



Helsingfors

Arbis

Vårens kurser

Hundratala
inspirerande kurser
och föreläsningar

Våren 2023

Arbis

Dagmarsgatan 3, Främre Tölö, 00100 Helsingfors
Postadress: PB 51313, 00099 Helsingfors stad

www.hel.fi/arbisp

Kansliet (1 våningen)
Telefon 09 310 494 94
e-post: arbisp@hel.fi



Öppet

Under terminerna:

5.9–10.12.2022 och 9.1–15.4.2023

måndag–torsdag kl. 10.00–18.00

fredag kl. 10.00–13.00

Utanför terminerna:

måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

Läsåret 2022–2023

Höstterminen 5.9–10.12.2022

Vårterminen 9.1–15.4.2023

Sportlov 18–26.2.2023

 [Helsingfors arbisp](https://www.facebook.com/helsingforsarbisp)

 [hforsarbisp](https://www.instagram.com/hforsarbisp)

 [Helsingfors arbisp](https://www.youtube.com/helsingforsarbisp)
[#hforsarbisp](https://twitter.com/hforsarbisp)

Alla kurser, ytterligare information
och anmälningar ► **ilmonet.fi**

Välkommen till Helsingfors arbis och en ny termin fylld av inspirerande kurser!

I den här broschyren presenterar vi de kurser som startar efter årsskiftet. Vi har också en hel del helt nya kurser. Du hittar alla Arbis kurser med all information på ilmonet.fi. På [ilmonet](http://ilmonet.fi) finns också kurserna som börjat på hösten, många av dem har ännu lediga platser.

I vår egentliga kurskatalog, som kom ut i augusti, hittar du detaljerad information om alla kurser. Kurskatalogen 2022–2023 finns tillgänglig inte bara på Arbis på Dagmarsgatan och på Stoa, utan också runtom i stan, t.ex. på Luckan och på biblioteken. Den allra färskaste informationen finns alltid på ilmonet.fi.

Anmäl dig till kurserna på ilmonet.fi, per telefon 09 310 494 94 eller genom ett personligt besök på Dagmarsgatan 3.

All information om Arbis finns på www.hel.fi/arbis.

Vi ses på Arbis, ditt svenska och mångkulturella rum i Helsingfors!

All courses, additional information
and enrolments ► ilmonet.fi

Innehåll

[Föreläsningar och evenemang 4–8](#)

[Kurser 9–34](#)

Föreläsningar och evenemang

Det är fritt
inträde till
föreläsningar,
evenemang
och konserter.

Ingen
förhandsanmälan
behövs.

Arbis strömmar
så gott som alla
föreläsningar.

Följ vår hemsida,
Facebook och
YouTube-kanal.

René Nyberg: Vägen till Nato

Diplomaten och författaren René Nyberg har under sin mångåriga och internationella karriär på nära håll fått se relationerna till Nato och Ryssland förändras.

25.1, onsdag kl. 18.05–19.35

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Hur jag gick på bio och aldrig kom tillbaka

Sara Ehnholm Hielm har under många år skrivit filmrecensioner i Hbl. I sin senaste bok skildrar hon sin relation till film, dess drömmar och skuggsidor.

1.2, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och Arbis YouTube-kanal

Nordiska vinterdagen

Arbis blir Nordens Hus för en dag! Aktiviteter för stora och små: vintriga utelekar och inomhus föreläsningar, verkstäder, pyssel och underhållning. Arrangörer: Pohjola-Norden i Helsingfors, Esbo och Lahtis, Dansk Klubb, Uppik och Tjaldur, Svenska nu/Hanaholmen, Islands ambassad.

11.2, lördag kl. 10.00–15.00

Att leva med afasi – samtal med Christa Mickelsson

När Christa Mickelsson, journalist och tvåbarnsmamma, fick en massiv hjärnblödning år 2017 var hon bara 33 år gammal. Då hon vaknar upp på sjukhuset är hon förlamad på höger sida och har diagnostiserats med grav afasi. I samtalet på Arbis berättar hon om sin väg tillbaka till språket och livet.

15.2, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Piazzes d'Italia

Dalle più piccole e sconosciute, alle piazze più grandi e famose come Piazza Navona a Roma e Piazza San Marco a Venezia, un viaggio attraverso l'Italia.

Corinna Casi

8.3, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis kursdeltagare och lärare. Fritt inträde. Varmt välkommen!

11.3, lördag kl. 13.00–15.00

Julia Korkman: Minnets makt

Hur kan två personer minnas samma händelse på helt olika sätt? Julia Korkman har under flera års tid jobbat med minnets roll under rättsprocesser.

22.3, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Konsert: Jag är Arnaía

Märta Tikkanens diktsamling Arnaía – kastad i havet har inspirerat till en konsert med teman som kreativitet, relationer och kärlek. Medverkande: Marika Kivinen, mezzosopran, Jenna Ristilä, piano m.fl. På konserten uppförs verk från olika epoker och nya verk av Lauri Mäntysaari och Christian Holmqvist.

25.3, lördag kl. 14.00–15.30

Lyser och lågar: Ulla-Lena Lundberg berättar om sin senaste roman

Den mångfaldigt prisbelönade författaren Ulla-Lena Lundberg berättar om sin senaste roman. Hon samtalar med bibliotekarie Johan Lindberg.

29.3, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Vårkonsert

Kursdeltagarna på Arbis musikkurser avrundar läsåret med en härligt svängig vårkonsert. Välkommen med!

1.4, lördag kl. 13.00–15.00

Längs med våren kan vi lägga till nya aktuella föreläsningar. Håll koll på Arbis hemsida, Facebook och Instagram för mer information.



Galleri Arbis Våren 2023

Målningar

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare Marina Ciglar-Tuominen.

9–28.1

Experimental Painting

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare Diana Soria-Hernandez.

30.1–17.2

Teckningar och målningar

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten.
Konstnärliga ledare Marina Zitting och Hanna Uggla.

27.2–18.3

Utställning: Skulptur och japansk målning

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare Keita Ioka.

20.3–15.4

OmaStadi – insekthotellverkstäder

Stadsborna valde insekthotellen till en av sina favoriter i OmaStadi-omröstningen under hösten 2021. Runtom i staden har det ordnats verkstäder där stadsborna har kunnat bygga ett eget insekthotell för att placeras ut i stadsnatur – till exempel på en bakgård.

Under våren 2023 är det möjligt att beställa svensk- och finskspråkiga verkstäder riktade till grupper. En grupp kan vara till exempel en skolklass, ett kompisgäng, en förening eller en seniorgrupp. Verkstäderna är gratis för deltagarna.

Insekthotellen erbjuder boplatser för steklar såsom solitärbin, solitära getingar och rovdjursteklar. Steklarna är viktiga pollinerare som lider brist på lämpliga boplatser. När man gör ett insekthotell är det viktigt att beakta hotellgästernas preferenser särskilt väl, så att hotellet verkligen främjar insekternas levnadsförhållanden. I verkstaden får du material och instruktioner av en handledare för att bygga stommen för ditt insekthotell. Hotellet byggs av måttsågat virke.

Med en enkät kartlägger vi preliminärt intresset för att beställa insekthotellsverkstäder. Senast under våren kommer vi att ha kontakt med de aktörer som anmält sitt intresse för en insekthotellsverkstad.

Länk till enkäten <https://forms.office.com/r/9AhQiqh0EJ> eller direkt med QR-koden.



Arbis bibliotek

Biblioteket på andra våningen är ett unikt svenskspråkigt bibliotek i huvudstadsregionen med en mångsidig samling. Här finns böcker och tidskrifter som anknyter till kurserna. Det finns också datorer om du behöver skanna eller skriva ut ett dokument.

Bibliotekets öppettider under Arbis terminer är:

- måndag–torsdag kl. 11.00–18.00
- fredag kl. 9.15–13.00.

Utanför terminerna är biblioteket öppet

- måndag–torsdag kl. 10.00–15.00
- fredag kl. 10.00–13.00

Jag som jobbar på biblioteket heter Johan Lindberg. Du kan ringa och mejla biblioteket om du har frågor om t.ex. kursböcker. Du kan ringa på numret 09 310 494 84 eller mejla mig på adressen: arbispbliblioteket@hel.fi. Mera information om biblioteket på Arbis hemsida.

Program på biblioteket

Öppet rum för poesi

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det passar också bra att enbart lyssna.

Johan Lindberg, bibliotekarie.

Korta dikters styrkor och svagheter

19.1, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Hundra år sedan Rabbe Enckells debut

16.2, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Pärlor ur den finlandssvenska rimmade dikten

16.3, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Kerstin Söderholm: Modernisten som blev i skuggan

30.3, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket



Bildkonst och formgivning



Målning, teckning,
grafik, keramik,
skulptur, utflykter
och galleribesök

Färg och form för 7–12-åringar B, Stoa (38 €)

A230026 9.1–3.4, måndag kl. 15.00–16.30

Konst och design på ambassaderna (16 €)

A230082 9.1–3.4, måndag kl. 12.30–14.00

Nyborjarkurs i giffri oljemålning (66 €)

A230018 10.1–11.4, tisdag kl. 18.00–20.30

Keramik, nyborjarkurs, Stoa (66 €)

A230059 11.1–12.4, onsdag kl. 17.00–19.30

Sportlovskurs i porträttmåleri i olja (38 €)

A220470 20–24.2, måndag kl. 10.00–14.00

Metallgrafik (24 €)

A230044 D 14–21.1, lördag kl. 10.00–16.00

A230045 E 4–11.2, lördag kl. 10.00–16.00

A230046 F 25.3–1.4, lördag kl. 10.00–16.00

Arkitekturpromenad B:

Mosabacka (12 €)

A230039 15.4, lördag kl. 13.00–14.30

Konst- och kulturreisa till Notsjö glasbruk (20 €)

A230084 12.5, fredag kl. 9.00–18.00

Himmel, grönska och salta vågor – landskapskurs (24 €)

A230027 22–24.5, måndag–onsdag
kl. 11.00–15.00

Akvarelldagar ute på Skanslandet (24 €)

A230038 6–8.6, tisdag–torsdag
kl. 10.00–14.00

NY KURS

Porslinsmålning, Stoa (28 €)

Vi målar vattenbaserat enligt förebild eller fri komposition. Arbetssättet är både traditionsenligt och nyskapande. Kursen lämpar sig också för nybörjare.

A230208 13.1–17.2, fredag kl. 10.00–12.15

Marika Tihula, konstklassen



Hantverk

Sömnad, garnarbete, bokbindning och pappersarbeten, smycken, vård och renovering, träslöjd, övriga material och arbetsmetoder, kurser för barn och unga

NY KURS

Skapa smycken i silver (52 €)

Du lär dig grunderna i att tillverka silversmycken. Vi använder silverplåt och silvertråd. Kursen lämpar sig för nybörjare och personer med tidigare erfarenhet.

A230207 9.1–3.4, måndag kl. 18.15–20.30
Annika Linder Airava, rum 47

Beginners Jewellery Making Course B (66 €)

A230003 11.1–19.4, Wednesdays 18:00–20:15

Silver Jewellery Weekend B (28 €)

A230017 10.3–25.3, Fridays 17:00–20:30
Saturdays 10:00–16:00

NY KURS

Gör dina egna smyckeskrin (20 €)

Vi använder papper, kartong och klär över skrinen med handtryckta papper. Du kan också använda eget papper.

A230217 17–18.3, fredag kl. 18.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00
Annika Linder Airava, rum 47

Dekorationsmålning (38 €)

A230050 2–5.5, tisdag–fredag kl. 10.00–15.00

Sömnad

Historiska korsetter – Historical corsets (52 €)

A230020 13.1–17.2, fredag kl. 16.00–20.00

Sy din behå (28 €)

A230037 3–31.3, fredag kl. 17.00–18.30
fredag kl. 17.00–20.00
lördag kl. 10.00–16.00

Sy färdigt eller sy om (20 €)

A230021 10–11.3, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00

Sy en kimono – Sew a Kimono (28 €)

A230022 19–22.4, onsdag–fredag
kl. 17.00–20.00
lördag kl. 11.00–15.00

Sy till vår och sommar (28 €)

A230023 8–12.5, måndag–fredag
kl. 9.30–12.45

Withofspets (52 €)

A230024 12–16.6, måndag kl. 10.00–16.00
tisdag–torsdag kl. 9.00–16.00,
fredag kl. 9.00–14.00

Vård och renovering

Reparera gamla fönster

A230008 C (78 €) 11.1–22.3, onsdag
kl. 9.30–13.30
A230009 D (78 €) 12.1–6.4, torsdag
kl. 17.00–20.10
A230010 E (38 €) 17–21.4, måndag–fredag
kl. 10.00–14.15

Restaurera gamla möbler

A230004 E (78 €) 9.1–20.3, måndag
kl. 9.00–13.15
A230005 F (78 €) 10.1–21.3, tisdag
kl. 8.30–12.45

A230006 G (78 €) 10.1–21.3, tisdag
kl. 14.00–18.15

A230007 H (78 €) 12.1–23.3, torsdag
kl. 10.00–14.15

A230011 I (38 €) 24–28.4, måndag–fredag
kl. 9.00–13.00

Möbelpapetsering

A230013 C (78 €) 9.1–3.4, måndag
kl. 14.00–17.15

A230012 D (78 €) 14.1–11.3, lördag
kl. 10.00–16.00

A230015 E (38 €) 2–5.5, tisdag–fredag
kl. 9.30–14.30

A230014 F (38 €) 8–12.5, måndag–fredag
kl. 16.00–20.00

Träslöjd

A230040 D (78 €) 9.1–20.3, måndag
kl. 17.30–21.45

A230041 E (78 €) 13.1–24.3, fredag
kl. 9.00–13.15

Sommarsnickare (38 €)

A230043 22–26.5, måndag–fredag
kl. 10.00–14.15

NY KURS

Renovera din knypeldyna (24 €)

Om fyllningen har försvunnit ur knypeldynan, beklädnaden blivit smutsig eller om rullen är för hård/mjuk kan du nu få hjälp med att göra dynan som ny igen.

A230204 12.4, onsdag kl. 17.30–19.45
2–4.5, tisdag–torsdag kl. 17.00–20.00
Nina Schwarz, slöjdsalen



Hem och trädgård

Gård, balkong och trädgård, spel

Permakulturdesign, flerformskurs (16 €)

A230055 21 och 28.3, tisdag kl. 17.30–19.00
22.4, lördag kl. 10.30–13.30

NY KURS

Ta tag i dina trädgårdsdrömmar (20 €)

Konkreta tips och råd för hur just din terrass, kolonilott eller trädgård kan förverkligas. Vi talar bland annat om planering, beskärning och plantering.

A230227 28.2–28.3, tisdag kl. 18.00–19.30
Sara Celvin, rum 31

Hushåll

Vuxna med barn i köket, barnens kök, seniorer i köket,
hälsofrämjande kost, internationell matkultur, mat
och språk, festmat, mat och dryck, bakning, övrigt,
matdemonstrationer, föreläsning

Vuxna med barn i köket

NY KURS

Mixa, grilla och vispa, barn- och vuxenkurs (30 €)

Tillsammans med en familjemedlem eller vän fixar du en tre-rätters middag med bland annat kyckling och mycket grönsaker.

A230206 9.1, måndag kl. 16.30–19.30
Jan Nyman, undervisningsköket

Pippis vegetariska kraftmat, barn- och vuxenkurs (30 €)

A230181 17.1, tisdag kl. 16.30–19.30

Japansk matlagning, barn- och vuxenkurs (30 €)

A230167 18.1, onsdag kl. 16.30–19.30

Indiska smaker och dofter, barn- och vuxenkurs (30 €)

A230193 25.1, onsdag kl. 16.30–19.30

Lätt vegetarisk vardag för hela familjen, barn- och vuxenkurs (30 €)

A220600 30.1, måndag kl. 16.30–19.30

Alla hjärtans måltid, barn- och vuxenkurs (30 €)

A230184 7.2, tisdag kl. 16.30–19.30

Sockerfritt barnkalas, barn- och vuxenkurs (30 €)

A230174 27.2, måndag kl. 16.30–19.30

NY KURS

Drömmarnas bakverk B, barn- och vuxenkurs (30 €)

Här är kursen för lite äldre barn som är riktiga sockergrisar. Alla tiders läckra bakverk bakas och provsmakas. Kanske du hittar din favorit? Samma kursprogram som på kursen Drömmarnas bakverk A (A230188).

A230211 16.3, torsdag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist, undervisningsköket

Drömmarnas bakverk A, barn- och vuxenkurs (30 €) **A230188** 20.3, måndag kl. 16.30–19.30

Godsaker till påsk A, barn- och vuxenkurs (30 €)

A230189 4.4, tisdag kl. 16.30–19.30

NY KURS

Godsaker till påsk B, barn- och vuxenkurs (30 €)

Påsk är också annat än påskägg. Vi bakar påskägg, -harar och -kakor som vi sedan dekorerar med påskmotiv. Kanske vi till och med hinner med något påskgodis. Samma kursprogram som på kursen Godsaker till påsk A (A230189).

A230212 5.4, onsdag kl. 17.00–20.00
Tove Lindqvist, undervisningsköket

Barn i köket

Vårens lilla kockskola (45 €)

A230056 28.2–21.3, tisdag kl. 14.00–16.15

Seniorer i köket

Seniorer i köket (69 €)

A230031 18.1–8.2, onsdag kl. 10.00–13.45

Herrar i köket, kurs för seniorherrar (69 €)

A230032 19.1–9.2, torsdag kl. 10.00–13.45

Vårens kulinariska resa för seniorer (74 €)

A230035 1–22.3, onsdag kl. 10.00–13.45

Sparrisrätter, kurs för seniorer (22 €)

A230036 12.4, onsdag kl. 10.00–13.45

Vegetariskt

Kickstarta året veganskt (29 €)

A230165 16.1, måndag kl. 17.00–20.45

Grön middag på 30 minuter (29 €)

A230169 1.2, onsdag kl. 17.00–20.45

Bönornas värld (29 €)

A230170 13.2, måndag kl. 17.00–20.45

Vegetarisk vardagslyx (29 €)

A230175 1.3, onsdag kl. 17.00–20.45

Festmat

Planera en fest (29 €)

A230160 23.3, torsdag kl. 17.00–20.45

Påskmiddag (29 €)

A230161 3.4, måndag kl. 17.00–20.45

Brunch (29 €)

A230191 11.4, tisdag kl. 17.00–20.45

Internationell matkultur

Det kinesiska nyåret (29 €)

A230049 21.1, lördag kl. 10.00–13.45

Indiskt för smamlökarna (29 €)

A230182 24.1, tisdag kl. 17.00–20.45

Matresa till Portugal (30 €)

A230140 6.2, måndag kl. 17.00–20.45

Det nya moderna nordiska köket (29 €)

A230172 15.2, onsdag kl. 17.00–20.45

Sushi (29 €)

A230185 28.2, tisdag kl. 17.00–20.45

Afrikanska smaker (29 €)

A230199 2.3, torsdag kl. 17.00–20.45

Det vegetariska sichuanesiska köket (29 €)

A230177 15.3, onsdag kl. 17.00–20.45

Det moderna japanska köket (29 €)

A230178 27.3, måndag kl. 17.00–20.45

Wok, ris och nudlar (29 €)

A230179 12.4, onsdag kl. 17.00–20.45

Tapas och andra spanska läckerheter (29 €)

A230180 13.4, torsdag kl. 17.00–20.45

Mat och språk

Cuisine de Bretagne (29 €)

A230062 27.1, fredag kl. 17.00–20.45

Smørrebrød A (20 €)

A230033 11.2, lördag kl. 10.00–12.00

Smørrebrød B (20 €)

A230034 11.2, lördag kl. 12.30–14.30

Mat och prat på italienska (35 €)**A230155** 22.3, onsdag kl. 17.00–20.45**Cuisine d'Alsace Lorraine (29 €)****A230063** 24.3, fredag kl. 17.00–20.45**Bakning****Macarons (27 €)****A230187** 14.3, tisdag kl. 17.00–20.45**Övrigt****Våga vara kreativ i köket (29 €)****A230156** 9.1, måndag kl. 17.00–20.45**De bästa köttbitarna (29 €)****A230139** 23.1, måndag kl. 17.00–20.45**Crêpes (29 €)****A230157** 26.1, torsdag kl. 17.00–20.45**Mandel och nötter som smakgivare (29 €)****A230183** 31.1, tisdag kl. 17.00–20.45**Vin till fiskrätter (35 €)****A230158** 9.2, torsdag kl. 17.00–20.45**Sous vide (40 €)****A230186** 6.3, måndag kl. 17.00–20.45**Kombucha (18 €)****A230057** 7.3, tisdag kl. 18.00–20.15**Kökssvenska för nybörjare B (20 €)****A230192** 8.3, onsdag kl. 17.00–20.00**Alkoholfritt till vegetariska rätter (34 €)****A230159** 9.3, torsdag kl. 17.00–20.45**Zero waste i köket (29 €)****A230176** 13.3, måndag kl. 17.00–20.45**Matdemonstrationer****Lätt för plånbok och mage, matdem för seniorer (15 €)****A230028** 11.1, onsdag kl. 13.15–14.15**Fastlagsmums, matdem för seniorer (15 €)****A230029** 15.2, onsdag kl. 13.15–14.15**Påskens delikatesser, matdem för seniorer (15 €)****A230030** 5.4, onsdag kl. 13.15–14.15

Litteratur, teater och modersmål



Modersmål och litteratur, teater och film

Prepkurs i modersmål B (52 €)

A230119 11.1–15.3, onsdag kl. 16.30–19.30



Alla kurser
▶ ilmonet.fi



Media och informationsteknik

Video, bildhantering och fotografi,
internet och webbpublikationer,
datoranvändning och operativsystem, programmering,
publicering, vektorgrafik och 3D-program,
smarttelefon och pekplatta, sociala medier, kalkyl,
textbehandling och bokföring, tema- och specialkurser

Fotografi och bildhantering

Klassisk fotografering och mörkrumsteknik (38 €)

A230051 1.3–5.4, onsdag kl. 17.30–20.45

Mac, bilder med egen dator (20 €)

A230114 1.2–1.3, onsdag kl. 14.15–16.45

Digital Art with Procreate on iPad (24 €)

A230095 7.2–14.3, tisdag kl. 18.10–20.40

Photoshop CC, grunderna (20 €)

A230061 6–20.3, måndag kl. 17.00–20.15

NY KURS

Short Films for Beginners (38 €)

You will learn to tell a basic short audiovisual story through different exercises. Your story will include video, sound and music. Bring a laptop with you.

A230210 1–15.6, Tuesdays and Thursdays 16:00–20:15

Lu Priace Michavila, room 32

Publicering

InDesign, grunderna (20 €)

A230053 6–27.2, måndag kl. 17.30–20.45

Illustrator (20 €)

A230054 3–24.4, måndag kl. 17.30–20.45

Smarttelefon och pekplatta

Androidpekplatta, grunder (20 €)

A230068 10–24.1, tisdag kl. 9.30–12.00

iPad, grunder (20 €)

A230090 7–21.3, tisdag kl. 9.30–12.00

Sociala medier

Lär dig streama live (16 €)

A230096 10–17.1, tisdag kl. 18.15–20.45

Instagram – Web Course (20 €)

A230093 16–30.1, Mondays 18:00–20:30

TikTok, Music and Video (20 €)

A230110 21.3–4.4, Tuesdays 18:10–20:40

Operativsystem, administration

Windows 11 med egen dator B (20 €)

A220584 11–25.1, onsdag kl. 14.15–16.45

Mac, fortsättning med egen dator (20 €)

A230089 31.1–28.2, tisdag kl. 9.30–12.00

Linux (20 €)

A230065 21.3–11.4, tisdag kl. 15.30–18.00

Programmering

Adobe Premiere, Basics (20 €)

A230112 16–30.1, Mondays 17:30–20:45

Python, Application Development (24 €)

A230019 12.1–9.2, Thursdays 18:05–20:35

Programmera med Python, grunderna (24 €)

A230109 18.1–15.2, onsdag kl. 18.00–20.30

Sociala medier, webbpublikation

Wordpress – hemsida och blogg, grunderna (24 €)

A230121 16.2–23.3, torsdag kl. 18.00–20.30

Kalkylprogram

Bokföringens grunder – webbkurs (52 €)

A230001 18.1–29.3, onsdag kl. 9.00–11.30

Excel, grunderna (20 €)

A230088 1–22.3, onsdag kl. 18.00–20.30

Excel, fortsättning (20 €)

A230111 29.3–19.4, onsdag kl. 15.00–17.30

Öppna inlärningsmiljöer

Vardags-it, våren (33 €)

A230002 9.1–17.4, måndag kl. 9.30–12.00

It-rådgivning, våren (6 €/gång)

A230066 10.1–11.4, tisdag kl. 13.00–14.30



Motion, hälsa och välmående

A close-up portrait of a woman with dark, curly hair. She is wearing a vibrant, multi-colored plaid shirt with shades of yellow, red, green, and blue. She has large, silver hoop earrings and a green fabric bow in her hair. She is making a hand gesture with her right hand, palm facing forward, fingers slightly spread. The background is a solid, bright yellow.

Gymnastik och motion, kurser för barn och för
vuxna tillsammans med barn, senorgymnastik,
dans, yoga och tai chi, hälsa

NY KURS**Öka din livskvalitet!** (20 €)

Vill du kunna se klarare i ditt liv och öka ditt välmående? Vill du utveckla ditt förhållningssätt till dig själv och till situationerna du möter?

A230205 31.1–7.3, tisdag kl. 19.00–20.30
Kristoffer Kuusakoski, rum B2

Meditation (12 €)

A230190 14–28.1, lördag kl. 12.00–13.30

Pilatesworkshop för män B (24 €)

A230128 21.1–4.2, lördag kl. 13.45–15.15

Bodywise, intensivkurs B (24 €)

A230197 3–4.2, fredag kl. 17.30–19.45
lördag kl. 10.00–12.15

Utemotion 60+ B (12 €)

A230131 5.4–24.5, onsdag kl. 10.30–11.15

Löparskola (24 €)

A230130 6.4–11.5, torsdag kl. 17.15–18.15

Vandring längs Borgåviken (16 €)

A230196 16.5, tisdag kl. 9.00–18.00

Dans**Musikaldans B** (24 €)

A230164 20–21.1, fredag kl. 17.30–19.45
lördag kl. 10.00–13.30

Improvisation inom danskonst
(24 €)

A230166 27–28.1, fredag kl. 17.30–19.45
lördag kl. 10.00–13.30

Buggdans B (30 €)

A230171 3–4.3 och 17–18.3,
fredag kl. 17.30–19.00
lördag kl. 10.00–12.15

Vals, tango, blues... B (30 €)

A230173 3–4.3 och 17–18.3,
fredag kl. 19.15–20.45
lördag kl. 12.45–15.00

**Danspiration – rörelse-
improvisation med en
konstnärlig twist B** (36 €)

A230163 3–31.3, fredag kl. 14.00–16.15

Bailatino ® intensivkurs B (18 €)

A230162 11.3, lördag kl. 10.00–13.15



Musik



Sång, piano, gitarr,
workshoppar, körer
och allsång, orkestrar,
ensembler och
band, musikteori,
musikproduktion,
konserter

NY KURS**Sångworkshop: Hitta ditt scenjag!** (16 €)

Hitta en trygghet på scen när du sjunger. Genom drama och statusövningar utforskar vi ditt scenjag. Du får verktyg som hjälper dig att bli säkrare inför publik.

A230214 13–14.1, fredag kl. 17.00–20.15,
lördag kl. 12.30–16.00
Ida Boucht, rum 37

Kammarmusik – Hitta din spelkompis! (28 €)

A230117 14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2, 4.3, 18.3 och
25.3, lördag kl. 10.30–12.00

Bandworkshop: Rock! (19 €)

A230075 20–21.1, fredag kl. 17.00–19.30
lördag kl. 11.00–15.15

Körworkshop: övertoner och improvisation (16 €)

A230086 21.1–4.2, lördag kl. 12.30–16.00

Gitarworkshop: Ed Sheeran (19 €)

A230094 3–4.2, fredag kl. 17.00–19.30
lördag kl. 11.00–15.15

Sjung från noter, fortsättningskurs (27 €)

A230118 28.2–11.4, tisdag kl. 15.30–17.00

Pop- och jazzsång med mikrofon (20 €)

A230070 3–4.3, fredag kl. 17.00–20.45
lördag kl. 11.00–14.30

NY KURS**Electronic Music Production, Introduction** (38 €)

An introductory course about electronic music production. The students will use a DAW, basic synthesis, MIDI, effects, voice and samples. Bring your own laptop.

A230220 2–16.6, Mondays, Wednesdays and
Fridays 17:30–20:30
Lu Priace Michavila, room 37

NY KURS**Electronic Music Production, Intermediate** (28 €)

An intermediate course. You will make your own electronic music song. You will learn different song structures, sound design and mixing. Bring your own laptop.

A230221 2–16.6, Mondays, Wednesdays and
Fridays 15:00–17:00
Lu Priace Michavila, room 37



Människa, samhälle och kultur

Historia, konsthistoria och kulturkännedom,
släktforskning, guidade turer och historiska promenader,
digitalt lärande, psykologi och entreprenörskap

Undvik mentala fallgropar när du fattar beslut (20 €)

A230147 4.1–8.2, onsdag kl. 16.30–18.00

Collecting Contemporary Art within your Budget (20 €)

A230123 9.1–13.2, Mondays 11:00–12:30

Rosens tid (52 €)

A230120 10.1–2.5, tisdag kl. 18.05–19.35

NY KURS

Art and Civilization in Pompeii (38 €)

Visiting this magnificent art frozen in time, we can reconstruct several aspects of a great culture. Still vital to our understanding of our own civilization.

A230233 11.1–12.4, Wednesdays 16:30–18.00
Nicola Rainò, room 43

NY KURS

Spara och placera under kristider och konjunktursvängar (20 €)

En kurs i långsiktigt sparande med ett heltäckande kursmaterial och praktiska exempel. Vi lär oss placera förnuftigt och undvika vanliga placeringsmisstag.

A230225 16.1–27.2, måndag kl. 17.30–19.00
Sten-Erik Sandås, rum 23

NY KURS

Performance Art: Theory and Practice (52 €)

What is performance art and what differentiates it from other art forms? During the course we will also work on individual and group performances.

A230222 17.1–4.4, Tuesdays 19:00–21:00
Svetlana Karimova, room 35

Nomadföretagsamhet för nybörjare (19 €)

A230143 14.2–14.3, tisdag kl. 16.25–17.55

Min näromgivning (28 €)

A230122 2.3–4.5, torsdag kl. 12.30–14.00

Brändö – villaidyll vid havet (12 €)

A230087 1.4, lördag kl. 10.00–12.15

Entreprenörskap och entreprenöriellt tänkande (20 €)

A230149 5.4–10.5, onsdag kl. 16.30–18.00

Introductory Course for Digital Nomads (19 €)

A230142 6–27.4, Thursdays 16:25–17:55

NY KURS

Lilla schackskolan (24 €)

Schackmatt! Under en hel vecka lär vi oss grunderna i schack och spelar mot varandra. Kursen riktar sig till barn och unga under 16 år.

A230232 5–9.6, måndag–fredag kl. 9.30–12.00, rum 31

Släktforskning

Introduktion till släktforskningsprogram (16 €)

A230127 9–30.1, måndag kl. 12.30–14.00

Mantalslängder och bouppteckningar i släktforskning (52 €)

A230126 10.1–25.4, tisdag kl. 10.00–11.30

Vardagslivets historia (20 €)

A220691 10.1–14.2, tisdag kl. 12.30–14.00

Släktforska i grannländerna (38 €)

A230129 6.2–8.5, måndag kl. 12.30–14.00

Natur, teknik, miljö och trafik

Matematik,
naturintressen,
navigation



Kustnavigation (38 €)

A230047 9.1–17.4, måndag kl. 18.05–19.35

NY KURS

Energispara smart! (16 €)

Vilka möjligheter finns det för husägare, husbolag, lägenhetsägare och andra fastighetsägare att spara energi? Var lönar det sig att spara och hur?

A230224 18.1–1.2, onsdag kl. 17.30–19.00
Patrik Sandberg, rum 31

Intensivkurs i skärgårdsnavigation B (28 €)

A230069 1.3–5.4, onsdag kl. 18.05–21.15

Trail running, spring (20 €)

A230083 13.4–13.5, Thursdays 17:30–19:00
13.5, Saturday 10:00–12:30

NY KURS

Helsinki by Foot (20 €)

Discover the parks, buildings and nature Helsinki has to offer by foot. We will choose a different route each time and the teacher will talk about the areas.

A230223 19.4–17.5, Wednesdays 17:30–19:00
Jan Amnell

NY KURS

Fixa upp din cykel inför sommarsäsongen! (12 €)

Johan Granbacka från Papa's Bike demonstrerar och hjälper med att fixa upp cyklar som stått i vinterförvar.

A230229 22.4, lördag kl. 13.00–16.00
Johan Granbacka, entréaulan

Växtexkurs till Sveaborg (12 €)

A230067 6.6, tisdag kl. 17.00–20.00

Språk

Danska, engelska, estniska, finska, franska,
grekiska, italienska, japanska, kinesiska, latin,
nederländska, nordsamiska, polska, rumänska,
ryska, spanska, svenska, tyska, ukrainska



Danska

Dansk sprog og kultur 2 – flerformskurs (38 €)

A230098 11.1–12.4, onsdag kl. 18.05–19.35

Dansk sprog og kultur 4 – Udtale (41 €)

A230099 9.1–3.4, måndag kl. 18.05–19.35

Dansk filmlørdag B (16 €)

A230100 4.3, lördag kl. 10.00–14.00

Nyheder fra Danmark (41 €)

A230097 12.1–13.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Engelska

Grundnivå

Basic English Work Skills, B (41 €)

A230200 9.1–3.4, måndag kl. 14.15–15.45

After work Mingle, B (0 €)

A230108 11.1–12.4, onsdag kl. 16.30–18.00

The English Garden Revisited (27 €)

A230071 28.2–11.4, tisdag kl. 14.15–15.45

Mellannivå

NY KURS

Conversational English (41 €)

(B2) Build your active vocabulary and boost your speaking confidence in a low-pressure environment through discussions on current affairs, media and culture.

A230209 11.1–12.4, Wednesdays 12:30–14:00
Alessia Lee, room 43

Avancerad nivå

The Cambridge Certificate of Advanced English Preparation (78 €)

A230072 10.1–16.5, tisdag kl. 18.05–20.30

Writing for C1 – Blended Learning (20 €)

A230073 19.1, torsdag kl. 18.05–19.35
30.1, 13.2, 27.2, 13.3 och 27.3, måndag kl. 16.30–17.15

Tackle Phrasal Verbs – Web Course (20 €)

A230105 27.2–27.3, måndag kl. 16.30–18.00

Finska

Grundnivå

Basic Finnish, A (23 €)

A230101 9.1–13.2, måndag kl. 12.30–14.00

Basic Finnish, B (23 €)

A230102 27.2–3.4, måndag kl. 12.30–14.00

Suomen mestari 2 – Web Course (66 €)

A230079 10.1–11.4, tisdag kl. 17.00–19.30

Suomi 1, jatko (38 €)

A230106 11.1–12.4, onsdag kl. 16.30–18.00

Ja sillä sipuli! – verkkokurssi (20 €)

A230104 10.1–7.2, tisdag kl. 14.00–15.30

Sujuvuutta suomen kieleen – verkkokurssi (38 €)

A230107 12.1–13.4, torsdag kl. 17.00–18.30

Tähtäimessä työpaikka, B (41 €)

A230080 10.1–11.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Sujuvampaa suomea (41 €)

A230085 13.1–14.4, fredag kl. 12.30–14.00

Mellannivå

NY KURS

Suomi 1 B (38 €)

(A1) Learn to communicate in everyday situations. You'll learn basic Finnish vocabulary and phrases. To start with, the teaching will be in English and Finnish.

A230213 9.1–3.4, Mondays 14:15–15:45
Heidi Huovilainen, room 44

Finska för abiturienter – webbkurs (38 €)

A230074 28.1 och 11.3, lördag kl. 12.00–16.05
11.2 och 4.3, lördag kl. 12.00–15.20

Italienska

NY KURS

Giro d'Italia (24 €)

(A2–B1) Häng med på en resa genom Italien direkt från klassrummet! Genom att lyssna, läsa och diskutera lär du dig om traditioner i olika italienska regioner.

A230219 18.4–30.5, tisdag kl. 16.30–18.00
Melania Messina, rum 35

Ryska

Introduction to the Cyrillic alphabet and basic Russian (20 €)

A230103 10.1–14.2, tisdag kl. 16.30–18.00

Spanska

Spanska 2 intensivkurs – flerformskurs (78 €)

A230113 9.1–12.4, måndag kl. 16.30–18.00
onsdag kl. 18.00–19.30

Svenska

Grundnivå

Svenska 1–2 (49 €)

A230144 9.1–14.4, Mondays and Fridays
9:30–12:00

NY KURS

Svenska 1, Stoa (33 €)

Svenska 1–6 consists of six parts (Svenska 1–6). No previous knowledge of Swedish is required for the first course (Svenska 1).

A230228 11.1–12.4, Wednesdays 17:30–20:00
Bodil Wadenström, group activity room 1

Svenska 2 – Web Course (33 €)

A230133 10.1–11.4, Tuesdays 15:00–17:30

Svenska 3–4 (49 €)

A230124 10.1–13.4, Tuesdays and Thursdays
9:30–12:00

Svenska 3–4 (49 €)

A230132 9.1–12.4, Mondays and Wednesdays
18:05–20:30

Svenska 3, Stoa (33 €)

A220765 11.1–12.4, Wednesdays 17:30–20:00

Svenska 4 (26 €)

A230145 9.1–3.4, Mondays 17:00–19:30

Svenska 4–6 (60 €)

A230125 9.1–14.4, Mondays, Wednesdays and
Fridays 9:30–12:00

Svenska 5–6 (49 €)

A230134 9.1–14.4, Mondays and Fridays
9:30–12:00

Tala svenska 1B (12 €)

A230151 28.2–11.4, Tuesdays 12:30–14:00

Vardagssvenska – Web Course (19 €)

A230150 12.1–13.4, Thursdays 15:00–16:30

Mellannivå

Svenska 7–8 (98 €)

A230135 9.1–14.4, måndag och fredag
kl. 9.30–12.00

Svenska 9–10 (98 €)

A230137 9.1–14.4, måndag och fredag
kl. 9.30–12.00

Svenska 9–10, webbkurs (98 €)

A230136 9.1–5.4, måndag och onsdag
kl. 17.00–19.30

Svenska 10 (66 €)

A230146 10.1–11.4, tisdag kl. 17.00–19.30

Svenska 11–12 (98 €)

A230138 9.1–14.4, måndag och fredag
kl. 9.30–12.00

Kommunikation i arbetslivet B – webbkurs (38 €)

A230195 10.1–11.4, tisdag kl. 16.00–17.30

Svenska för allmän språkexamen (69 €)

A230152 C 10.1–11.4, tisdag kl. 14.15–16.45

A230153 D 10.1–11.4, tisdag kl. 18.00–20.30

Grammatiken i praktiken B – webbkurs (20 €)

A230154 19.1–16.2, torsdag kl. 17.45–19.15

Bli säkrare på ditt uttal (27 €)

A220778 2.3–13.4, torsdag kl. 12.30–14.00

Läs på två språk B – webbkurs (16 €)

A230194 2.3–30.3, torsdag kl. 17.45–19.15



Alla kurser
► ilmonet.fi





Öppna universitets- kurser

Pedagogik, skolpsykologi,
konstvetenskap, filosofi

**Pedagogikens sociala, kulturella
och filosofiska grunder, 5 sp,
webbkurs** (57 €)

A230076 10.1–14.2, tisdag kl. 16.30–19.45

Kroppens filosofi, 5 sp (57 €)

A230025 20.1–4.2, fredag kl. 16.30–19.45,
lördag kl. 11.00–16.00

**Orientering till pedagogisk
forskning, 5 sp, webbkurs** (72 €)

A230081 28.2–28.3, tisdag och torsdag
kl. 16.30–19.45
lördag kl. 10.00–14.15

Anmäl dig till vårens kurser nu!

Det finns också plats på många kurser som startade på hösten.

Kolla alla kurser på ilmonet.fi.



Publicerad av: Helsingfors stad Sektorn för fostran och utbildning, PB 51300, 00099,
Helsingfors stad • Redaktion: Maria Lindh, Moa Thors, Pia Nybom, Martina Lund •
Ombrytning: Pii & Waak • Tryck: Grano

Foton: **pärm** N2, **sida 4** Wayhome Studio / Adobe Stock, **sida 7** Minna Alanko, **sidor 9–11** N2,
sida 13 ril / Adobe Stock, **sidor 14–33** N2, **sida 34** deagreez / Adobe Stock

Helsingfors arbis

Dagmarsgatan 3,
00100 Helsingfors

telefon 09 310 494 94

e-post: arbis@hel.fi

www.hel.fi/arbis

Alla kurser och ytterligare
information ► ilmonet.fi

Följ Arbis på

 Helsingfors arbis

 hforsarbis

 Helsingfors arbis

#hforsarbis

