep (2 tillfällen)

Mån 18.30–20, lör 8–17

Hammarland, Daniel Eriksson, kursavgift 60 €

000002

72 timmars beredskap, helgkurs

Klarar du dig i 72 timmar om något händer? Myndigheterna uppmanar alla hushåll att ha beredskap för stormar och krissituationer. Kom och dela dina erfarenheter.

24 okt (1 tillfälle)

Lör 13–14.30

Värdö, Henrika Österlund, kursavgift 10 €

140116

AI i vardagen: mindre kaos, mer struktur, helgkurs

Workshop om AI som kognitivt stöd i vardagen. Lär dig använda AI som stöd för planering, struktur och minskad stress. För mer ordning och mindre kaos. Ta med egen enhet & något att äta.

15 nov (1 tillfälle)

Sön 10–15

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

210104

Aktivera din hund – personspår (F)

Du får lära dig och din hund grunderna i personspår. Inga förkunskaper. Ta med sele (ej halsband), långlina, hundgodis, 10st klädnypor, hundleksak och vatten till hunden. Egen fika.

26 sep (1 tillfälle)

Lör 12.30–15.30

Sottunga, Ninnie Ohlsson, kursavgift 20 €

660113

Bind en bok, koptisk bindning, helgkurs (F)

Skapa en handbunden bok med hårda pärmar och koptisk bindning. Kursen passar både nybörjare och mer vana. Materiallista skickas före kursstart, visst material kan köpas på plats.

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–17.45

Medis, Katarina Damm, kursavgift 55 €



Foto: @fialkardanbyn

660103

Blomlampa av kräppapper, helgkurs (F)

Du får lära dig att skapa unika lampor av kräppapper. Under kursen hinner du göra två olika lampmodeller. Delvis eget material, materiallista skickas ut före kursstart. Ta med lunch.

14–15 nov (2 tillfällen)

Lör–sön 10–13.15

Medis, Eva-Lotta Kastilan, kursavgift 30 €

510106

Choir Ål'right* (F)

Här är kören med deltagare från olika länder. Vi sjunger låtar på olika språk, även på svenska. Inga förkunskaper behövs, bara dina egna förväntningar. Join our new international choir!

9 sep–25 nov (11 tillfällen)

Ons 18–19.45

Mariehamn, Staffan Malmström, kursavgift 58 €

140125

Digital trygghet och trender bland barn, online



Online-föreläsning om barns digitala vardag: trender, appar, spel och konkreta tips för hur vuxna kan skapa trygghet och prata med barn. Samarbete med Rädda Barnen.

8 sep (1 tillfälle)

Tis 18–19.30

Online, Tanja Rönnberg, kursavgift 10 €

850109

Flash mob (F)

Upplev en "once in a life time" flash mob, en spontan men planerad dansupplevelse. Vi övar tillsammans under en kväll, för att sen "dyka upp" på en offentlig plats med uppträdande.

1–2 okt (2 tillfällen)

Tor 18–21.15, fre X–X

Medis, Hanna Sivén, Salla-Mari Ketokoski, kursavgift 10 €

000004

Föreläsning "Minnet"

Varför glömmet vi? Är det minnet som sviker, eller minns vi fel? Och kan vi lita på det vi minns? Föreläsning inklusive frågestund med psykologen Aino Laini.

10 nov (1 tillfälle)

Tis 18–19.30

Kökar, Aini Laine, kursavgift 10 €

140110

Google maps-promenad för seniorer

Lär dig använda Google Maps under en promenad. Vi övar på att hitta rätt, söka platser och använda kartan i praktiken. Ta med dig din smarttelefon.

30 sep (1 tillfälle)

Ons 13.15–15.30

Mariehamn, Emelie Laine, kursavgift 15 €

210102

Jägarexamen

Kursen följer Ålands landskapsregerings pärm Handledning för jägarexamen, som deltagaren bör skaffa och ha med vid alla träffar. Sista tillfället är ett provtillfälle på en timme.

6 okt–3 nov (5 tillfällen)

Tis 18–20

Medis, Markus Andersson, Anders Gestberg,
kursavgift 65 €

170101

Heminredningskurs

Lär dig grunderna i heminredning – skapa harmoniska och personliga miljöer med teori och praktik. Passar nybörjare såväl som den redan intresserade. Egen bärbar dator behövs.

3 nov–1 dec (5 tillfällen)

Tis 18.30–21

Medis, Lin Simons, kursavgift 40 €

660112

Handdocka i papper-maché och tyg, helgkurs (F) (B)

Skapa din egen handdocka med papper-maché-huvud och tygkropp – ge liv åt din egen karaktär! Passar både vuxna och barn. Materialkostnad 10 € betalas till kursledaren på plats.

3–11 okt (3 tillfällen)

Lör–sön 13–17.15

Eckerö, Annica Dahlbjörk, kursavgift 40 €

810105

Intuition och närvaro*

Längtar du efter att hitta lugn och ro inombords? Genom stillhet, reflektion och rörelse skapar vi tydligare kontakt till vår intuition, vår inre sanning och inre vägledning.

9 sep–11 nov (9 tillfällen)

Ons 19–20.30

Eckerö, Beatrice Nordling, kursavgift 50 €



000014

Konstruktiv konflikthantering som livskunskap

Konstruktiv konflikthantering är ett verktyg speciellt för dig som möter barn och unga. Metoden ger en positiv upplevelse av delaktighet och förståelse. Kursen är ett samarbete med Rädda barnen. Delvis online.

2 okt–21 nov (10 tillfällen)

Fre 17–19.15, lör 10–15.15, ons 17–18.30

Online och på Medis, Pia Slögs & Tanja
Rönneberg, kursavgift 40 €

000013

Kost för dig som tränar

Hur kan kosten hjälpa dig att få mer energi, bättre återhämtning och mer effekt av din träning. Vad behöver kroppen före, under och efter träning, vanliga misstag och måltidsplanering.

22 sep–13 okt (4 tillfällen)

Tis 18–19.30

Medis, Jenny Pettersson, kursavgift 30 €

510105

Kör AllaMé* (F)

Kör för personer med demenssjukdom i samarbete med Demensföreningen och Oasen. Anmälan fr o m 17.8 till Medis tel 018-531620 / www.medis.ax. Info tel 04575483818 må-to / info@demens.ax.

8 sep–24 nov (12 tillfällen)

Tis 13–14

Jomala, Staffan Malmström, kursavgift 53 €

810102

Mitt välmåendehjul, helkurs

Vi kan själva göra väldigt mycket för att må så bra som möjligt! Vi skapar ditt eget välmåendehjul – vad är viktigt för att du ska må bra?

3 okt (1 tillfälle)

Lör 10–14.15

Medis, Emma Lundberg, kursavgift 29 €

120101

Nyfiket skrivande (F)

Kom med din nyfikenhet, utan krav. Kursledaren inspirerar med skrivövningar och tar upp teori vid behov. Efter kursen kan du få redaktörsfeedback på en valfri text. Ta med lunch/fika.

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–15

Finström, Pernilla Lindroos, kursavgift 50 €

210105

Protein i trädgården

Hur kan du odla egna proteinkällor på våra breddgrader i liten skala? Vi går igenom sorter, odlingsmetoder och hur du kan använda skörden.

8 okt (1 tillfälle)

Tor 18–21

Lemland, Sara Tobiasson, kursavgift 20 €

820106

Pröva på klättring (F)

Lär dig klättra med sele och säkerhetsutrustning tillsammans med utbildad klätterledare. Inga förkunskaper, men lite styrka i fingrarna behövs.

5 nov–10 dec (6 tillfällen)

Tor 15–16.30

Jomala, Emma Forsman, kursavgift 40 €

000012

Släktforskning, online

Kursen är för dig som vill börja släktforska eller som har börjat men inte kommit så långt. Vi går igenom de vanligaste källorna och metoderna tillsammans. Online-kurs.

7–14 okt (2 tillfällen)

Ons 18.30–20.30

Online, Teresa Westmark, kursavgift 20 €

810103

Smart matshopping – grunden till hälsosamma vanor

Vill du äta bättre? Få verktyg, kunskap och självförtroende att handla smart, sunt och medvetet. Det vi handlar, det äter vi. Hälsosamma vanor börjar inte i köket – de börjar i affären.

14 sep (1 tillfälle)

Mån 18–19.30

Medis, Jeanette Gunnars, kursavgift 10 €



BEREDSKAP

000002

72 timmars beredskap, helgkurs

Klarar du dig i 72 timmar om något händer? Myndigheterna uppmanar alla hushåll att ha beredskap för stormar och krissituationer. Kom och dela dina erfarenheter.

24 okt (1 tillfälle)

Lör 13–14.30

Vårdö, Henrika Österlund, kursavgift 10 €

000003

72 timmars beredskap för seniorer, helgkurs

Klarar du dig i 72 timmar om något händer? Den här föreläsningen är särskilt riktad till seniorer. Lär dig om beredskap inför stormar och kriser – dela gärna dina erfarenheter!

24 okt (1 tillfälle)

Lör 11–12.30

Vårdö, Henrika Österlund, kursavgift 10 €



NAVIGATION & SJÖFART

160102

Skärgårdsskeppare (H)

På kursen lär du dig grundläggande navigering och får god insikt i sjövägsreglerna. Materialkostnader om 105 € tillkommer och betalas till kursledaren.

3 sep–12 nov (10 tillfällen)

Tor 18.15–19.45

Mariehamn, Sten Törnblom, kursavgift 60 €

160101

Kustskeppare (H), även online



Förkunskaper: Skärgårdsskepparexamen. Vi går igenom navigering, elektroniska hjälpmedel, tidvatten samt meteorologi. Materialkostnad ca 54 € tillkommer. Du kan delta online.

2 sep–2 dec (13 tillfällen)

Ons 18–19.30

Mariehamn, Bengt Malmberg, kursavgift 70 €

NATUR, DJUR & TRÄDGÅRD

210106

Ett odlingsår – från höst till höst (H)

Vad behövs för att bli framgångsrik odlare? Du lär känna din odlingsjord och växtplatsens förutsättningar. Vi tar upp sortval, såtidpunkt och följer en trädgård under en odlingsäsong.

3 okt, 7 nov (2 tillfällen)

Lör 9–13

Hammarland, Annette Häger-Ahlström,
kursavgift 50 €



860101

Aktivera din hund – kantarellsök, helgkurs (F)

En aktivitet som stärker både självförtroende och samarbete. Vi varvar enkel teori med praktik i skogen, där ni får lägga och gå korta spår i lugnt tempo. Perfekt för nybörjare!

12 sep (1 tillfälle)

Lör 12.30–14

Sottunga, Ninnie Ohlsson, kursavgift 10 €



210104

Aktivera din hund – personspår (F)

Se sidan 7.

210103

Vandring med svamptema (F)

En avkopplande vandring i fin miljö med möjlighet att plocka och lära sig mer om svampar. Ta med mellanmål och sittunderlag.

3 okt (1 tillfälle)

Lör 10–13.15

Lumparland, Helen Eriksson, kursavgift 20 €

210102

Jägarexamen

Se sidan 9.

210105

Protein i trädgården

Se sidan 10.

310102

Laga spett på thailändskt sätt!

Vi lagar tre olika sorters spett. Vi lagar och avnjuter maten tillsammans, eller tar med hem. Ingredienskostnad tillkommer.

19 sep (1 tillfälle)

Lör 15.30–19

Kumlinge, Juthamat Thinnakorn

Na Ayutthaya, kursavgift 25 €

320102

Surdegsbakning och pizzalunch, helgkurs

Lär dig vad surdeg är där teori varvas med praktik. Du får hem ditt eget nybakta bröd! Materialkostnad om ca 5 € tillkommer. Ta med egna pizzatoppings så bakar vi pizza till lunch.

24–25 okt (2 tillfällen)

Lör 11–17, sön 9–12

Sottunga, Annina Donner, kursavgift 35 €

320104

Baka jästbröd i vedugn, helgkurs

Kom med och baka jästbröd (hemvete) i vedeldad ugn som förr! Ingredienskostnader betalas till kursledaren på plats. Ta med lunchkorg.

31 okt (1 tillfälle)

Lör 9.30–15

Kumlinge, Eivor Englund-Karlsson,

kursavgift 20 €

320103

Baka mat- och kaffebröd med surdeg, helgkurs

Vi bakar både sött och salt bröd med deg som kursledaren förberett. Ta med burkar / påsar för hemtransport av bakverk. Material betalas på plats till kursledaren.

7 nov (1 tillfälle)

Lör 9–15

Finström, Joanna Salmén, kursavgift 30 €



310101

Laga mat från thailändska regionen Isan, helg

Upptäck Som-Tum och Larb – fräscha thailändska rätter med chili och lime från regionen Isan. Vi lagar och avnjuter maten tillsammans, eller tar med hem. Ingredienskostnad tillkommer.

14 nov (1 tillfälle)

Lör 15.30–19

Kumlinge, Juthamat Thinnakorn

Na Ayutthaya, kursavgift 25 €

320101

Baka vita festbröd till jul

Vi bakar traditionella Kökarfestbröd tillsammans. Varje deltagare bakar fyra bröd som de får ta med sig hem.

3 dec (1 tillfälle)

Tor 17–21

Kökar, Helen Fagerström, kursavgift 20 €

IT & TEKNIK

140125

Digital trygghet och trender bland barn, online



Online-föreläsning om barns digitala vardag: trender, appar, spel och konkreta tips för hur vuxna kan skapa trygghet och prata med barn. Samarbete med Rädda Barnen.

8 sep (1 tillfälle)

Tis 18–19.30

Online, Tanja Rönnerberg, kursavgift 10 €

140119

Barn och skärmar – förstå, diskutera och prova

Två interaktiva tillfällen om barns digitala vardag: trender, risker, skärmhälsa och AI – med praktiska övningar och verktyg för vuxna.

18–25 nov (2 tillfällen)

Ons 17.30–20

Medis, Emelie Laine, Tanja Rönnerberg, kursavgift 10 €

140104

Individuell IT-undervisning

Personlig IT-undervisning anpassad efter dina behov. Ta med de enheter du behöver hjälp med. Efter din anmälan kontaktar kursledaren dig för att boka in en individuell tid för dig.

17 aug–16 dec

Medis, Emelie Laine, 25 €/lektion

140105

IT-Café

Vill du bli bättre på att använda din dator, smarttelefon eller surfplatta? Du får dels individuell hjälp, dels i grupp och så har vi trevligt tillsammans. Ta med din egen apparat.

22 okt–26 nov (6 tillfällen)

Tor 13–15.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 45 €

140103

Lär dig hantera datorn, mobilen & surfplattan, helg

Du får hjälp att förstå och använda dina enheter bättre, lösa tekniska problem och få ut mer av dina digitala verktyg. Ta med din surfplatta, smarttelefon eller dator. Ta med mellanmål.

24–25 okt (2 tillfällen)

Lör 12.30–17, sön 12.30–17

Föglö, Hanna Fellman, kursavgift 35 €

140115

Upptäck möjligheterna med mobil eller surfplatta

Upptäck vad du kan göra med mobilen eller surfplattan. Vi testar appar, tjänster och digitala verktyg.

30 okt (1 tillfälle)

Fre 10–12.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 10 €

140102

IT-säkerhet för seniorer

Lär dig hur du kan skydda dig själv på internet. Du får praktiska tips och råd om hur du kan undvika de vanligaste hoten.

11 nov (1 tillfälle)

Ons 10–12.30

Eckerö, Emelie Laine, kursavgift 10 €

140106

Kom igång med suomi.fi och suomi.fi-appen

Vill du känna dig trygg med att använda myndigheternas digitala tjänster? I den här kursen lär du dig grunderna i Suomi.fi och hur du använder Suomi.fi-appen i din vardag.

16–30 sep (3 tillfällen)

Ons 10–12.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 30 €

140107

Digital källkritik - vad kan jag lita på?

Lär dig granska information på nätet. Vi tränar källkritik, avslöjar falska nyheter och lär oss vad man kan lita på i en digital värld.

1 okt (1 tillfälle)

Tor 12.30–15.45

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

140113

Lösenord och inloggning

Svårt med lösenord? Lär dig skapa säkra lösenord som det är större chans att du kommer ihåg, och hur du sparar dem på ett enkelt och tryggt sätt.

23 okt (1 tillfälle)

Fre 13–15.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 15 €

140112

Molnet och dina filer

Vad är "molnet" egentligen? Vi reder ut hur molntjänster som Google Drive, OneDrive och iCloud fungerar och hur du kan använda dem. Ta med dig din smarttelefon, surfplatta eller dator.

8 okt (1 tillfälle)

Tor 13–15.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 15 €



140110

Google maps-promenad för seniorer

Lär dig använda Google Maps under en promenad. Vi övar på att hitta rätt, söka platser och använda kartan i praktiken. Ta med dig din smarttelefon.

30 sep (1 tillfälle)

Ons 13.15–15.30

Mariehamn, Emelie Laine, kursavgift 15 €

140109

Fotopromenad för seniorer

Lär dig fota och ta bättre bilder med mobilen under en långsam gemensam promenad. Vi övar kamera, komposition och enkla fototips i praktiken. Ta med din mobiltelefon med inbyggd kamera.

25 sep (1 tillfälle)

Fre 13–15.15

Mariehamn, Emelie Laine, kursavgift 15 €



140101

Skapa en fotobok (F), helgkurs

Du får skapa en egen fotobok. Ta med dig telefonen, surfplattan eller datorn där du har bilderna som du vill använda för boken. Blir du klar kan du beställa boken. Eget fika med.

10 okt (1 tillfälle)

Lör 10–15

Eckerö, Emelie Laine, kursavgift 20 €

140114

Ordna dina digitala foton

Vill du få bättre ordning på dina digitala minnen och hitta rätt bilder när du behöver dem? Du får praktiska tips och verktyg för att organisera dina foton på ett strukturerat sätt.

28 okt–4 nov (2 tillfällen)

Ons 10–12.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

140118

Nyfiken på AI

Lär dig grunderna i språkmodellerna ChatGPT, Gemini och Copilot, hur du använder dem, kommer igång och skriver bra frågor till AI i vardagen. Ta med din egen enhet.

24 sep (1 tillfälle)

Tor 13–15.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 10 €

140116

AI i vardagen: mindre kaos, mer struktur, helgkurs

Workshop om AI som kognitivt stöd i vardagen. Lär dig använda AI som stöd för planering, struktur och minskad stress. För mer ordning och mindre kaos. Ta med egen enhet & något att äta.

15 nov (1 tillfälle)

Sön 10–15

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

140121

Microsoft Word, nybörjare, helgkurs

Lär dig grunderna i Microsoft Word – skriva, redigera, formatera och spara dokument. Ta med egen dator med Word installerat samt något att äta.

7 nov (1 tillfälle)

Lör 10–15

Medis, Fanny Eriksson, kursavgift 20 €

140108

Microsoft 365 - intensivkurs, helgkurs

Lär dig Microsoft 365. Introduktion till Copilot, OneDrive och onlineversionerna av Word och Excel. Microsoftkonto behövs (gratisversionen räcker). Ta med dator och något att äta.

3 okt (1 tillfälle)

Lör 10–15

Medis, Emelie Laine, kursavgift 25 €

140120

Canva Grafisk Design, nybörjare

Lär dig Canva från grunden. Skapa snygga designerna för sociala medier, presentationer m.m. För nybörjare med datorvana. Ta med egen dator eller surfplatta.

7–28 okt (4 tillfällen)

Ons 17.30–19.30

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

140123

Canva, forts. & passar småföretagare, helgkurs

Skapa snyggt innehåll till SoMe, annonser och marknadsföring. För dig som kan grunderna och/eller är småföretagare. Ta med dator/surfplatta & något att äta. Abonnemang behövs (12-13€/m).

21–28 nov (2 tillfällen)

Lör 10–15

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

140122

Photoshop Express mobil, nybörjare

Lär dig redigera bilder i Adobe Photoshop Express. För nybörjare med datorvana. Ta med mobil eller surfplatta. Ett månadsabonnemang behövs (6-13 €/mån).

11 nov–9 dec (5 tillfällen)

Ons 17.30–19

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

140124

Photoshop Express mobil, fortsättning, helgkurs

För dig som kan grunderna: lär dig retusch, lager, effekter, mm. Abonnemang behövs (6-13 €/mån). Ta med mobil eller surfplatta och något att äta.

12–13 dec (2 tillfällen)

Lör–sön 10–15

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

140111

Smart hemmaträning med digitala verktyg

Träna hemma med teknik. Lär dig använda YouTube, appar och AI för att komma igång. Vi tittar också på kroppshållning och hur du tränar för en stark och hållbar kropp.

7–21 okt (2 tillfällen)

Ons 17.30–20

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

140117

Digital minimalism - mindre skärm, mer liv, helgkurs

Workshop där du kartlägger dina skärmvanor, rensar digitalt brus och skapar en mer medveten och balanserad vardag. Ta med egen enhet och något att äta.

5 dec (1 tillfälle)

Lör 10–15

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

710118

Illustrera scener och berättelser med Procreate (F)

Skapa fantasifulle illustrationer i Procreate. Kursen passar nybörjare och mera erfarna användare av Procreate. Alla deltagare behöver ha en egen Ipad, Apple pen och appen Procreate.

8–29 okt (4 tillfällen)

Tor 18.30–21

Medis, Eva-Lotta Kastilan, kursavgift 35 €



SPRÅK

ARABISKA

455101

Arabiska A1*, nybörjare

För dig som är nybörjare och vill lära dig arabiska från grunden. Vi arbetar med alfabetet, uttal och enkla ord och fraser. Kursen innehåller också moment om kultur och samhällsliv.

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 18–19.30

Medis, Wiam Rahima Bedraoui, kursavgift 58 €

ENGELSKA

410103

Engelska A1*, nybörjare

För dig som är nybörjare. Du lär dig vanliga ord, enkla fraser och att använda språket i vardagliga situationer – steg för steg. Vi övar på att tala, skriva, lyssna och förstå engelska.

15 sep–1 dec (12 tillfällen)

Tis 18–19.30

Medis, Annette Aalto-Hardy, kursavgift 58 €

410104

Engelska A1*, nybörjare fortsättning

För dig som är nästan nybörjare. Vi övar på att tala och förstå engelska i vardagliga situationer. Med stöd av en kursbok tränar vi ordförråd, uttal och enkel grammatik i lugn takt.

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 18–19.30

Medis, lida Kallinen, kursavgift 58 €



410101

Engelska A2*, konversation

Häng med på en kurs i engelska där vi fokuserar på att samtala om olika teman under lättsamma former och utan krav. Perfekt om du vill damma av dina gamla kunskaper i engelska.

15 sep–24 nov (11 tillfällen)

Tis 18–19.30

Föglö, Mikaela Englund, kursavgift 58 €

410102

Engelska A2*, lätt konversation

Håller engelskan på att rosta? Kom med och fräscha upp språket på en konversationskurs. Vi diskuterar dagsaktuella och vardagliga ämnen helt kravlöst i en liten grupp.

17 sep–26 nov (10 tillfällen)

Tor 15–16.30

Sund, Åsa Grönlund, kursavgift 53 €



ESTNISKA

415101

Estniska och estlandssvenska bygder - nyfiken på

Nyfiken på estniska och vill veta mer om estlandssvenska bygder? Vi lär oss om estnisk kultur och mat och bekantar oss med språket via vanliga hälsnings- och artighetsfraser.

10–24 nov (3 tillfällen)

Tis 18.30–20

Medis, Janne Kütimaa, kursavgift 23 €

415102

Estniska B2* (H)

För dig som har goda kunskaper i estniska. Vi fortsätter att stärka och utveckla kunskaperna i språket med hjälp av diskussioner, texter, hörvöningar, filmer och musik.

15 sep–1 dec (12 tillfällen)

Tis 16.30–18

Medis, Janne Kütimaa, kursavgift 58 €

FINSKA

420101

Finska A1*, nybörjare (H)

För dig som är nybörjare. Du lär dig vanliga ord och enkla fraser och hur använder språket i vardagliga situationer. Vi övar på att tala, skriva, lyssna och förstå finska.

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 18–19.30

Medis, Monica Johansson, kursavgift 58 €

420102

Finska A1.1-A2* (H)

För dig som kan lite finska. Vi arbetar vidare med grunderna och bygger stegvis upp ordförrådet. Fokus ligger på kommunikation och att tala och förstå finska i vardagliga situationer.

15 sep–1 dec (12 tillfällen)

Tis 18.15–19.45

Medis, Raili Pakanen, kursavgift 58 €

420104

Finska A2-B1*, konversation (H)

Konversationskurs för dig som kan en del finska och vill hålla språket levande. Vi samtalar i liten grupp om vardagliga och aktuella ämnen i en avslappnad miljö utan prestationskrav.

10 sep–26 nov (11 tillfällen)

Tor 17.30–19

Medis, Raili Pakanen, kursavgift 58 €

"Kursen var intensiv, men bra och mångsidig. Stämningen var trevlig. Läraren jättebra."



FRANSKA

425101

Franska A1.2* (H)

För dig som kan lite franska. Vi fortsätter att utveckla vår förmåga att använda språket och bygger stegvis upp ordförrådet. Fokus ligger på att tala franska i vardagliga situationer.

9 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 18.15–19.45

Medis, Mikaela Rexén, kursavgift 58 €

425102

Franska B2*, konversation (H)

För dig med goda kunskaper i franska. Vi arbetar vidare med att förstå och uttrycka oss i både vardagliga och mer komplexa sammanhang. Fokus ligger på att använda språket aktivt.

15 sep–1 dec (12 tillfällen)

Tis 18.15–19.45

Medis, Mikaela Rexén, kursavgift 58 €

ITALIENSKA

430101

Italienska A1*, nybörjare (H)

För dig som är nybörjare. Du lär dig ord och enkla fraser och hur du använder språket i vardagliga situationer. Vi övar att tala, skriva, lyssna och förstå italienska.

10 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 17.30–19

Medis, Mirko Verazza, kursavgift 58 €

430102

Italienska A1.1* (H)

För dig som kan lite italienska. Vi fortsätter att tala och förstå italienska i olika vardagssituationer - stegvis och i ett lugnt tempo. Inslag av kultur och samhällsliv ingår.

10 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 19.05–20.35

Medis, Mirko Verazza, kursavgift 58 €

430103

Italienska B2*, konversation (H)

För dig med goda kunskaper i italienska. Vi arbetar vidare med att förstå och uttrycka oss i både vardagliga och mer komplexa sammanhang. Fokus ligger på att använda språket aktivt.

9 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 19–20.30

Medis, Mirko Verazza, kursavgift 58 €



SPANSKA

440101

Spanska A1*, nybörjare (H)

För dig som är nybörjare. Du lär dig ord och enkla fraser och hur du använder språket i vardagliga situationer. Vi övar att tala, skriva, lyssna och förstå spanska.

10 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 18.15–19.45

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 58 €

440102

Spanska A1.1.* (H)

För dig som kan lite spanska. Vi fortsätter att tala och förstå spanska i olika vardagssituationer - stegvis och i ett lugnt tempo. Inslag av kultur och samhällsliv ingår.

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 19–20.30

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 58 €

440103

Spanska A1.2* (H)

För dig som kan lite spanska. Vi fortsätter att utveckla förmågan att tala och förstå språket i vardagssituationer. Vi tränar ordförråd och enkel grammatik - stegvis och i lugn takt.

8 sep–24 nov (12 tillfällen)

Tis 18.15–19.45

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 58 €

440104

Spanska B1.1* (H)

För dig med goda kunskaper i spanska. Vi samtalar om vardagliga ämnen och tränar att uttrycka idéer, åsikter och känslor. I kursen ingår också hör-, skriv- och grammatikövningar.

9 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 19–20.30

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 58 €

TYSKA

455102

Tyska A2-B1*, konversation

Konversationskurs för dig som redan kan en del tyska och vill fräscha upp eller hålla språket levande. Vi samtalar i en liten grupp om vardagliga och aktuella ämnen - helt kravlöst.

28 sep–30 nov (10 tillfällen)

Mån 18–19.30

Medis, Catharina von Schoultz, kursavgift 53 €

SVENSKA

Language courses – please note!

All courses marked with a star means you can try the first lesson free of charge.

If the course does not suit you, please cancel your registration in writing before the second course session by sending an email to medis@mariehamn.ax or an SMS to 0457-5392 159.

Otherwise, you will be charged the full course fee.

Cancellation cannot be made to the course leader.

445102

Svenska A1*, nybörjare/Swedish for beginners

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

21 sep–2 dec (21 tillfällen)

Mån 17.15–18.45, ons 17.15–18.45

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 88 €

445103

Svenska A1*, nybörjare fortsättning/Swedish for beginners continuation

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

21 sep–2 dec (21 tillfällen)

Mån 18–19.30, ons 18–19.30

Medis, Annette Aalto-Hardy, kursavgift 88 €

445101

Svenska A1-A2*, nybörjare/ Swedish for beginners (H)

Lär dig förstå enkel svenska i text och tal och prata i vardagliga situationer. You will learn the basics of the Swedish language and to use the language in everyday situations.

9 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 18.15–19.15

Föglö, Josefin Hemmingsson, kursavgift 48 €

445104

Svenska A2*

För dig som har läst lite svenska. Du tränar på att prata i vardagssituationer och att uttrycka åsikter och känslor. Du utvecklar din grammatik och lär dig skriva enkla meddelanden.

21 sep–2 dec (21 tillfällen)

Mån 18–19.30, ons 18–19.30

Medis, Maria Renman, kursavgift 88 €

445106

Svenska A2, lätt konversation

För dig som kan lite svenska och vill bli tryggare att tala. Under fem tillfällen samtalar vi i mindre grupper om enkla och välkända ämnen - kravlöst och i en lugn miljö.

10 nov–8 dec (5 tillfällen)

Tis 16.30–18

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 38 €

445105

Svenska B1*

För dig som kan en del svenska och vill utveckla dina kunskaper. Du arbetar med texter, poddar och film, utvecklar ordförråd och förståelse samt tränar att samtala och skriva.

22 sep–3 dec (21 tillfällen)

Tis 18–19.30, tor 18–19.30

Medis, Natalia Erofeeva, kursavgift 88 €

445107

Svenska B1.2*, Förberedelsekurs inför Allmänna språkexamen

Vi förbereder oss för examen och övar på de olika delproven: text- och talförståelse samt muntlig och skriftlig produktion. Det nationella provet ordnas på Åland den 14.11.2026.

22 sep–3 nov (7 tillfällen)

Tis 16.30–18

Medis, Åsa Grönlund, kursavgift 43 €

445109

Svenska B1.2, Grammatikakuten

Kurs är för dig som vill slipa dina färdigheter i svensk grammatik. Under fyra tillfällen går vi igenom och övar på olika grammatiska moment såsom satskonstruktion, adverb och particip.

21 sep–12 okt (4 tillfällen)

Mån 18–19.30

Medis, Helena Westling, kursavgift 33 €

445108

Svenska B1.2, Stärk ditt skrivande på svenska

Vill du bli bättre på att skriva på svenska? Vi övar på att skriva olika sorters texter. Vi går igenom användbara ord och uttryck som vi sedan använder i övningstexter.

19 okt–2 nov (3 tillfällen)

Mån 18–19.30

Medis, Helena Westling, kursavgift 23 €

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 språk användare

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 språk användare

C1 Kan förstå ett brett urval av krävande, längre texter och urskilja underförstådda betydelse. 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.



BILDKONST

710103

Akvarellmålning på Enskär, helgkurs (F)

Vi målar på Enskär ute i skärgården. För nybörjare och fortsättare. Allt ingår i priset utom eget material. Läs mer på www.medis.ax. Info skickas till alla deltagare innan kursstart.

4–6 sep (3 tillfällen)

Fre 15–18, lör–sön 10–16

Eckerö, Lin Simons, kursavgift 210 €

710107

Introduktion till akvarellmåleri (F)

En kort nybörjarkurs för dig som vill börja måla akvarell på längre kurs hösten 2026 men behöver grunderna. Eget material. Materiallista skickas till anmälda deltagare innan kursstart.

24–31 aug (2 tillfällen)

Mån 18.30–21

Medis, Lin Simons, kursavgift 35 €

710108

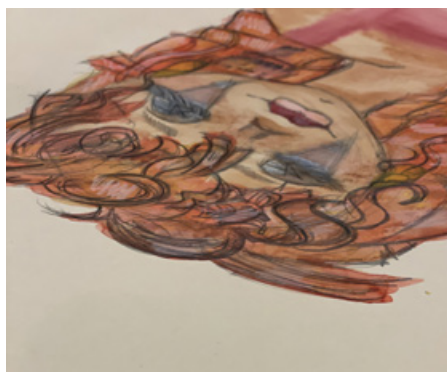
Akvarell, måndag, kväll (H) (F)

Måla och experimentera med olika akvarelltekniker. För dig som har lite erfarenhet. För oerfarna rekommenderas introduktionskursen 710107 före. Eget material.

7 sep–7 dec (13 tillfällen)

Mån 18.30–21

Medis, Lin Simons, kursavgift 80 €



710109

Akvarell, onsdag, dag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

9 sep–9 dec (13 tillfällen)

Ons 11.30–14

Medis, Lin Simons, kursavgift 80 €

710116

Nyfiken på akvarell, helgkurs (F)

Prova på akvarell. Kursen passar både nybörjare och dig som har målat lite tidigare. Eget material.

10–11 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–13.15

Lemland, Lin Simons, kursavgift 30 €

710110

Akryl och olja, torsdag, dag (H) (F)

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

3 sep–26 nov (11 tillfällen)

Tor 11.15–14.30

Medis, Lin Simons, kursavgift 90 €

710111

Akryl och olja, torsdag, kväll (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

3 sep–26 nov (11 tillfällen)

Tor 18–21.15

Medis, Lin Simons, kursavgift 90 €



710115

Abstrakt måleri, helgkurs (F)

Kursen är för dig som redan har grundläggande kunskaper i måleri. Vi utforskar olika sätt att närma sig det abstrakta måleriet. Eget material.

7–8 nov (2 tillfällen)

Lör 10–15, sön 10–15

Medis, Lin Simons, kursavgift 35 €

710112

Prova på olika tekniker (H) (F)

Prova på olika svartvita tekniker inom bildkonst. Kursen passar både för nybörjare, erfarna och även för dig som tycker att du inte kan teckna och måla. Material ingår i kurspriset.

2 sep–4 nov (9 tillfällen)

Ons 18–21.15

Medis, Lin Simons, kursavgift 75 €, extra kursavgift 39,80 € + moms

710113

Mixed media (F)

Här får du måla och experimentera med akrylfärg som bas. Vi kombinerar olika material och tekniker på ett kreativt sätt. Passar alla. Delvis eget material.

11 nov–2 dec (4 tillfällen)

Ons 18–21.15

Medis, Lin Simons, kursavgift 56 €, extra kursavgift 7,97 € + moms

710117

Teckna och måla modell med olika tekniker (H) (F)

Teckna och måla modell med olika tekniker. Kursen passar både för nybörjare och för dig som har arbetat med modell tidigare. Eget material.

1 sep–27 okt (8 tillfällen)

Tis 18–21.15

Medis, Lin Simons, kursavgift 150 €



"Väldigt bra och inspirerande kurs för nybörjare. Kändes tryggt och lekfullt. Bra lärare som blandade teori med praktiskt tecknande."

710114

Teckna porträtt med svartvita tekniker, online (F)



Lär dig teckna ansikten med olika tekniker och olika uttryck. För dig som har tecknat mera eller mindre tidigare. Vi använder plattformen Teams.

18 okt–24 nov (7 tillfällen)

Sön 19–20, tis 18.30–21

Medis, Lin Simons, kursavgift 50 €

710122

Lär dig teckna ett porträtt, helgkurs (F) (B)

Under en kreativ helg utforskar barn och vuxna grunderna i porträtteckning – ansiktets form, proportioner och uttryck. Inga förkunskaper krävs. Materialkostnad tillkommer.

10–11 okt (2 tillfällen)

Lör 12–16, sön 10–14

Sottunga, Alexandra Trizna, kursavgift 40 €

710106

Jag kan teckna, jag kan se, helgkurs (F)

En kurs för dig som upplever att du inte kan teckna, men skulle vilja lära dig. Du lär dig teckningens alfabet: linje, form, proportion och bildkomposition. Material köps på plats, 25€.

13 sep–4 okt (4 tillfällen)

Sön 13–15.30

Medis, Alexandra Trizna, kursavgift 45 €

710104

Teckna/måla med torrpastell, helgkurs (F)

En fortsättningskurs för dig som har tecknat/målat tidigare och vill fördjupa dina kunskaper och utveckla ditt uttryck. Eget material.

24–25 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–15

Medis, Jutta Policja, kursavgift 35 €

710119

Bokstavskonst (F)

Lär dig om historiska typsnitt och testa skriva med bred spetspenna. Att skriva tränar precision och koncentration och är meditativt. Eget material, se medis.ax.

5–26 nov (4 tillfällen)

Tor 18.30–21

Medis, Eve-Ly Villberg, kursavgift 35 €

710105

Modern kalligrafi med penselpenna, helgkurs (F)

En nybörjarkurs för dig som vill utforska modern kalligrafi och hitta ett personligt uttryck. Vi skapar levande bokstäver med variation i linje o form. Eget material, se medis.ax.

10–11 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 12–15.15

Medis, Eve-Ly Villberg, kursavgift 30 €

710120

Kalligrafi, texta vackra julhälsningar, helgkurs (F)

Kom och lär dig texta fina bokstäver enligt kalligrafimetoden för kort, tavlor och hälsningar. Kursen passar både nybörjare och erfarna. Ta med eget material och kaffekorg.

21 nov (1 tillfälle)

Lör 11.15–15

Vårdö, Linda Karlström, kursavgift 20 €

140120

Canva Grafisk Design, nybörjare

Lär dig Canva från grunden. Skapa snygga designers för sociala medier, presentationer m.m. För nybörjare med datorvana. Ta med egen dator eller surfplatta.

7–28 okt (4 tillfällen)

Ons 17.30–19.30

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

140123

Canva, forts. & passar småföretagare, helgkurs

Skapa snyggt innehåll till SoMe, annonser och marknadsföring. För dig som kan grunderna och/eller är småföretagare. Ta med dator/surfplatta & något att äta. Abonnemang behövs (12-13€/m).

21–28 nov (2 tillfällen)

Lör 10–15

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

710118

Illustrera scener och berättelser med Procreate (F)

Skapa fantasifulle illustrationer i Procreate. Kursen passar nybörjare och mera erfarna användare av Procreate. Alla deltagare behöver ha en egen Ipad, Apple pen och appen Procreate.

8–29 okt (4 tillfällen)

Tor 18.30–21

Medis, Eva-Lotta Kastilan, kursavgift 35 €



FOTO

720101

Fotoexpedition Gomholm – med naturen i fokus (F)

Följ med på fotoäventyr till en ö utanför Skarpnåtö. Teori och praktik för erfarna fotografer och personer med baskunskaper i hantering av sin kamera. Mer info på www.medis.ax.

7–12 sep (2 tillfällen)

Mån 18.30–20, lör 8–17

Hammarland, Daniel Eriksson, kursavgift 60 €

140109

Fotopromenad för seniorer

Lär dig fota och ta bättre bilder med mobilen under en långsam gemensam promenad. Vi övar kamera, komposition och enkla fototips i praktiken. Ta med din mobiltelefon med inbyggd kamera.

25 sep (1 tillfälle)

Fre 13–15.15

Mariehamn, Emelie Laine, kursavgift 15 €

140101

Skapa en fotobok (F), helgkurs

Du får skapa en egen fotobok. Ta med dig telefonen, surfplattan eller datorn där du har bilderna som du vill använda för boken. Blir du klar kan du beställa boken. Eget fika med.

10 okt (1 tillfälle)

Lör 10–15

Eckerö, Emelie Laine, kursavgift 20 €



140114

Ordna dina digitala foton

Vill du få bättre ordning på dina digitala minnen och hitta rätt bilder när du behöver dem? Du får praktiska tips och verktyg för att organisera dina foton på ett strukturerat sätt.

28 okt–4 nov (2 tillfällen)

Ons 10–12.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

140122

Photoshop Express mobil, nybörjare

Lär dig redigera bilder i Adobe Photoshop Express. För nybörjare med datorvana. Ta med mobil eller surfplatta. Ett månadsabonnemang behövs (6-13 €/mån).

11 nov–9 dec (5 tillfällen)

Ons 17.30–19

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €

140124

Photoshop Express mobil, fortsättning, helgkurs

För dig som kan grunderna: lär dig retusch, lager, effekter, mm. Abonnemang behövs (6-13 €/mån). Ta med mobil eller surfplatta och något att äta.

12–13 dec (2 tillfällen)

Lör–sön 10–15

Medis, Joanna Silfver, kursavgift 35 €





MUSIK

SJUNGA TILLSAMMANS

510104

Cantilena* (H) (F)

Blandad kör med 3 damstämmor och 1-2 herrstämmor. Vi sjunger alla typer av sånger: visor, kyrkligt, populärt, gammalt och nytt. En kördag och en konsert ingår/termin.

2 sep–2 dec (14 tillfällen)

Ons 19–20.45

Finström, Miina Fagerlund, kursavgift 73 €

510106

Choir Ål'right* (F)

Här är kören med deltagare från olika länder. Vi sjunger låtar på olika språk, även på svenska. Inga förkunskaper behövs, bara dina egna förväntningar. Join our new international choir!

9 sep–25 nov (11 tillfällen)

Ons 18–19.45

Mariehamn, Staffan Malmström,

kursavgift 58 €

510107

Folkkören Sjung och må bra* (F)

Folkkören Sjung och må bra är öppen för alla. Vi sjunger för att det är roligt, var och en efter förmåga. Sånger mest på svenska men även på andra språk. Ta med vattenflaska.

1 sep–24 nov (9 tillfällen)

Tis 20–21

Medis, Åsa Isaksson, Dimitris Marinakis,

kursavgift 63 €

510105

Kör AllaMé* (F)

Kör för personer med demenssjukdom i samarbete med Demensföreningen och Oasen. Anmälan fr o m 17.8 till Medis tel 018-531620 / www.medis.ax. Info tel 04575483818 må-to / info@demens.ax.

8 sep–24 nov (12 tillfällen)

Tis 13–14

Jomala, Staffan Malmström, kursavgift 53 €

510108

Körglädje* (H) (F)

Körskola för dig som kan litet, mycket eller inget om körsång och noter. Med sång och positiv ambition utvecklar vi körsjungande och musikalisk gemenskap. ERASMUS+-körresa till Irland i november.

2 sep–2 dec (15 tillfällen)

Ons 18.30–20.45

Medis, Åsa Isaksson, kursavgift 113 €

510127

Musikalkurs, nybörjare, helgkurs (F)

Har du alltid drömt om att bli musikalstjärna? Vi sjunger, dansar och spelar teater. Inga förkunskaper behövs, bara intresse och vilja att testa! För deltagare från 20 år och uppåt.

6 sep (1 tillfälle)

Sön 10–15

Mariehamn, Filippa Enroos, kursavgift 25 €

510128

Musikalkurs, fortsättning, helgkurs (F)

För dig som har viss erfarenhet av sång, dans eller teater och har varit med i någon uppsättning / har motsvarande erfarenhet. För deltagare från 20 år och uppåt. Mer info: www.medis.ax

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10.30–14.30

Mariehamn, Petronella Wester, kursavgift 35 €

510102

Seasides Singers* (H) (F)

Barbershopkör för damer som söker musikalisk utmaning, gillar att uppträda och har tid att öva insjungna stämfiler. Öppen gästkväll 8.9.2026.

8 sep–24 nov (12 tillfällen)

Tis 18.30–21

Jomala, Jenni Nurmi, kursavgift 83 €



”Ett sådant välkomnande och samhörighet som jag kände när vi började i Körglädje har jag nog inte känt i någon annan kör.”

510129

Sånghelg i skärgården, helgkurs (F)

Kom med på en sångfylld helg i skärgården. Passar både dig som har sjungit tidigare och dig som inte har sångvana eller tror dig sakna sångröst. Det viktiga är att du vill!

9–11 okt (3 tillfällen)

Fre 18.30–21, lör 9.30–, sön 11–15
Kumlinge, Åsa Isaksson, kursavgift 50 €

510101

Vi sjunger slaggers och andra gamla godingar (F)

Vi sjunger slaggers och andra gamla godingar. Du behöver inte ha förkunskaper eller sångvana - vi lär oss tillsammans. Kaffepaus ingår.

23 sep–18 nov (5 tillfällen)

Ons 14–16
Jomala, Staffan Malmström, kursavgift 35 €

510110

Vivakören* (H) (F)

Damkör för kvinnor i alla åldrar. Vi sjunger två- till fyrstämigt, allt från visor och pop till klassiskt. Vi övar sånger för en konsert 2027. Närmare info ordf. anja.backblom@gmail.com.

10 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 18.30–21
Mariehamn, Linda Pussinen, Maria Nygren,
kursavgift 83 €

510109

Voces mirabiles* (H) (F)

Liten sångensemble med läcker stämsång i blandad repertoar. För dig som har ambition, sångvana, tonsäkerhet och gillar att bygga snygg samklang med andra.

1 sep–1 dec (16 tillfällen)

Tis 18.15–19.45
Medis, Åsa Isaksson, kursavgift 73 €

SJUNGA INDIVIDUELLT

Solosång med Åsa (H) (F)

Med kroppen som instrument utvecklar vi ditt sjungande genom sång- och andningsteknik, tonbildning och mental träning utgående från din nivå. Vi väljer låtar tillsammans.

510111

1 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 14.45–15.30
Medis, Åsa Isaksson, kursavgift 333 €

510112

1 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 15.30–16.15
Medis, Åsa Isaksson, kursavgift 333 €

510113

2 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 14.45–15.30
Medis, Åsa Isaksson, kursavgift 333 €

510114

2 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 15.30–16.15
Medis, Åsa Isaksson, kursavgift 333 €



Solosång med Patrik (F)

Vi jobbar på tre plan för att frigöra rösten och hitta din personliga stil: Genom övningar utvecklas andning, klang, teknik, identitet och ditt eget uttryck.

510115

16 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 18.15–19

Medis, Patrik Flink, kursavgift 333 €

510116

16 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 19–19.45

Medis, Patrik Flink, kursavgift 333 €

510117

16 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 20–20.45

Medis, Patrik Flink, kursavgift 333 €

510119

16 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 20.45–21.30

Medis, Patrik Flink, kursavgift 333 €

510118

16 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 21.30–22.15

Medis, Patrik Flink, kursavgift 333 €

Solosång med Linda (H) (F)

På ett roligt och avslappnat sätt utforskar du och utvecklar ditt instrument - rösten. Vi utgår från dig, din röst, behov och sängerfarenhet. Från nybörjare till vana sångare

510120

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 16.30–17.15

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €

510121

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 17.15–18

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €

SPELA TILLSAMMANS

520117

Gitarr, introduktionskurs (H) (F)

Kursen startar från noll, du behöver inte kunna något alls. Vi spelar och sjunger enkla låtar. Fokus ligger på att komma igång snabbt och få en känsla för instrumentet. Ta med gitarr.

14 sep–30 nov (11 tillfällen)

Mån 18–18.45

Mariehamn, Robert Zetterquist, kursavgift 70 €

520118

Spela gitarr och sjung (H) (F)

Sjung och spela gitarr av hjärtans lust. Du kan redan de vanligaste ackorden, resten lär du dig under kursens gång. Vi undviker alltför komplicerade ackord. Ta med egen gitarr.

14 sep–30 nov (11 tillfällen)

Mån 19–20.45

Mariehamn, Robert Zetterquist, kursavgift 80 €





520119

Lär dig improvisera på gitarr, helgkurs (F)

Helgkurs där du lär dig improvisera på gitarr. Låtar inom pop, rock, jazz. Bra om du kan grundläggande ackord samt har lärt dig några melodier på gitarren. Ta med gitarr.

24–25 okt (2 tillfällen)

Lör 11–16.45, sön 11–16.45

Medis, Milton Palmer, kursavgift 70 €

520120

Alandia Big Band (H) (F)

I Alandia Big Band spelar saxofon, trumpet, trombon och komp tillsammans både äldre jazz och nyskriven musik. Du behöver kunna spela ditt instrument och läsa noter på grundnivå.

1 sep–15 dec (15 tillfällen)

Tis 20–21.30

Mariehamn, Fredrik Erlandsson, Edward Furbacken, kursavgift 75 €

520101

Polkan går, nybörjare* (H) (F)

Nybörjarkurs i fiolspel. Vi börjar med enkla melodier och utvecklar repertoaren efter hand. Vi spelar nordisk och åländsk folkmusik i grupp. Ingen notkunskap krävs.

16 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 18–19.30

Jomala, Siv Ekström, kursavgift 63 €

520102

Polkan går, fortsättning* (H) (F)

Fiolspelning för längre hunna. Vi tränar teknik och bygger upp en repertoar av nordiska och åländska folkliga melodier. Undervisningen sker i grupp.

16 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 19.30–21

Jomala, Siv Ekström, kursavgift 63 €



530101

Ukuleleorkestern Hui Ho´Okani Pila (H) (F)

Den här charmiga ukuleleorkestern spelar och sjunger på många olika språk. Vi väljer och vrakar bland jordens musikskatter. Ta med eget instrument. Aloha Oo=:

16 sep–9 dec (12 tillfällen)

Ons 19.15–21

Mariehamn, Robert Zetterquist, kursavgift 58 €

”Glädje, samhörighet och en bra lärare präglar kursen!”



SPELA INDIVIDUELLT

Cello, individuellt (F)

Vi tränar celloteknik och bygger upp en repertoar som passar dig bäst. Det är bra om du har grundläggande kunskaper i cello och notläsning. Ta med eget instrument.

520114

8 sep–17 nov (11 tillfällen)

Tis 17.15–18

Mariehamn, Helke Menter, kursavgift 333 €

520115

8 sep–17 nov (11 tillfällen)

Tis 18–18.45

Mariehamn, Helke Menter, kursavgift 333 €

520116

8 sep–17 nov (11 tillfällen)

Tis 18.45–19.30

Mariehamn, Helke Menter, kursavgift 333 €



Elbas, individuellt (H) (F)

Vill du lära dig spela elbas eller utveckla ditt spel? Skräddarsydd undervisning på alla nivåer. Du får lära dig grundläggande tekniker. Ta med eget instrument. Förstärkare finns.

520108

16 sep–2 dec (11 tillfällen)

Ons 18.15–19

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520109

18 sep–4 dec (11 tillfällen)

Fre 15.15–16

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

Gitarr/elgitarr individuellt (H) (F)

Vill du lära dig spela gitarr/elgitarr eller utveckla ditt spel? Skräddarsydd undervisning på alla nivåer. Du får lära dig grundläggande tekniker. Ta med instrument. Förstärkare finns.

520103

14 sep–30 nov (11 tillfällen)

Mån 20.45–21.30

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520104

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 18.15–19

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €



520105

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 19–19.45

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520106

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 19.45–20.30

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520107

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 20.30–21.15

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

Piano, individuellt (H) (F)

För nybörjare till mer avancerade pianister. Låtar, kompstilar, tekniker och musikteori som du kan ha nytta av. Du behöver ha ett instrument hemma att öva på.

520122

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 18.15–19

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €

520123

15 sep–1 dec (11 tillfällen)

Tis 19–19.45

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €

520124

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 14.15–15

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €

520126

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 17.15–18

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €

520127

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 16.30–17.15

Medis, Linda Pussinen, kursavgift 333 €



Trummor, individuellt (H) (F)

Vill du lära dig spela trummor eller utveckla ditt spel? Skräddarsydd undervisning på alla nivåer. Du får lära dig grundläggande tekniker. Ta med eget instrument. Förstärkare finns.

520110

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 18.15–19

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520111

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 19–19.45

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520112

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 19.45–20.30

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €

520113

17 sep–3 dec (11 tillfällen)

Tor 20.30–21.15

Mariehamn, Robert Zetterquist,
kursavgift 333 €



SLÖJD & HANTVERK

TEXTIL

610101

Folkdräktssömnad (H) (F)

Vi syr delar till folkdräkter och fördjupar oss i de detaljer och mönster som önskas. Ta med eget material, symaskin om den behövs och lunch.

26 sep–5 dec (4 tillfällen)

Lör 10–15

Jomala, Barbro Häger, kursavgift 55 €

610121

Ge kläder nytt liv - lappa och laga (F)

Lär dig dekorativa och osynliga lagningar. Ta med symaskin (om du har), sytillbehör och plagg eller textilier du vill laga. Passar både nybörjare och dig med vana av sömnad.

24 sep–29 okt (5 tillfällen)

Tor 18–21.15

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 50 €

610125

Vackrare med tiden: laga med sashiko (F)

Lär dig laga kläder med sashiko. Ta med plagget du vill laga, synål, tjockare bomullstråd och sytillbehör. Ett kreativt och hållbart sätt att ge nytt liv åt textilier du redan har.

9 nov–7 dec (5 tillfällen)

Mån 10–12.30

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 40 €

610109

Sashiko-broderi, helgkurs (F)

Lär dig Sashiko, en japansk broderiteknik för dekorativa mönster och lagningar i bomullstygg. Ta med jeansplagg, tjock bomullstråd, nålar och sytillbehör.

10–11 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 11–14.15

Saltvik, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 30 €

610106

Lappteknik, helgkurs (F)

Utforska lappteknik och skapa fritt efter egen nivå. Kursen passar både nybörjare och mer erfarna. Ta med symaskin, lunch och fika.

13–15 nov (3 tillfällen)

Fre 18–21.15, lör–sön 10–16.45

Saltvik, Agnetha Danielsson, kursavgift 50 €

610117

Makramé för nybörjare, helgkurs (F)

Vi lär oss de grundläggande knutarna genom att laga nyckelringar, amplar och väggbonader. Inga förkunskaper krävs. Eget material. Mer information skickas ut innan kursstart.

7–8 nov (2 tillfällen)

Lör–sön 10–15

Mariehamn, Malin Ehn, kursavgift 35 €



610112

Nåltovning, helgkurs (F)

Nålfiltning är ett enkelt och roligt sätt att forma ull utan såpa och vatten. Under kursen går vi igenom olika tekniker för att skapa former och detaljer i arbeten med ull.

26–27 sep (2 tillfällen)

Lör–sön 10–14.15

Geta, Nina Lindqvist Westerholm,
kursavgift 35 €

610111

Syhelg, Sottunga (F)

Sy efter egna önskemål och idéer under en intensiv och inspirerande helg. Kursen passar alla nivåer. Ta med eget material och sytillbehör.

25–27 sep (3 tillfällen)

Fre 19–20.30, lör–sön 10–17.45

Sottunga, Lena Andersson, kursavgift 50 €

”Roligt umgänge och utbyte med människor jag aldrig skulle ha träffat annars. Kul och berikande!”

610104

Syhelg, Geta (F)

Se föregående kursbeskrivning.

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–17.45

Geta, Lena Andersson, kursavgift 45 €

610105

Syhelg, Lumparland (F)

Se föregående kursbeskrivning.

10–11 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–16.45

Lumparland, Lena Andersson, kursavgift 45 €

610116

Syhelg, Mariehamn (F)

Se föregående kursbeskrivning.

6–15 nov (3 tillfällen)

Fre 19–20.30, lör–sön 10–17.45

Mariehamn, Lena Andersson, kursavgift 50 €

610115

Sykurs, ojämna veckor, tisdag (H) (F)

Ge nytt liv åt ett gammalt plagg, eller sy någonting helt nytt. En sömnadskurs för alla. Ta med egen symaskin, det du vill jobba med samt sytillbehör och fika.

8 sep–1 dec (7 tillfällen)

Tis 18–21.15

Mariehamn, Lena Andersson, kursavgift 70 €

610108

Sykurs, jämna veckor, tisdag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

15 sep–8 dec (7 tillfällen)

Tis 18–21.15

Finström, Lena Andersson, kursavgift 70 €

610124

Tova en hatt (F)

Skapa din egen ullhatt genom våttovning. Deltagare tar med sig ull och såpa. Skapa form, filta och designa din unika hatt. Ingen förkunskap krävs.

4–18 nov (3 tillfällen)

Ons 10–14

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 40 €

610122

Ulligt värre – skapa med våttovning (F)

Fri våttovning. Utforska ullens möjligheter och skapa fritt med vatten, såpa och ull. Forma egna uttryck, prova tekniker och låt kreativitet- en styra. Deltagare tar med ull och grönsåpa.

5 nov–3 dec (5 tillfällen)

Tor 18–21.15

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 50 €

610110

Ulligt värre, helgkurs, Lemland (F)

Här får du lära dig olika tekniker för att forma ull med hjälp av våttovning. Tovningen planeras utifrån deltagarnas önskemål. Ta med egen ull och grönsåpa.

7–8 nov (2 tillfällen)

Lör–sön 11–15

Lemland, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 35 €

610113

Ulligt värre, helgkurs, Sund (F)

Se föregående kursbeskrivning.

14–15 nov (2 tillfällen)

Lör–sön 11–15

Sund, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 35 €

610123

Virka loss – mormorsrutor! (F)

Lär dig virka mormorsrutor – enkla och roliga! Ta med garn, virknål (anpassat till garnet), sax och stoppnål. Skapa färgglada rutor till filter, kuddar och mer. Guidning steg för steg.

5 okt–2 nov (5 tillfällen)

Mån 11–13.30

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm, kursavgift 40 €

610107

Växtfärgning i Vikingabyn, helgkurs (F)

Lär dig färga ullgarn med växter. Färgmaterialet samlas tillsammans. Garn kan köpas på plats. Bär lämpliga kläder och skor, ta med lunch och fika. Materialkostnad tillkommer.

12–13 sep (2 tillfällen)

Lör–sön 10–16.45

Saltvik, Agnetha Danielsson, kursavgift 45 €



VÄVNING

610118

Vävning – nybörjare och fortsättning*, måndag, kväll (H) (F)

Lär dig väva från grunden eller gå vidare. Deltagarna delar vävstol och arbetar tillsammans. Varpmaterial till provvävar ingår, övrigt material bekostas av deltagare. Läs mer på medis.ax

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 18–21.15

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm,
kursavgift 100 €

610102

Vävning*, tisdag (H) (F)

Vi lär oss att planera och sätta upp en väv efter deltagarnas önskemål. Kursen förutsätter en del eget arbete. För både nybörjare och längre hunna.

15 sep–24 nov (11 tillfällen)

Tis 18–20.30

Föglö, Maja Sundblom, kursavgift 80 €

610119

Vävning*, tisdag, dag (H) (F)

Väv i individuell vävstol. Deltagarna tar med eget material efter planering med kursledare. Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål och går igenom teori.

8 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 10.30–13.45

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm,
kursavgift 110 €



610120

Vävning*, onsdag, kväll (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 18–21.15

Mariehamn, Nina Lindqvist Westerholm,
kursavgift 110 €

610103

Vävning*, onsdag (H) (F)

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.

9 sep–2 dec (12 tillfällen)

Ons 18–20.30

Brändö, Erica Törnroth, kursavgift 80 €

610114

Vävning, avancerad, kväll (H) (F)

Den här kursen är för dig som redan vävt ett tag och vill våga dig på svårare arbeten. Vi planerar och sätter upp vävar efter deltagarnas önskemål och går igenom teori.

1 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 18–21.15

Mariehamn, Saara Karrenpalo, kursavgift 110 €



TRÄSLÖJD

620107

Slöjd för alla, måndag (F) (B)

Kurs för dig som vill renovera, göra om eller tillverka nytt. Det kan vara lite större eller mindre saker, och det kan vara en kombination av mjukt och hårt. Barn från 10 år kan delta.

7 sep–9 nov (10 tillfällen)

Mån 18.30–20

Brändö, Linda Karlström, kursavgift 55 €

620108

Träslöjd, onsdag (H) (F)

Kurs för dig som vill renovera, göra om eller tillverka nya möbler och småsaker. Du skapar efter egna önskemål. Läs mer på medis.ax.

16 sep–9 dec (12 tillfällen)

Ons 18–20.30

Finström, Ain Okas, kursavgift 85 €

620105

Träslöjd för alla, onsdag (F)

Kom och snickra en egen fågelholk, salladsbestick eller andra träsaker. Ta med eget material och verktyg om du har. Material kan köpas av kursledaren på plats. Verktyg finns att låna.

7 okt–11 nov (6 tillfällen)

Ons 18–20

Jomala, Fredrick Boman, kursavgift 50 €

620102

Träslöjd för alla, fredag (H) (F) (B)

Kurs för dig som vill renovera, göra om eller tillverka nya möbler och småsaker. Du skapar efter egna önskemål. Barn från 11 år kan delta med vuxen. Läs mer på medis.ax.

18 sep–27 nov (10 tillfällen)

Fre 18.30–20

Geta, Ain Okas, kursavgift 55 €



METALLSLÖJD

630101

Silversmide, dag (F)

Vi går igenom grunderna i silversmide och tillverkning av ringar, örhängen samt berlocker. Materialet betalas på plats direkt till kursledaren. Infobrev skickas ut före kursstart.

18–20 nov (3 tillfällen)

Ons 17–20.30, tor–fr 10–16.45

Medis, Linda Rantanen, kursavgift 85 €

630102

Silversmide, helgkurs (F)

Se föregående kursbeskrivning.

20–22 nov (3 tillfällen)

Fre 18–21.15, lör–sön 10–16.45

Medis, Linda Rantanen, kursavgift 85 €

GLAS

640103

Glaskurs, onsdag, kväll (H) (F)

Kurs för nybörjare och längre hunna. Du lär dig att bearbeta glas: skära, slipa och löda. Vi bekantar oss med tiffany, fusing, sandblästring och mosaik. Materialkostnad betalas på plats.

23 sep–25 nov (10 tillfällen)

Ons 17.30–20.45

Mariehamn, Ritva Saloranta, kursavgift 95 €

640104

Glaskurs, torsdag, dag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

24 sep–3 dec (10 tillfällen)

Tor 10–13.15

Mariehamn, Ritva Saloranta, kursavgift 95 €



”Kursen är jätterolig och läraren suverän.”

640102

Tiffany och mosaik, helgkurs (F)

Lär dig tiffanyteknik genom att skära, slipa och löda glas till egna dekorationer. Ta med fika. Materialkostnad betalas på plats.

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–16.45

Lemland, Ritva Saloranta, kursavgift 50 €

640101

Mosaikklot, helgkurs (F)

Vi limmar glasbitar på en styrox- eller plastboll, som vi fogar och putsar andra dagen. Glasbitar i olika färger finns att köpa och betalas direkt till kursledaren. Ta med lunch/fika.

7–8 nov (2 tillfällen)

Lör 10–17, sön 10–14

Sund, Ritva Saloranta, kursavgift 45 €



640106

Fusing, oktober, helgkurs (F)

Fusing är en teknik där man med hjälp av värme smälter samman och formar glas. Du kan göra smycken, fat eller en tavla. Ta med lunch/fika. Material betalas på plats.

24 okt, 30 okt (2 tillfällen)

Lör 10–16, fre 18–18.45

Saltvik, Ritva Saloranta, kursavgift 35 €

640107

Fusing, november, helgkurs (F)

Se föregående kursbeskrivning.

15 nov (1 tillfälle + avhämtning)

Sön 12–17

Kökar, Ritva Saloranta, kursavgift 30 €

640105

Juldekorationer av glas, helgkurs (F)

Vi skapar juldekorationer av glas. Det finns många roliga idéer. Materialkostnader tillkommer och betalas direkt till kursledaren. Ta med fika.

29 nov–4 dec (2 tillfällen)

Sön 10–16, fre 18–18.45

Mariehamn, Ritva Saloranta, kursavgift 35 €

KERAMIK

Observera att alla sätts direkt på kö vid anmälan för kurserna 650103–650105. Medis fördelar platserna inom en vecka efter anmälningsstart. Läs mer under våra villkor, sid 75.

650103

Keramik, tisdag, kväll (F)

Keramik för alla. Du får lära dig att bygga och forma lera för hand, dreja och glasera med individuell handledning. Är du nybörjare jobbar vi för hand för att lära känna leran under första terminen. Material ingår i priset.

8 sep–10 nov (10 tillfällen)

Tis 18–21.15

Mariehamn, Siv Linney, kursavgift 90 €, extra kursavgift 104,40 € + moms

650104

Keramik, fredag, dag (F)

Se föregående kursbeskrivning.

11 sep–20 nov (10 tillfällen)

Fre 12.30–15.45

Mariehamn, Siv Linney, kursavgift 90 €, extra kursavgift 104,40 € + moms

650105

Keramik, fortsättning, onsdag (F)

Fortsättningskurs i keramik. En kurs för dig som kan grunderna och som vill utvecklas vidare, t.ex. gå djupare in i drejningens teknik. Material ingår i priset.

9 sep–11 nov (10 tillfällen)

Ons 18–21.15

Mariehamn, Mia Englund, kursavgift 90 €, extra kursavgift 104,40 € + moms



650101

Prova på grov lera i olika färger (F)

Fortsättningskurs för dig som deltagit i kurser tidigare. Vi provar grövre leror för byggande och skulptering samt färgade leror för mar-moreffekter. Material betalas på plats.

26 sep–5 okt (3 tillfällen)

Lör–sön 11–14, mån 18–21

Sund, Mia Englund, kursavgift 55 €

650102

En helg i keramikverkstaden, helgkurs (F)

En kortkurs i keramik för både nybörjare och mera erfarna kursdeltagare. Kursen är ett bra tillfälle att prova på lera för de som inte gjort det tidigare. Material ingår i kurspriset.

24 okt–2 nov (3 tillfällen)

Lör–sön 10–15, mån 18–21.15

Mariehamn, Paul Bradley, kursavgift 50 €, extra kursavgift 31,87 € + moms

650106

Drejkurs, nybörjare, helgkurs (F)

En kurs för dig som aldrig provat på att dreja tidigare. Vi lär oss grunderna och efterarbetet. Vi glaserar de drejade alstren vid sista tillfället. Material ingår i kurspriset.

14–21 nov (3 tillfällen)

Lör–sön 10–15, lör 13.30–16

Mariehamn, Paul Bradley, kursavgift 55 €, extra kursavgift 31,87 € + moms



HANTVERK & ÖVRIGT MATERIAL

620103

Fönsterrenovering, september (F)

Ta med ditt eget fönster om du har. Annars finns det material att öva på. Ta med arbetshandskar, oömma kläder och egna verktyg om du har, annars finns det att låna. Ta med fika.

7–22 sep (6 tillfällen)

Mån 18–21.15, tis 18–21.15

Jomala, Sune Häggblom, kursavgift 80 €

620101

Fönsterrenovering, sep – okt, Sund (F)

Se föregående kursbeskrivning.

28 sep–13 okt (6 tillfällen)

Mån 18–21, tis 18–21

Sund, Sune Häggblom, kursavgift 80 €

620104

Fönsterrenovering, november (F)

Se föregående kursbeskrivning.

2–17 nov (6 tillfällen)

Mån 18–21.15, tis 18–21.15

Jomala, Sune Häggblom, kursavgift 80 €

660106

Möbeltapetsering, fortsättning, (F)

Möbeltapetseringskurs för dig som gått tidigare kurser på Rosa Verkstan och som har pågående projekt, som du vill fortsätta med och/eller färdigställa.

11–19 sep (4 tillfällen)

Fre–lör 9–15.30

Finström, Sandra Lönn, kursavgift 100 €

660101

Möbeltapetsering, nybörjare, ti-ons (F)

Du får prova på att klä om möbler på ett traditionellt sätt. Detta är en smågrupp. Lämplig möbel att ta med är till exempel en skrivbordsstol, pall eller dyna. Läs mer på medis.ax.

13–21 okt (4 tillfällen)

Tis–ons 9–15.30

Finström, Sandra Lönn, kursavgift 118 €

660102

Möbeltapetsering, nybörjare, fre-lö (F)

Se föregående kursbeskrivning.

16–24 okt (4 tillfällen)

Fre–lör 9–15.30

Finström, Sandra Lönn, kursavgift 118 €

660108

Skapa av naturmaterial, helgkurs (F)

Skapa med naturmaterial! Bind underlägg eller dörrmatta i björkris, tälj smörkniv eller gör insekshotell. Vi är ute – ta kläder efter väder. Kaffe bjuds.

19–20 sep (2 tillfällen)

Lör–sön 12–15.15

Brändö, Linda Karlström, kursavgift 30 €

660103

Blomlampa av kräppapper, helgkurs (F)

Du får lära dig att skapa unika lampor av kräppapper. Under kursen hinner du göra två olika lampmodeller. Delvis eget material, materiallista skickas ut före kursstart. Ta med lunch.

14–15 nov (2 tillfällen)

Lör–sön 10–13.15

Medis, Eva-Lotta Kastilan, kursavgift 30 €



660104

Pilflätning, helgkurs (F)

Korgflätning är ett av världens äldsta hantverk. Du lär dig hur man flätar korgar och andra prydnads- och nyttoföremål i pil. Materialkostnad betalas på plats. Ta med lunch/fika.

26–27 sep (2 tillfällen)

Lör–sön 9–16.30

Sund, Leif Lindén, kursavgift 50 €

660109

Pilflätning, helgkurs (F)

Se föregående kursbeskrivning.

17–18 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 9–16.45

Lemland, Leif Lindén, kursavgift 50 €

660110

Pilflätning, helgkurs (F)

Se föregående kursbeskrivning.

7–8 nov (2 tillfällen)

Lör–sön 9–16.45

Kumlinge, Leif Lindén, kursavgift 50 €



660111

Smycken och miniatyrer i polymerlera (F)

Grundkurs i Polymerlera för nybörjare och mer vana. Skapa smycken och miniatyrer. Ta med egen lera. Materialavgift 5 euro betalas till kursledare. Läs mer på medis.ax.

29 sep–24 nov (8 tillfällen)

Tis 18–19.30

Medis, Carola Cecilia Holmsten Orosel, kursavgift 55 €

660112

Handdocka i papier-maché och tyg, helgkurs (F) (B)

Skapa din egen handdocka med papier-maché-huvud och tygkropp – ge liv åt din egen karaktär! Passar både vuxna och barn. Materialkostnad 10 € betalas till kursledaren på plats.

3–11 okt (3 tillfällen)

Lör–sön 13–17.15

Eckerö, Annica Dahlbjörk, kursavgift 40 €

”Fantastisk lärare! Fina och mysiga utrymmen. En lärare som har hur mycket kompetens som helst.”

660113

Bind en bok, koptisk bindning, helgkurs (F)

Skapa en handbunden bok med hårda pärmar och koptisk bindning. Kursen passar både nybörjare och mer vana. Materiallista skickas före kursstart, visst material kan köpas på plats.

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör–sön 10–17.45

Medis, Katarina Damm, kursavgift 55 €

660107

Tomtar och julpyssel, helgkurs (F) (B)

Skapa tomtar och julprydnader i trä, garn, tyg, papper, metalltråd eller vad du hittar på! Ta med eget material om du har. Visst material kan köpas av ledaren på plats.

5 dec (1 tillfälle)

Lör 11.30–15.45

Brändö, Linda Karlström, kursavgift 20 €

MOTION & TRÄNING

Hälsa för alla – gratis inspirationstillfälle med Hanna

Vill du vara hälsosam, men vet inte var du ska börja eller hur du ska göra?

Medis friskvårdslärare Hanna Sivén besöker de åländska kommunerna för att inspirera till hälsa i vardagen.

Välkommen till en avgiftsfri föreläsning kompletterat med enkla rörelser under sju tillfällen i augusti – oktober. Du kan delta i vilken kommun som helst – och hur många gånger du vill.

Vi diskuterar hälsorekommendationerna, men än viktigare: vad betyder de? Bli mer hälsosam med enkla medel!

Läs mer på sidan 6.



000013

Kost för dig som tränar

Hur kan kosten hjälpa dig att få mer energi, bättre återhämtning och mer effekt av din träning? Vad behöver kroppen före, under och efter träning, vanliga misstag och måltidsplanering.

22 sep–13 okt (4 tillfällen)

Tis 18–19.30

Medis, Jenny Pettersson, kursavgift 30 €

810103

Smart matshopping – grunden till hälsosamma vanor

Vill du äta bättre? Få verktyg, kunskap och självförtroende att handla smart, sunt och medvetet. Det vi handlar, det äter vi. Hälsosamma vanor börjar inte i köket - de börjar i affären.

14 sep (1 tillfälle)

Mån 18–19.30

Medis, Jeanette Gunnars, kursavgift 10 €



810104

Massage & återhämtning för vardagen, helgkurs (F)

Muskelknutor och spänningar? Vi masserar våra egna muskler med boll och rulle – enkelt och effektivt sätt att ta hand om och mjuka upp stela trötta muskler samt förbättra återhämtning.

4 okt (1 tillfälle)

Sön 15.30–17

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 10 €

820134

Aerobics (F)

Konditions- och dansträning där du följer koreograferade steg och rytmiska rörelser till musik. Förbättrar uthållighet, koordination och balans på ett roligt och energifyllt sätt.

3 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 19.15–20

Medis, Zeinab Kabiri, kursavgift 35 €

820103

Cirkelträning, tisdag (H) (F)

Fartfylld, härlig och tuff cirkelträning där vi tränar både styrka och kondition, med eller utan redskap. Träningen är anpassningsbar så alla kan vara med.

1 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 19–20.15

Eckerö, Hanna Sivén, kursavgift 55 €

820122

Cirkelträning, onsdag (F)

Bli stark i hela kroppen och träna effektivt med cirkelträning. Vi jobbar stationsvis för styrka, kondition och rörlighet med och utan redskap. Träningen är anpassningsbar.

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 16.15–17.15

Medis, Jenny Pettersson, kursavgift 50 €

820119

Cirkelträning, torsdag (F)

Se kursbeskrivning ovan.

3 sep–10 dec (14 tillfällen)

Tor 15.45–16.45

Medis, Sofie Hansson-Sjöblom, kursavgift 50 €

840108

Corestark (F)

Kom med på en kurs fulladdad med bålövningar för att stärka kroppens kärna, förbättra hållningen, klara av utmaningar i vardagen och undvika ryggont.

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 12–12.45

Medis, Jenny Pettersson, kursavgift 40 €

840108

Corestark (F), online



14 inbandade tillfällen skickas ut som länk via e-post under höstterminen med start i vecka 34. Se kursbeskrivning ovan. Du använder programmen fritt under hela terminen.

Höstterminen

Online, Jenny Pettersson, kursavgift 35 €

820124

Förmiddagsgymna (H) (F)

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

1 sep–8 dec (15 tillfällen)

Tis 9.30–10.30

Medis, Janina Häger, kursavgift 50 €

820120

Genomkörarn (F)

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

3 sep–10 dec (14 tillfällen)

Tor 17–17.45

Medis, Sofie Hansson-Sjöblom, kursavgift 40 €

820105

Gymna för alla åldrar (H) (F)

Motionsgymnastik för både yngre och äldre. Vi varierar träningen på olika sätt med puls, styrka, koordination samt olika träningsupplägg.

10 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 19–20

Saltvik, Sofie Hansson-Sjöblom, kursavgift 45 €

"Bra variation på träning till ett rimligt pris."

820112

Gymcirkel, tisdagar, kl.18.00 (F)

Cirkelträning på gymmet i Geta. Vi använder olika redskap för att stärka vår kropp och alla jobbar på sin egen nivå.

22 sep–8 dec (12 tillfällen)

Tis 18–19

Geta, Helena Martinsson, kursavgift 45 €

820104

Gymcirkel, tisdagar, kl.19.00 (F)

Se kursbeskrivning ovan.

22 sep–8 dec (12 tillfällen)

Tis 19–20

Geta, Sofie Hansson-Sjöblom, kursavgift 45 €





820101

Gågympa (H) (F)

En Gå-gympa grupp, det är lätt och roligt! Du tränar efter din egen förmåga och ork tillsammans med andra. Bekväma skor och vattenflaska medtages.

17 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 18.30–19.15

Sund, Gunilla Karlsson, kursavgift 35 €

820102

Motionsgymnastik (H) (F)

Varierad och skön träning för hela kroppen till musik. Här tränar vi både styrka och kondition. Övningar och intensitet anpassar du till din nivå.

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 18.30–19.30

Eckerö, Chatrine Fällman, kursavgift 45 €

820123

HIIT - puls & styrka (F)

Vill du träna effektivt och få upp pulsen på kort tid? Vi kombinerar styrkeövningar med pulshöjande intervaller. Passar dig som vill ha en intensiv och tidseffektiv träning.

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 17.30–18.15

Medis, Jenny Pettersson, kursavgift 40 €

820106

Pröva på klättring (F)

Lär dig klättra med sele och säkerhetsutrustning tillsammans med utbildad klätterledare. Inga förkunskaper, men lite styrka i fingrarna behövs.

5 nov–10 dec (6 tillfällen)

Tor 15–16.30

Jomala, Emma Forsman, kursavgift 40 €

820118

Mage, rygg och rumpa (H) (F)

Stark mage, rygg och rumpa ger bättre hållning, stärker dig i vardagen och lägger en god grund för all annan träning. Peppande musik och effektiva övningar både stående och på matta.

1 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 15.30–16.15

Medis, Hanna Sivén, kursavgift 40 €

820113

Prova på klättring, helgkurs (F) (B)

Teori varvas med praktisk topprepsklättring, där du i lugnt tempo får prova och utvecklas utifrån din nivå. Inga förkunskaper krävs. Barn från 12 år välkomna med vuxen.

8–22 nov (3 tillfällen)

Sön 13–15.30

Sottunga, Jaan Vaks, kursavgift 30 €

840109

Rörlighet, stretch och avslappning (H) (F)

Med dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och en lång skön avslappning motverkar vi dagens livsstil som ofta gör oss stela och spända. Ta med varma kläder och filt.

1 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 16.30–17.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 50 €

840109

Rörlighet, stretch och avslappning, online (H) (F)

14 inbandade tillfällen skickas ut som länk via e-post under höstterminen med start i vecka 34. Se kursbeskrivning ovan. Du använder programmen fritt under hela terminen.

Höstterminen

Online, Emelie Laine, kursavgift 50 €

140111

Smart hemmaträning med digitala verktyg

Träna hemma med teknik. Lär dig använda YouTube, appar och AI för att komma igång. Vi tittar också på kroppshållning och hur du tränar för en stark och hållbar kropp.

7–21 okt (2 tillfällen)

Ons 17.30–20

Medis, Emelie Laine, kursavgift 20 €

820116

Starka damer (H) (F)

Uppfriskande helhetsträning för seniorer. Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som tillsammans stärker dig i vardagen.

31 aug–30 nov (14 tillfällen)

Mån 9.30–10.30

Medis, Hanna Sivén, kursavgift 50 €

820117

Starka herrar (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

31 aug–30 nov (14 tillfällen)

Mån 10.45–11.45

Medis, Hanna Sivén, kursavgift 50 €

820115

Starka seniorer, tisdag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

1 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 11.15–12.15

Medis, Hanna Sivén, kursavgift 50 €

820114

Starka seniorer, torsdag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

3 sep–10 dec (14 tillfällen)

Tor 9.30–10.30

Medis, Hanna Sivén, kursavgift 50 €

820132

Starka seniorer*, online (F)

Uppfriskande seniorträning direkt via dator/surfplattan! Vi tränar rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans som stärker dig i vardagen. Läs mer på www.medis.ax.

15 sep–17 nov (10 tillfällen)

Tis 13–13.45

Online, Hanna Sivén, kursavgift 35 €



820125

Styrketräning i gymmet, tisdag, kl. 9.30 (H) (F)

Träna tillsammans i och hitta trygghet i gymmiljön. Vi lär oss övningar för hela kroppen som vi sedan använder oss av i en cirkelträning. Övningarna går att anpassa för alla.

1 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 9.30–10.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 55 €

820126

Styrketräning i gymmet, tisdag, kl. 11.00 (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

1 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 11–12.15

Mariehamn, Janina Häger, kursavgift 55 €

820127

Styrketräning i gymmet, tisdag, kl. 12.15 (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

1 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 12.15–13.30

Mariehamn, Janina Häger, kursavgift 55 €

820121

Träna på lunchen* (H) (F)

Härlig, effektiv träning som ger dig en stark kropp och en perfekt start på veckan. Vi jobbar med och utan redskap till peppande musik.

31 aug–30 nov (14 tillfällen)

Mån 12–12.45

Medis, Hanna Sivén, kursavgift 40 €



DANS

820134

Aerobics (F)

Konditions- och dansträning där du följer koreograferade steg och rytmiska rörelser till musik. Förbättrar uthållighet, koordination och balans på ett roligt och energifyllt sätt.

3 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 19.15–20

Medis, Zeinab Kabiri, kursavgift 35 €

850101

Bugg, fortsättning (F)

Vi dansar modern bugg. För dig som gått minst nybörjarkurs tidigare. Ta med bekväma, låga skor med lite glid samt vattenflaska och mellanmål.

25 sep–10 okt (4 tillfällen)

Fre 18.30–21, lör 11–15

Vårdö, Lars Borg & Agneta Sjöberg,
kursavgift 65 €

850109

Flash mob (F)

Upplev en "once in a life time" flash mob, en spontan men planerad dansupplevelse. Vi övar tillsammans under en kväll, för att sen "dyka upp" på en offentlig plats med uppträdande.

1–2 okt (2 tillfällen)

Tor 18–21.15, fre X–X

Medis, Hanna Sivén & Salla-Mari Ketokoski,
kursavgift 10 €



850111

Latinrytmer & dansglädje (F)

För alla som vill röra sig till härliga latinrytmer i en avslappnad och glad miljö. Vi lär oss enkla danssteg i lugnt tempo, fokus på rörelseglädje snarare än prestation. Kom som du är!

14 sep–5 okt (4 tillfällen)

Mån 17.30–18.30

Mariehamn, Salla-Mari Ketokoski,
kursavgift 20 €

850107

Hiphop* (F)

Hip hop är en dansstil med rötter i urbana gatudanser inom hiphopkulturen. Vi utforskar grunderna som bygger på groove, rytm, musikalitet, kroppskontroll och personligt uttryck.

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 17–18.15

Mariehamn, Sebastian Ferner, kursavgift 60 €



850108

House* (F)

House har rötter i klubbkulturen och vi utforskar grunderna som bygger på fotarbete, groove, rytm, flow och improvisation, med stort fokus på musikalitet och känsla i kroppen.

14 sep–30 nov (12 tillfällen)

Mån 18.25–19.40

Mariehamn, Sebastian Ferner, kursavgift 60 €

820111

Zumba*, onsdag (F)

Zumba är ett roligt gruppträningsspass. Vi dansar till olika stilar och du blir guddad igenom koreografierna i latinomusikens härliga vibe.

9 sep–25 nov (12 tillfällen)

Ons 18–19

Finström, Ramona Jägerström, kursavgift 45 €

850105

Morgondans* (F)

Väck kroppen och sinnet med energifylld morgondans i latino-stil! Kursen är perfekt för dig som vill börja dagen med glädje, rytm och rörelse. Kom som du är, och låt musiken leda vägen!

8 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 7.45–8.30

Medis, Salla-Mari Ketokoski, kursavgift 40 €

"Man mår bra av att gå på kurs – både för att det är givande att lära sig något nytt och för att man får nya vänner."

850102

Linedance, grundkurs (F)

En kortkurs i linedance där vi lär oss grunderna. Vi dansar i rader, du behöver ingen partner. Inga förkunskaper behövs. Ta med bekväma inneskor med bra glid.

22 sep–3 nov (4 tillfällen)

Tis 18.30–19.30

Sund, Charlotte Sundin, kursavgift 20 €

850103

Linedance*, lätt nivå (H) (F)

I Linedance behövs ingen partner, vi dansar en och en. Danserna består av enkla koreografier till olika musikstilar.

7 sep–7 dec (14 tillfällen)

Mån 18.15–19.15

Mariehamn, Charlotte Sundin, kursavgift 50 €

850104

Linedance, fortsättning (H) (F)

Denna kurs passar dig som dansat linedance tidigare och är bekant med stegterminologin. Danserna vi lär oss är på improvernivå.

7 sep–7 dec (14 tillfällen)

Mån 19.30–21

Mariehamn, Charlotte Sundin, kursavgift 65 €



510127

Musikalkurs, nybörjare, helgkurs (F)

Har du alltid drömt om att bli musikalstjärna? Vi sjunger, dansar och spelar teater. Inga förkunskaper behövs, bara intresse och vilja att testa! För deltagare från 20 år och uppåt.

6 sep (1 tillfälle)

Sön 10–15

Mariehamn, Filippa Enroos, kursavgift 25 €

510128

Musikalkurs, fortsättning, helgkurs (F)

För dig som har viss erfarenhet av sång, dans eller teater och har varit med i någon uppsättning / har motsvarande erfarenhet. För deltagare från 20 år och uppåt. Mer info: www.medis.ax

3–4 okt (2 tillfällen)

Lör 10.30–14.30, sön 10.30–14.30

Mariehamn, Petronella Wester, kursavgift 35 €

UTOMHUS & FRILUFTSAKTIVITETER

820131

Träna i utegym, augusti (F)

Stärk hela kroppen genom träning ute i det fria. Uppvärmning följs av konditions- och styrkeövningar i utegymmet vid WHA.

4–25 aug (4 tillfällen)

Tis 17–18

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 20 €

840123

Yoga i parken, augusti (F)

Naturen diktar takten: i kallare väder rör vi oss med kontinuerligt flow, i varmare väder njuter vi av ett lugnare tempo. Vi hälsar på solen, lyssnar på naturen, rör oss med njutning.

4–25 aug (4 tillfällen)

Tis 18.15–19.15

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 20 €

860102

Kajakpaddling, prova på (F)

Grundläggande kunskaper för kortare paddelturer i skyddade vatten – vi lär oss bl.a. korrekt sittställning, de vanligaste styrtagen. Kajak och flytväst finns att hyra.

19 aug (1 tillfälle)

Ons 18–20.30

Mariehamn, Leif Höglund, kursavgift 15 €



820133

Paddla havskajak (F)

Få en djupare förståelse för paddling och hur olika väderförhållanden påverkar kajaken. Vi lär oss att genomföra säkra och roliga paddelturer. Kajak och flytväst finns att hyra.

26–29 aug (3 tillfällen)

Ons–tor 18–20.30, lör 10–16

Mariehamn, Leif Höglund, kursavgift 50 €

820129

Tantparkour (F)

En lekfull och inkluderande kurs för vuxna där vi tränar ute i olika miljöer. Vi kliver, balanseerar, tar oss över och runt – alltid med fokus på trygghet, nyfikenhet och rörelseglädje.

24 aug–28 sep (6 tillfällen)

Mån 19.15–20.15

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 30 €

820128

Stavgång med styrka (F)

Kombinera promenader med effektiv träning utomhus. Häng med i vår stavgångsgrupp där vi varvar gång i tempo med teknikgenomgång, styrkeövningar och pulshöjande inslag. Ta med stavar.

25 aug–29 sep (6 tillfällen)

Tis 16.30–17.30

Mariehamn, Jeanette Gunnars, kursavgift 30 €

820130

Allvädersträning (H) (F)

Utmana din inre soffpotatis och boosta immunförsvaret med allvädersträning i ur och skur. Rörelseglädje som passar alla. Bättre hållning, styrka, rörlighet samt många skratt utlovas.

3 sep–3 dec (13 tillfällen)

Tor 19.30–20.30

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 45 €



860101

Aktivera din hund - kantarellsök, helgkurs (F)

En aktivitet som stärker både självförtroende och samarbete. Vi varvar enkel teori med praktik i skogen, där ni får lägga och gå korta spår i lugnt tempo. Perfekt för nybörjare!

12 sep (1 tillfälle)

Lör 12.30–14

Sottunga, Ninnie Ohlsson, kursavgift 10 €

210104

Aktivera din hund - personspår (F)

Du får lära dig och din hund grunderna i personspår. Inga förkunskaper. Ta med sele (ej halsband), långlina, hundgodis, 10 st klädnypor, hundleksak och vatten till hunden. Egen fika.

26 sep (1 tillfälle)

Lör 12.30–15.30

Sottunga, Ninnie Ohlsson, kursavgift 20 €

210103

Vandring med svamptema (F)

En avkopplande vandring i trevlig miljö med möjlighet att plocka och lära sig mer om svampar. Ta med mellanmål/fika och sittunderlag till en gemensam fikapaus efter svampgenomgången.

3 okt (1 tillfälle)

Lör 10–13.15

Lumparland, Helen Eriksson, kursavgift 20 €

"Medis är ett fantastiskt ställe att få lära sig nya saker på."

VATTENTRÄNING

820109

Vattencilates, tisdag (H) (F)

Aktiverar och stärker bålen samtidigt som vi bygger upp styrka, rörlighet och balans. Effektiv och skonsam träning som kombinerar kroppsmedvetenhet och andning i ett lugnt tempo.

8 sep–8 dec (14 tillfällen)

Tis 19.45–20.30

Finström, Tuire Granesäter, kursavgift 90 €

830101

Vattencilates, torsdag (H) (F)

Se kursbeskrivning ovan.

3 sep–26 nov (13 tillfällen)

Tor 8.30–9.15

Mariehamn, Tuire Granesäter, kursavgift 75 €

820110

Djupvattengympa/ aquabike (H) (F)

Djupvattengympa i stora bassängen med bälten eller cyklar samt eventuella redskap. Skonsam och tidvis tuff träning som stärker kroppen. Passar för alla som är simkunniga.

9 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 19–19.45

Finström, Tuire Granesäter, kursavgift 75 €

830102

Vattengympa, onsdag, dag (H) (F)

Vattengympa med engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Intensiteten ligger på medelnivå.

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 14–14.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 75 €

820108

Vattengympa, onsdag, kväll (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

9 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 20–20.45

Finström, Tuire Granesäter, kursavgift 90 €

830104

Vattengympa för morgonpigga (H) (F)

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

3 sep–3 dec (14 tillfällen)

Tor 7.30–8.15

Mariehamn, Tuire Granesäter, kursavgift 75 €

830103

Vattengympa, torsdag (H) (F)

Vattengympa med engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Intensiteten ligger på medelnivå.

3 sep–10 dec (14 tillfällen)

Tor 13–13.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 75 €

"Vattengympan är så rolig! Musiken är toppen!"

830105

Vattengympa för seniorer, onsdag (H) (F)

Vattengympa med engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse. Rörelse och intensitet anpassat för dig som är senior.

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 13–13.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 75 €

830106

Vattengympa för seniorer, torsdag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

3 sep–10 dec (14 tillfällen)

Tor 14–14.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 75 €

830107

Vattengympa på lunchen, onsdag (H) (F)

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

2 sep–9 dec (14 tillfällen)

Ons 12–12.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 75 €

830108

Vattengympa på lunchen, torsdag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

3 sep–10 dec (14 tillfällen)

Tor 12–12.45

Mariehamn, Hanna Sivén, kursavgift 75 €



830109

Vattencirkel, onsdag, kl. 19.00 (F)

Fartfylld och variationsrik vattengympa som cirkelträning. Medel till hög intensitetsnivå. Engagerande musik och varierande redskap ger en rolig träningsupplevelse.

2 sep–2 dec (13 tillfällen)

Ons 19–19.45

Mariehamn, Madelene Sjölund, kursavgift 75 €

830110

Vattencirkel, onsdag, kl. 20.00 (F)

Se föregående kursbeskrivning.

2 sep–2 dec (13 tillfällen)

Ons 20–20.45

Mariehamn, Madelene Sjölund, kursavgift 75 €



Ta med
egen yoga-
matta!

YOGA, PILATES & VÄLMÅENDE

840123

Yoga i parken, augusti (F)

Naturen diktar takten: i kallare väder rör vi oss med kontinuerligt flow, i varmare väder njuter vi av ett lugnare tempo. Vi hälsar på solen, lyssnar på naturen, rör oss med njutning.

4–25 aug (4 tillfällen)

Tis 18.15–19.15

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 20 €

810105

Intuition och närvaro*

Längtar du efter att hitta lugn och ro inombords? Genom stillhet, reflektion och rörelse skapar vi en tydligare kontakt till vår intuition, vår inre sanning och inre vägledning.

9 sep–11 nov (9 tillfällen)

Ons 19–20.30

Eckerö, Beatrice Nordling, kursavgift 50 €

810101

Djup avslappning

Djupavslappning för kropp och sinne. Guidade övningar liggande på golvet. Inga förkunskaper krävs. Ta med varma kläder, underlag & filt.

24 sep–19 nov (3 tillfällen)

Tor 18–19.30

Kökar, Aini Laine, kursavgift 20 €

810102

Mitt välmåendehjul, helgkurs

Vi kan själva göra väldigt mycket för att må så bra som möjligt! Vi skapar ditt eget välmåendehjul – vad är viktigt för att du ska må bra?

3 okt (1 tillfälle)

Lör 10–14.15

Medis, Emma Lundberg, kursavgift 29 €



”Kursledaren är väldigt kunnig och inspirerande. Jag har lärt mig mycket och använder flera av övningarna i min vardag.”

810104

Massage & återhämtning för vardagen, helkurs (F)

Muskelknutor och spänningar? Vi masserar våra egna muskler med boll och rulle – enkelt och effektivt sätt att ta hand om och mjuka upp stela trötta muskler samt förbättra återhämtning.

4 okt (1 tillfälle)

Sön 15.30–17

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 10 €

840109

Rörlighet, stretch och avslappning (H) (F)

Med dynamiska rörlighetsövningar, statiska stretchövningar och en lång skön avslappning motverkar vi dagens livsstil som ofta gör oss stela och spända. Ta med varma kläder och filt.

1 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 16.30–17.30

Medis, Emelie Laine, kursavgift 50 €

840109

Rörlighet, stretch och avslappning, online (H) (F)



14 inbandade tillfällen skickas ut som länk via e-post under höstterminen med start i vecka 34. Se kursbeskrivning ovan. Du använder programmen fritt under hela terminen.

Höstterminen

Online, Emelie Laine, kursavgift 50 €

840116

Lugn fredagsyoga med avslappning* (F)

En härlig stunds avkoppling för dig! Väldigt lugna och mjuka rörelser i takt med andningen och vi avslutar med avslappning. Kursen passar även dig som har svårt att röra dig.

11 sep–11 dec (11 tillfällen)

Fre 13.15–14.30

Medis, Emma Lundberg, kursavgift 45 €

840115

Yoga för stela nackar och axlar* (F)

Ett perfekt tillfälle att mjuka upp kroppen och komma ner i varv efter arbetsveckan. Rörelserna är lugna och uppmjukande, fokus på nacke och axlar men går även igenom andra delar.

11 sep–11 dec (11 tillfällen)

Fre 15–16

Medis, Emma Lundberg, kursavgift 40 €

840117

Hormonyoga för kvinnor (F)

Lugn och avslappnande yoga för kvinnor i alla åldrar. Vi gör mjuka, flödande rörelser med fokus på andningen. Fokus på att komma ner i varv och balansera hormonsystemet.

14 sep–7 dec (12 tillfällen)

Mån 15.30–16.45

Medis, Emma Lundberg, kursavgift 50 €

840101

Lugn yoga (H) (F)

Lugn yoga är en mjuk och närvarande praktik där rörelserna följer andetaget i ett lugnt tempo. Kursen passar både nybörjare och er som har yogat förut. Ta med yogamatta och filt.

15 sep–1 dec (12 tillfällen)

Tis 18–19

Sund, Inese Stepanova, kursavgift 45 €

840126

Yinyoga – rörlighet & lugn genom långsamhet (F)

Yinyoga är en lugn yogaform där vi stannar länge i varje position – bra för bindväv, rörlighet och avspänning. Vi övar även medveten närvaro. Kom som du är.

17 sep–26 nov (9 tillfällen)

Tor 18–19

Medis, Annika Koskelainen, kursavgift 35 €

840103

Yinyoga (F)

Yinyoga med sköna rörelser för kropp och själ. För dig som önskar en rörligare men också mer avslappnad kropp. Ta med egen matta och filt.

28 sep–30 nov (10 tillfällen)

Mån 18.30–19.45

Finström, Lina Öhberg, kursavgift 45 €

840119

Flowyoga, lugn (H) (F)

Komma ner i varv, minska stress och skapa lugn i kroppen. Vi börjar med lugnt flow som skonsamt stärker och tänjer kroppen i takt med andningen, och avslutar med stretch och avslappning.

19 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 19–20.30

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 65 €

840104

Mjuk flowyoga (F)

Mjuk flowyoga med dynamiska rörelser i takt med andningen. Vi avslutar med stretching och avslappning. Passar alla nivåer. Ta med matta och filt.

2 sep–28 okt (9 tillfällen)

Ons 17.30–18.45

Lemland, Yvonne von Schoultz, kursavgift 40 €

840118

Läkande kundaliniyoga (H) (F)

En enkel, kraftfull yoga för att återställa balans i kropp och sinne och präglas av en stark tro på vår inre läkande förmåga. Utövande leder till ökad medvetenhet och närvaro i kroppen.

9 sep–9 dec (13 tillfällen)

Ons 10–11.30

Medis, Heidi Herlin, kursavgift 60 €

840121

Mediyoga för fascia & lymfa (H) (F)

Denna medicinska yoga främjar funktionen i fascia och lymfsystem. Vi gör egenvårdsmassage, mjuka, följsamma och dynamiska övningar, samt främjar harmonisk balans mellan kropp och sinne.

10 sep–26 nov (11 tillfällen)

Tor 11–12.30

Medis, Eivor Englund-Karlsson, kursavgift 55 €

840122

Mediyoga, fokus på hjärnbalans (H) (F)

Genom mjuka och anpassade kroppsörelser övar du andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning samt meditation. Denna kurs har hjärnbalans som tema.

9 sep–25 nov (11 tillfällen)

Ons 13–14.30

Medis, Eivor Englund-Karlsson, kursavgift 55 €





840125

Mediyoga, fokus på hjärta (H) (F)

Mjuka kroppsövelser, andnings- och koncentrationstekniker, djupavslappning och meditation. Skapa balans och flöde genom hjärtat och stärk din hälsa, självinsikt och medvetenhet.

9 sep–25 nov (11 tillfällen)

Ons 15–16

Medis, Eivor Englund-Karlsson, kursavgift 40 €

840128

Mediyoga, fokus på stabilitet och medvetenhet (F)

Tema stabilitet och medvetenhet. Yogan syftar till att öka insikten om vad som är viktigt i dagens snabba och turbulenta värld, att öka sin egen medvetenhet och fördjupa sin inre styrka.

8 sep–24 nov (11 tillfällen)

Tis 17.15–18.45

Hammarland, Eivor Englund-Karlsson, kursavgift 60 €

840106

Mediyoga, fokus stress & hälsa (F)

Tema stress och hälsa. Yogan syftar till att ge dig verktyg för att kunna stå stadigt i dagens snabba och föränderliga värld.

8 sep–24 nov (11 tillfällen)

Tis 19.15–20.45

Hammarland, Eivor Englund-Karlsson, kursavgift 60 €

840112

Yang & Yin yoga (H) (F)

Upptäck balans och harmoni genom Yang & Yin - en perfekt kombination av kraft och stillhet. Vi börjar med dynamiska rörelser och avslutar med lugna och stillsamma positioner.

31 aug–30 nov (14 tillfällen)

Mån 17.15–18.30

Medis, Yvonne von Schoultz, kursavgift 55 €

Ta med
egen yoga-
matta!

840102

Söndagsyoga (F)

Avsluta veckan med yoga för energi och återhämtning. Genom mjuka rörelser och medveten andning stärker du kroppen och finner lugn i sinnet. Passar alla nivåer.

13 sep–6 dec (12 tillfällen)

Sön 18–19.15

Geta, Yvonne von Schoultz, kursavgift 50 €

840120

Flowyoga, utmanande (H) (F)

En dynamisk och fysiskt utmanande yoga där vi rör oss genom positioner i ett skönt flöde. Övningarna stärker kroppen och utvidgar rörelsebanor samt övar upp balans och koncentration.

3 sep–3 dec (13 tillfällen)

Tor 16.45–18

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 55 €

840124

Sivananda yoga*, avancerad nivå (F)

Klassisk Sivananda yoga för yogisar med erfarenhet med utmaningen att utföra mer krävande rörelser och ta din yogapraktik till en djupare nivå både psykiskt och mentalt.

13 sep–29 nov (11 tillfällen)

Sön 16–17.30

Medis, Boryana Ivanova, kursavgift 55 €

”Vår lärare är väldigt inspirerande och kunnig. Trots att vi är många ser hon oss alla, minns namn, krämpor etc. Hit tar lösningar så alla kan vara med trots olika förutsättningar. Väldigt peppande, alltid på gott humör som smittar av sig!”

840110

Pilates på matta, tisdag (H) (F)

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.

1 sep–1 dec (14 tillfällen)

Tis 18–19

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 50 €

840111

Pilates på matta, torsdag (H) (F)

Se föregående kursbeskrivning.

3 sep–3 dec (13 tillfällen)

Tor 18–19

Mariehamn, Hanna Kivioja, kursavgift 45 €

840105

Qigong*, tisdag (H) (F)

En kinesisk motionsform som tränas för sina goda hälsoeffekter. Qigong förbättrar andningsteknik, rörlighet, koordination, balans, muskelstyrka, hållning och allmän kroppskänedom.

15 sep–1 dec (12 tillfällen)

Tis 14.30–15.30

Hammarland, Therese Österlund,
kursavgift 50 €

840114

Qigong*, onsdag (F)

Se föregående kursbeskrivning.

16 sep–9 dec (12 tillfällen)

Ons 16.45–17.45

Mariehamn, Therese Österlund, kursavgift 45 €

840113

Tai chi*, nybörjare (H) (F)

En kinesisk kampsport som tränas för att stärka välbefinnandet. Rörelserna görs i ett lugnt tempo, som en meditation där du i stillhet skapar harmoni mellan kropp och sinne.

16 sep–9 dec (12 tillfällen)

Ons 18–19.30

Mariehamn, Therese Österlund, kursavgift 55 €

840127

Tai Chi, prova på, helg (F)

Se föregående kursbeskrivning.

31 okt (1 tillfälle)

Lör 11–16

Föglö, Therese Österlund, kursavgift 20 €

840107

Tai Chi, fortsättning (F)

Vi repeterar och fördjupar oss i slowsettet – yangstilens långsamma form. Om du tidigare har tränat Tai Chi och vill komma igång igen, är detta ett passande tillfälle.

10 sep–3 dec (12 tillfällen)

Tor 19–20.30

Lumparland, Therese Österlund,
kursavgift 55 €



KURSER FÖR VUXEN OCH BARN (B)

- 620107 Slöjd för alla, måndag (F) (B)
- 620102 Träslöjd för alla, fredag (H) (F) (B)
- 660112 Handdocka i papier-maché och tyg, helgkurs (F) (B)
- 710122 Lär dig teckna ett porträtt, helgkurs (F) (B)
- 820113 Prova på klättring, helgkurs (F) (B)
- 660107 Tomtar och julpyssel, helgkurs (F) (B)

VÅRA ONLINE- OCH HYBRIDKURSER



- 840109 Rörlighet, stretch och avslappning, online (H) (F)
- 840108 Corestark (F), online
- 160101 Kustskeppare (H), även online
- 000014 Konstruktiv konflikthantering som livskunskap
- 140125 Digital trygghet och trender bland barn, online
- 820132 Starka seniorer*, online (F)
- 000012 Släktforskning, online
- 710114 Teckna porträtt med svartvita tekniker, online (F)



KURSER PER KOMMUN

Tätort

JOMALA

- 510101 Vi sjunger slaggers och andra gamla godingar (F)
- 510102 Seasides Singers* (H) (F)
- 510105 Kör AllaMé* (F)
- 520101 Polkan går, nybörjare* (H) (F)
- 520102 Polkan går, fortsättning* (H) (F)
- 610101 Folkdräktssömnad (H) (F)
- 620103 Fönsterrenovering, september (F)
- 620104 Fönsterrenovering, november (F)
- 620105 Träslöjd för alla, onsdag (F)
- 820106 Pröva på klättring (F)

Västra Åland

ECKERÖ

- 000006 Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet (F)
- 140101 Skapa en fotobok (F), helgkurs

- 140102 IT-säkerhet för seniorer
- 660112 Handdocka i papier-maché och tyg, helgkurs (F) (B)
- 710103 Akvarellmålning på Enskär, helgkurs (F)
- 810105 Intuition och närvaro*
- 820102 Motionsgymnastik (H) (F)
- 820103 Cirkelträning, tisdag (H) (F)

HAMMARLAND

- 210106 Ett odlingsår-från höst till höst (H)
- 720101 Fotoexpedition Gomholm – med naturen i fokus (F)
- 840105 Qigong*, tisdag (H) (F)
- 840106 Mediyoga, fokus stress & hälsa (F)
- 840107 Mediyoga, fokus på stabilitet och medvetenhet (F)



Norra Åland

GETA

- 000010 Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet (F)
- 610104 Syhelg, Geta (F)
- 610112 Nåltövning, helgkurs (F)
- 620102 Träslöjd för alla, fredag (H) (F) (B)
- 820112 Gymcirkel, tisdagar, kl.18.00 (F)
- 820104 Gymcirkel, tisdagar, kl.19.00 (F)
- 840102 Söndagsyoga (F)

FINSTRÖM

- 120101 Nyfikat skrivande (F)
- 320103 Baka mat- och kaffebröd med surdeg, helgkurs
- 510104 Cantilena* (H) (F)
- 610108 Sykurs, jämna veckor, tisdag (H) (F)
- 620108 Träslöjd, onsdag (H) (F)
- 660101 Möbelpetsering, nybörjare, ti-ons (F)
- 660102 Möbelpetsering, nybörjare, fre-lö (F)
- 660106 Möbelpetsering, fortsättning, (F)
- 820108 Vattengymna, onsdag, kväll (H) (F)
- 820109 Vattenpilates, tisdag (H) (F)
- 820110 Djupvattengymna/aquabike (H) (F)
- 820111 Zumba*, onsdag (F)
- 840103 Yinyoga (F)

SALTVIK

- 610106 Lappteknik, helgkurs (F)
- 610107 Växtfärgning i Vikingabyn, helgkurs (F)
- 610109 Sashiko-broderi, helgkurs (F)
- 640106 Fusing, helgkurs okt-nov (F)
- 820105 Gymna för alla åldrar (H) (F)

SUND

- 000008 Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet (F)
- 410102 Engelska A2*, lätt konversation
- 610113 Ulligt värre, helgkurs, Sund (F)
- 620101 Fönsterrenovering, sep okt, Sund (F)
- 640101 Mosaikklot, helgkurs (F)
- 650101 Prova på grov lera i olika färger (F)
- 660104 Piffätning, helgkurs (F)
- 820101 Gågympa (H) (F)
- 840101 Lugn yoga (H) (F)
- 850102 Linedance, grundkurs (F)

VÄRDÖ

- 000002 72 timmars beredskap, helgkurs
- 000003 72 timmars beredskap för seniorer, helgkurs
- 710120 Kalligrafi, texta vackra julhälsningar, helgkurs (F)
- 850101 Bugg, fortsättning (F)



Östra Åland

FÖGLÖ

- 140103 Lär dig hantera datorn, mobilen & surfplattan, helg
 410101 Engelska A2*, konversation
 445101 Svenska A1–A2* nybörjare/Swedish for beginners (H)
 610102 Vävning*, tisdag (H) (F)
 840127 Tai Chi, prova på, helg (F)

LEMLAND

- 000007 Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet (F)
 210105 Protein i trädgården
 610110 Ulligt värre, helgkurs, Lemland (F)
 640102 Tiffany och mosaik, helgkurs (F)
 660109 Pilflätning, helgkurs (F)
 710116 Nyfiken på akvarell, helgkurs (F)
 840104 Mjuk flowyoga (F)

LUMPARLAND

- 000009 Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet (F)
 210103 Vandring med svamptema (F)
 610105 Syhelg, Lumparland (F)
 840107 Tai Chi, fortsättning (F)

Ytterskärgården

BRÄNDÖ

- 610103 Vävning*, onsdag (H) (F)
 620107 Slöjd för alla, måndag (F) (B)

- 660107 Tomtar och julpyssel, helgkurs (F) (B)
 660108 Skapa av naturmaterial, helgkurs (F)

KÖKAR

- 000004 Föreläsning "Minnet"
 320101 Baka vita festbröd till jul
 640107 Fusing, helgkurs, nov (F)
 810101 Djup avslappning

KUMLINGE

- 310101 Laga mat från thailändska regionen Isan, helg
 310102 Laga spett på thailändskt sätt!
 320104 Baka jästbröd i vedugn, helgkurs
 510129 Sånghelg i skärgården, helgkurs (F)
 660110 Pilflätning, helgkurs (F)

SOTTUNGA

- 000011 Hälsa för alla – från dåligt samvete till rörelseglädje och stolthet (F)
 210104 Aktivera din hund - personspår (F)
 320102 Surdegsbakning och pizzalunch, helgkurs
 610111 Syhelg, Sottunga (F)
 710122 Lär dig teckna ett porträtt, helgkurs (F) (B)
 820113 Prova på klättring, helgkurs (F) (B)
 860101 Aktivera din hund – kantarellsök, helgkurs (F)



Hela Ålands Medborgarinstitut

Medis förvaltas av Mariehamns stad enligt ett samarbetsavtal.

Medis arrangerar kurser över hela Åland i nära samarbete med kommunerna.

Varje kommun har utsett en så kallad kontaktperson, som har till uppgift att planera kurser och marknadsföra dem lokalt i till

exempel kommunblad och på sociala medier. Kursförslag kan gärna diskuteras med dem och skickas in via formuläret "Kursförslag" på Medis webbplats.

Du kan delta i en kurs varsomhelst på Åland, och verksamheten är till för alla över 16 år.

Kontaktpersoner

Brändö	Linda Karlström	050 5992237
Eckerö	Britt Berthén-Eklund	04573587962
Finström	Tuire Granesäter	0457 3613013
Föglö	Agneta Raitanen	0457 382 3389
Geta	Helena Martinsson	0457 3313114
Hammarland	Marie Seppälä	0457 345 2315
Jomala	Krille Mattsson	0457 5267230
Kumlinge	Alexandra Blomqvist	0457 361 3906

Kökar	Madelene Ahlgren-Fagerström	040 577 1914
Lemland	Emelie Christenbrunn	040 7625393
Lumparland	Gunilla Nyholm	0457 3457976
Saltvik	Malin Blomqvist	018-489090
Sottunga	Shanto Odmark	0457 3456356
Sund	Yvonne Östergård	040 5889360
Vårdö	Lisbeth Lindfors	0457 0537066

VÅRA VIKTIGA VILLKOR

Mediskurser är för vuxna från 16 år och uppåt

Vi ordnar några kurser för vuxna tillsammans med barn. De markeras med ett (B).

Anmälan blir bindande sju dagar före kursstart

När du anmäler dig, får du en bekräftelse per e-post. En vecka före kursstart får du ett "Välkommen på kurs"-meddelande. Då är det för sent att avgiftsfritt avboka sin plats.

Ställ dig gärna på kö, om det är fullt!

Om kursen är fullbokad, blir du placerad i kö. Vi meddelar dig om det blir en ledig plats.

Avbokning

Avboka så tidigt som möjligt, om du märker att du får förhinder. Notera att alla avbokningar måste ske skriftligt. Enklast gör du det själv via webben, "Mina kurser". Du kan också skicka ett SMS till 0457 5392 159 eller maila till kansliet medis@mariehamn.ax.

Kurser kan avbokas avgiftsfritt senast åtta (8) dagar innan kursstart.

OBS! En avbokning via kursledaren är inte giltig!

Att avanmäla sig när man får Välkommen till kurs-meddelandet är för sent. Då har vi redan räknat med dig inför kursstart, och du får betala för kursen.

Prova på-kurser är markerade med en stjärna *

Det finns enstaka kurser där kursens första tillfälle är ett Prova på-tillfälle. Du anmäler dig som vanligt till den kursen.

Om du under kursens första tillfälle märker att kursen INTE passar dig, ska du avboka din plats skriftligt till Medis kansli före nästa tillfälle. Annars har du tagit emot din plats och kommer att faktureras.

Om en Prova på-kurs efter starten får för få deltagare som vill fortsätta, avbryts kursen utan kostnad för deltagarna.



Kolla
medis.ax/
konto

Korreakta kontaktuppgifter viktiga

Vi använder e-post och SMS för vår kontakt med dig. Därför är det viktigt att vi har rätt kontaktuppgifter till dig. Kom ihåg att uppdatera dem, när det sker förändringar.

Brådskande ändringar, till exempel inställd lektion eller byte av kurslokal, meddelas via sms.

Kursavgifter

Kursavgifterna baserar sig i huvudsak på antalet lektioner enligt fastslagen taxa. För kurser som är dyrare att arrangera fakturerar vi en högre avgift.

Den som påbörjat en kurs debiteras för hela kursavgiften. Betalda avgifter återbetalas inte.

Om du hoppar in på en kurs som redan pågått en tid, kan du få reducerad avgift baserad på resterande lektioner enligt prislistan. Kontakta kansliet när du anmält dig.



Aktivera
gärna
E-faktura

Fakturarutiner – välj e-faktura och spara på miljön

Kursavgifterna betalas via faktura som du får per post eller som e-faktura mot slutet/ efter avslutad kurs.

OBS! Aktivera gärna *Mariehamns stad Medis* för e-faktura i din internetbank, när du fått din faktura. Då går det smidigt nästa gång, och vi sparar både papper, arbetstid och porto.

Betalning med friskvårdsförmåner (F)

Kurser där du kan nyttja dina friskvårdsförmåner är märkta med (F). Du kan betala kurs- men inte materialavgifter med förmånerna. Därför framgår kursavgift och materialkostnad skilt på fakturan.

När du fått fakturan kan du betala delar eller hela fakturan med förmånerna. Ange både faktura- och kundnumret.

Anställda vid ÅHS har ett annat förfarande.

Kontakta vår ekonomiadministratör via mail eller under telefonid vid frågor.

Frånvaro

Om du avbryter kursen återbetalas inte kursavgiften.

Avdrag på kursavgift pga sjukdom sker endast mot uppvisande av sjukintyg. Skicka in en kopia på sjukintyget eller kom in och visa det i receptionen, helst inom två veckor. Vi noterar sjukfrånvaron men sparar inga uppgifter eller intyg i våra system.

Om läraren är sjuk

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

Försäkringar

Våra kursdeltagare är inte försäkrade via Medborgarinstitutet i Mariehamn.

Keramik terminskurser – alla direkt på kö

Vi vill att våra mest populära kurser ska vara så tillgängliga som möjligt. På grund av det begränsade antalet studieplatser fördelar vi läsårets terminskurser åt olika personer. Om du deltar på hösten, får de som då blev på kö förtur till vårens kurser. Du kan självklart anmäla dig till flera kurser, men du hamnar på väntelista eftersom nyanmälda har förtur. Vi går igenom anmälningslistorna och meddelar dig om du har fått plats inom en vecka.

För helgkurs i keramik gäller vanliga villkor.

Behandling av personuppgifter inom Medis – GDPR

När du är kursdeltagare hos oss, lagras dina uppgifter i vårt eKurs-system så länge som det krävs för att Medis ska kunna administrera kurserna eller så länge som vi måste lagra dem enligt lag och avtal. Vi använder avidentifierad information för statistiska ändamål och kursutveckling.

Vill du anonymisera dina uppgifter tidigare, till exempel när du avslutat och betalt för din senaste kurs, ska du kontakta Medis kansli.

Medborgarinstitutet i Mariehamn behandlar personuppgifter i enlighet med Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/679. Du hittar mer information om hur vi följer dataskyddsförordningen på www.medis.ax.

SFI – SVENSKA FÖR INFLYTTADE

Medis ordnar på uppdrag av Ålands landskapsregering kurser i svenska för inflyttade.

För att delta i en SFI-kurs måste du vara inskriven som arbetsökande hos Arbetsmarknads- och studieservicemyndigheten på Åland (AMS). Ansökan görs därför till AMS. Kurserna är på CERF-nivå A1–B1.1 och startar några gånger per år.

Se AMS hemsida för aktuella kursstarter www.ams.ax.





ALLMÄNNA SPRÅKEXAMINA

Medis arrangerar de nationella allmänna språkexamina i svenska på olika nivåer en gång per termin.

Mellannivå motsvarar språkravet för finländskt medborgarskap.

Nästa examenstillfälle är 14 nov 2026

**Anmälningstiden är
28 sep – 29 okt 2026**

Läs mer och anmäl dig via webben:

www.oph.fi/sv/allmanna-sprakexamina-yki

Mer information: utbildningssamordnare
sheyda.shafiei@edu.mariehamn.ax.

Vill du förbereda dig för examen
rekommenderar vi följande kurser:

- 445107 Förberedelsekurs inför
Allmänna språkexamen
- 445109 Grammatikakuten
- 445108 Stärk ditt skrivande på svenska



OPETUSHALLITUS
UTBILDNINGSSTYRELSEN



Vi jobbar här

Rektor	Catharina von Schoultz	018 531 622
Biträdande rektor	Ester Laurell	018 531 637
Administratörer (kansli)	Arisa Hirano och Yvonne von Schoultz	018 531 620
Administratör (ekonomi)	Linda Dahlblom	018 531 621
Koordinerande lärare (SFI)	Jenny Etzell	018-531 632
Utbildningssamordnare (SFI)	Sheyda Shafiei	018 531 639
Praktiksamordnare (SFI)	Catalina Nica	018 531 629

Lärare inom fria bildningen

Medis heltidslärare inom fria bildningen finns till hands för att hjälpa dig med frågor som gäller kurser inom deras respektive ansvarsområde. Du når dem via e-post (fornamn.efternamn@edu.mariehamn.ax).

IT	Emelie Laine	018 531636
Språk	Åsa Grönlund	018 531 638
Musik	Åsa Isaksson	018 531 633
Hälsa och friskvård	Hanna Sivén	018 531 623
Konst	Lin Simons	040 066 1934
Textil	Nina Lindqvist Westerholm	018 531 634

ERASMUS+

Medis har beviljats EU-finansiering för att besöka olika organisationer och lära av och med andra runt om i Europa. Det är inom ramen för ERASMUS+-programmets vuxenutbildning. Det här ger oss goda förutsättningar för gränsöverskridande utbyten och livslångt lärande, en resa åt gången.

Vi har börjat i liten skala för att lära oss. Utbytet gäller både personal och kursdeltagare.

Eftersom vi har beviljats så kallad ackreditering, garanterar det oss en viss regelbunden finansiering baserat på den planering vi gör och det vi fullföljer av vår "internationalisering".

Erasmus+ är ett fint sätt att stärka den europeiska gemenskapen och utvidga vår kännedom om andras liv och situation. Det ger också goda möjligheter till självreflektion och personlig utveckling. Läs mer på medis.ax.



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Erasmus+
Förenar och berikar.

Samhällsinformation

Webbanmälan



Anmäl dig här

Livslångt lärande,
glädje och gemenskap



Medis

Medborgarinstitutet
Skarpansvägen 32
22100 Mariehamn

www.medis.ax
medis@mariehamn.ax
018-531 620 (kansli)

Följ oss på

 medborgarinstitutet på Åland

 medisaland