

Arbisbladet

nr 1
2022

Matte
och språk för
gymnasister

Arbis ♡
Erasmus+

Prao
på Arbis

Helsingfors

Unga krafter

Det här är ett mycket speciellt nummer av Arbisbladet, en majoritet av redaktionsmedlemmarna är nämligen tonåriga skolelever. De kommer från olika skolor i staden, men det gemensamma är att de alla har gjort sin prao på Arbis under läsåret 2021–2022. En av alla arbetsuppgifter de fick var att skriva ett inlägg i Arbisbladet. De har valt att berätta om sin relation till Arbis, redogöra för sina arbetsuppgifter, skriva om arbetsgemenskapen eller göra sömnadsinstruktioner för er som vill sy på egen hand där hemma.

Temat för det här numret blev just därför unga och familjer. Arbis är inte enbart ett institut för vuxna, hit kommer också barn och unga i alla åldrar för att delta i kurser eller gå på evenemang så som vår traditionella Julvaka, Nordiska vinterdagen i samarbete med Pohjola-Norden och Barnfesten i samarbete med Luckan. Vi har också ett etablerat samarbete med några av de svenskspråkiga skolorna genom utlokaliserad verksamhet på skolorna eller så att elev- och studerandegrupper kommer till Arbishuset. Ganska ofta landar de, liksom Gymnasiet Lärkans studerande, i vårt undervis-

ningskök. Mera om vad de gjorde där finns att läsa i tidningen. Glädjande nog har också de finskspråkiga skolorna hittat oss. Man kommer hit för att få vistas i en svenskspråkig miljö där man kan både höra och prata svenska. En sådan erfarenhet beskrivs också i det här numret. Eller varför inte bara sticka sig in på Arbis för att spela ett parti biljard i foajén?

Arbisbladet går den här gången ut till alla svenskspråkiga högstadieskolor och gymnasier. Om du som läser tidningen funderar på att göra en praoperiod på Arbis, kontakta oss i god tid, ni brukar nämligen vara många! Vi tar gärna emot praoelever i den mån vi har arbetsuppgifter och resurser att handleda. Och är du en hejare på att skapa korsord och

frågesporter som lämpar sig i Arbisbladet får du gärna nämna det då du kontaktar oss! Det finns nämligen en stående beställning på det av våra seniora läsare.



Pia Nybom, biträdande rektor



Arbisbladets redaktion:

Pia Nybom, biträdande rektor,

Simon Lindberg, skolelev, Hoplaxskolan,

Daniel Koski, skolelev, Botby grundskola,

Valter Mattsson, skolelev, Hoplaxskolan,

Zacharias Wikström, skolelev, Hoplaxskolan,

Oscar Schultz, skolelev, Åshöjdens grundskola,

Satu Virtanen Landesa, skolelev, Grundskolan Norsen,

Maria Lind, marknadsplanerare

Foton, illustrationer:

Pia Nybom (pärmbild), Pia Nybom (s. 2),

Hans-Peter Holmstén (s.3), Gabriel Olavarría (s. 4-5),

Pia Nybom (s. 6), Danielle Cerullo (s. 7),

Satu Virtanen Landesa (s. 8-9), Brooke Cagle (s. 10),

Minna Rautiainen (s. 11), Pia Nybom (s. 12-13),

Annie Spratt (s. 14), OmaStadi (s. 15),

Jorge Torals privata arkiv (s.16-18), Marina Giljam (s.19),

Jonas Tana (s. 20).



Jag kommer ihåg att Anders hobbyrum var fullt av flygplan varav vissa sträckte sig ända upp till rummets tak.

Via modellflygplanskurs till prao

När jag var ungefär åtta år gick jag på en kurs på Arbis där man byggde radiostyrda flygplan. Jag var på kursen med min pappa. På kursen fanns tre äldre herrar, Anders, Peter och Pekka. Om jag minns rätt var Anders ledaren på kursen och Peter och Pekka var Anders vänner och hans hjälpledare för skojs skull. De alla var väldigt intresserade av radiostyrda flygplan och hade antagligen hållit på med hobbyn i väldigt många år. Nästan varje gång jag for till kursen fördes jag dit av min mormor direkt efter skolan. Sedan väntade vi på min pappa i Arbis cirka kl. 17. Flygplanen byggdes i styroxplast och balsaträ. Jag och min pappa byggde två flygplan. Den ena hade färdig kropp. Den andra byggde vi helt från grunden. Vi åkte också till Vanda flygmuseum med kursen. Elektroniken till flygplanen köpte man färdigt och jag och min pap-

pa var en gång hemma hos Anders för att han skulle hjälpa oss köpa rätt elektronik. Jag kommer ihåg att Anders hobbyrum var fullt av flygplan varav vissa sträckte sig ända upp till rummets tak. Då fick jag också testa en radiostyrd flygsimulator som Anders hade.

Hösten 2021 var jag prao på Arbis. Det var en bra praoplats på grund av att varje dag var annorlunda med nya arbetsuppgifter. Jag fick städa, hjälpa med kurser och göra andra uppgifter som att till exempel uppdatera surfplattor och laminera kort. Stämningen på Arbis är bra och överlag är det en väldigt fin arbetsplats.

Simon Lindberg, Hoplaxskolan

Min upplevelse som praoelev på Arbis

Jag har gjort min praoperiod här på Arbis och det har varit jättetrevligt! Jag har nu jobbat här som praoelev i nästan två veckor och jag har lärt mig en massa nya saker. Jag har varit på Arbis några gånger förr när jag var yngre och därför valde jag att jobba på Arbis under min praoperiod. Vägen från mitt hem till Arbis är ganska lång, men i alla fall kan jag köpa min lunch från K-Supermarkets take-away-deli i Kampen där jag stiger av metron.

Jag har blivit ganska van att vara på Arbis, jag har lärt känna nya personer men jag vet inte ännu var alla rum finns. Personalen är trevlig för att de är vänliga och hjälper mig när jag behöver hjälp med något. Det blir inte tråkigt att jobba för jag får göra så många olika saker och stämningen är alltid bra. Jag har till exempel lärt mig om Helsingfors historia och hur man kopierar och laminerar papper, men det är bara några saker och varje dag lär jag mig något nytt.

Man sorterar alla avfall på Arbis och det finns många platser där man kan göra det, till exempel i pentryt och lärarrummet. När man äter i lärarrummet brukar det finnas frukter och emellanåt också bakelser och det finns många målningar runt om i Arbis. Allt det här och många andra saker gör att det känns bra att vara på Arbis, jag tror att man tänker på allas trivsel här.

På onsdagen 3.11.2021 jobbade jag i pyntverkstaden med många lärare och vi åt pepparkakor och drack glögg. Jag klippte kransar ur papplådor med två andra praoelever, Walter och Zacharias, och efter arbetsdagen spelade vi biljard. Det var ganska roligt.

Dagen efter jobbade vi med olika elektroniska apparater, jag skulle testa en ny inspelare. Med H5-inspelaren kan man spela in musik, göra intervjuer och podcasts. Det tog en stund att få den att fungera men när jag följde instruktionerna fick jag igång den så småningom. Den verkar ganska bra för att den har många funktioner och en utbytbar mikrofon. Den har en skärm så att man kan se olika detaljer om inspelningen, till exempel volymen, tiden och andra saker. Man kan också lyssna på färdiga inspelningar på nytt och skicka dem till en dator. På datorn kan man sedan ladda ner två program: Cubase LE och WaveLab LE, som används för att editera inspelningarna. På programmens nätsida stod det att många professionella musikproducenter som till exempel Hans Zimmer använder den för att den har många funktioner och en bra layout för att snabbt och lätt editera musik.

Allt som allt har min upplevelse på Arbis varit mycket bra.

Daniel Koski, Botby grundskola





Därtill har jag insett hur speciellt det är att prata svenska med alla här på Arbis.

En praovecka på Arbis

Jag valde att göra min prao på Arbis på grund av mina tidigare upplevelser av huset och Arbis positiva och inbjudande atmosfär. Jag har varit på flera av Arbis program för barn, som till exempel julvakan.

Under praoveckan har vi burit stolar och inrett festsalen inför ett kommande evenemang. Vi har hjälpt till i undervisningsköket med att sortera matvaror och diska och följt med en kurs i matlagning. Vi har också haft möjlighet att testa ny teknisk utrustning: en ny mikrofon, en ljudinspelare och en kamera. Och lite förberedelser inför julvakan hann vi också med.

De anställda på Arbis är trevliga och hjälpte oss att hitta i byggnaden och orientera oss i våra arbetsuppgifter. Veckan var en väldigt trevlig upplevelse och jag kommer definitivt att rekommendera Arbis som praoplats åt andra elever.

Valter Mattsson, Hoplaxskolan

Jag har trivts bra här på Arbis och har fått bekanta mig med massvis av olika verksamheter. Vi har fått bekanta oss med ny elektronik som ska användas i olika kurser till exempel kameror, mikrofoner och ljudbandare. Vi ombads ta bilder med kameran på de tavlor som är utställda vid kaféet. Vi har flyttat stolar från olika utrymmen och fyllt festsalen inför ett evenemang. Vi har hjälpt till i köket med att sortera matvaror inför de kommande kurserna. Vi fick också följa med en av kurserna i köket och efter det stannade vi kvar och hjälpte med disken. Vi fick också hjälpa till med julpyntningen vilket var mysigt och trevligt.

Jag måste säga att jag tycker att stämningen här på Arbis är väldigt hemtrevlig och att människorna är mycket vänliga. Därtill har jag insett hur speciellt det är att prata svenska med alla här på Arbis. Jag ska inte glömma att säga att det har varit fint att få spela på flygeln i foajén och att jag och min kompis har haft roliga pauser vid biljardbordet. Jag är säker på att jag ännu i mitt liv kommer delta i Arbiskurser nu när jag vet hur välkommen man känner sig på Arbis!

Zacharias Wikström, Hoplaxskolan

På Arbis blev jag mycket väl bemött!

Som barn undrade jag alltid varför de vuxna gick till jobbet.

Först gick jag på en rundtur med biträdande rektorn Pia och sedan hjälpte jag vaktmästaren Gani med att möblera om i ett av lärarrummen. Jag tömde skåpet på saker och så monterade vi isär det. Under rundturen gick det upp för mig hur otroligt viktigt det är att det finns ett sådant här ställe på svenska i Helsingfors. På Arbis finns det inte bara utbildning på hög nivå för en liten summa pengar utan det är även en mötesplats för många. Du kan gå på kurs i allt från språk och musik till krukmakeri och slöjd av olika slag.

Det är mycket intressant att följa med hur saker och ting fungerar på en arbetsplats. De små pratstunderna vid tekokaren och hur folk går till väga med utförande av sitt arbete. Som barn undrade jag alltid varför de vuxna gick till jobbet. Det är ju jobbigt att jobba. Varför skulle man frivilligt gå dit? Senare har det förklarats för mig att det finns räkningar som ska betalas och så vidare men när jag ser på de här människorna så verkar det som om de faktiskt gärna kommer till jobbet!

Som praoelev på Arbis får man göra många olika saker. Jag har hjälpt till i biblioteket med att uppdatera mejladresser i böcker, gått till Clas Ohlsson för att köpa julbelysning och städat i köket. Min insats har varit uppskattad av många och det känns trevligt. Särskilt roligt var det att vara med när gruppen "Svenska för invandrade" lagade mat i köket. Ledaren Ghita imponerade speciellt mycket med sitt vänliga och hänsynsfulla sätt att leda. Härligt att tala med människor från olika länder.

Jag kan varmt rekommendera Arbis som arbetsplats!

Oscar Schultz, Åshöjdens grundskola



Kurstips för ungdomar



Sy och fixa dina kläder på höstlovet (24 €)

Vill du ha hjälp att sy upp dina byxor eller göra om dina kläder? Du kan också sy helt nytt. Ta med dig ett plagg eller ett tyg som du kan sy något trevligt av. Kursen är för dig som går på högstadiet eller på andra stadiet (gymnasium eller yrkesutbildning).

A220466 17.10–21.10, måndag–fredag kl. 10.00–12.30
Clarice Finell, rum 46

Höstlovskurs i porträttmåleri i olja (38 €)

En grundlig och intensiv kurs i porträttmålerikonsten i olja. Övningsuppgifter i ansiktets anatomi.

A220470 17–21.10, måndag–fredag kl. 10.00–14.00
Matilda Enegren, rum 41

Filma med drönare (20 €)

Skapa fantastiska foton och videor med en drönare. Du får också bekanta dig med det centrala i den nya EU-lagstiftningen om drönarflygning.

A220421 5–19.9, måndag kl. 17.00–20.15
Alexander Zach, rum 32

Bli bättre på att fotografera (20 €)

Vi går igenom kamerans inställningar, komposition, ljus och vad man ska tänka på när man fotograferar. Vi optimerar/efterbehandlar foton för publicering och går igenom arkivering.

A220413 28 och 29.10, fredag kl. 16.00–21.00, lördag kl. 11.00–16.00
Alexander Zach, rum 33A

Svampkunskap, flerformskurs (16 €)

I teoridelen lär du dig om svamparnas biologi och svampgrupper som förekommer i Finland. Ute i fält lär du dig svampar under en exkursion i Luk i Esbo.

A220467 9.9, fredag kl. 17.00–18.30, på webben 10.9, lördag kl. 10.15–14.00, Luk i Esbo
Jon Rikberg

Bailatino ® intensivkurs (18 €)

Dansa loss till latinska rytmer! Vi prövar på batchata, salsa, jive och samba. Det blir grundsteg, korta koreografier och mycket energiskt dansande utan par.

A220817 A 15.10, lördag kl. 10.00–13.15
A230162 B 11.3, lördag kl. 10.00–13.15
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Danspiration – rörelseimprovisation med en konstnärlig twist (36 €)

Kreativ rörelse som stöds av inspirerande musik och tydliga instruktioner. Vi undersöker kroppens uttrycksmöjligheter och får glädje, nytta och inspiration.

A220818 A 30.9–4.11, fredag kl. 14.00–16.15
A230163 B 3–31.3, fredag kl. 14.00–16.15
Tytti Kronqvist, gymnastiksalen

Musikaldans (24 €)

Vi tränar dansteknik, stärker ett musikaliskt och rytmiskt sätt att röra oss på, uttrycker känslor och berättelser, har roligt och njuter av dans i musikalstil.

A220819 A 30.9–1.10, fredag kl. 17.30–19.45, lördag kl. 10.00–13.30
A230164 B 20–21.1, fredag kl. 17.30–19.45, lördag kl. 10.00–13.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Nutida danskonst (24 €)

I tekniker inom nutida dans upptäcker du ett mångsidigt rörelsespråk, uttrycker dig genom repetition och nyskapande, meditativ stillsamhet och reaktiv kvickhet.

A220821 7–8.10, fredag kl. 17.30–19.45, lördag kl. 10.00–13.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Improvisation inom danskonst (24 €)

Improvisationsövningar och danskomposition passar alla. Upptäck ett mångsidigt rörelsespråk, uttryck dig genom uppgiftsbaserad dans, repetition och nyskapande!

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

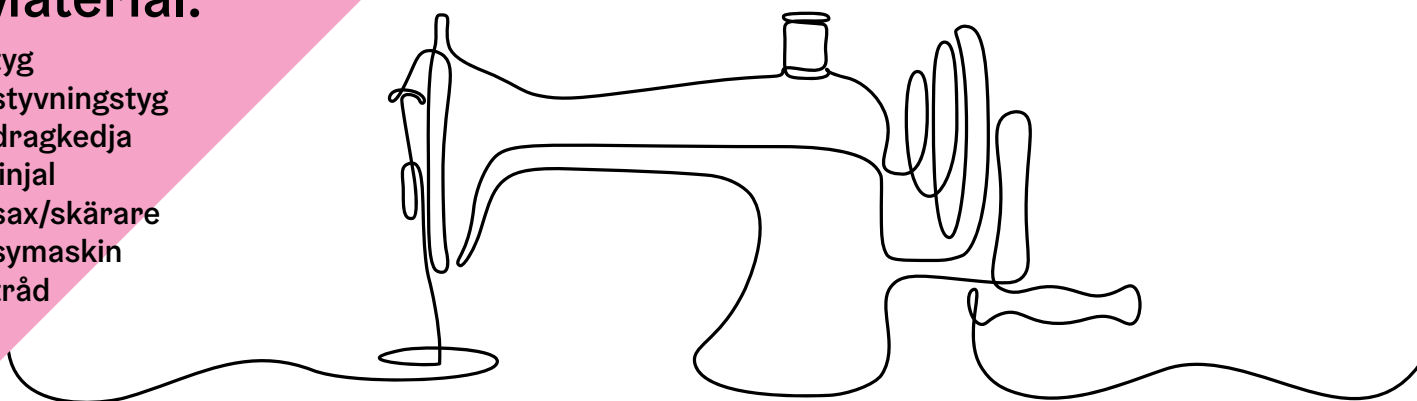




Sy en necessär med lappteknik

Material:

- tyg
- styvningstyg
- dragkedja
- linjal
- sax/skärare
- symaskin
- tråd



2

Lapparna

1. Klipp ut 12 stycken 10 cm x 10 cm stora kvadrater i valbara tyger. Modellen är gjord av sex beigea, tre bruna och tre mönstrade kvadrater.
2. Nåla fast två kvadrater räta mot räta på varandra. Upprepa för alla kvadrater. I modellen sammanfogades alltid en beige kvadrat med en brun eller mönstrad.
3. Rita på varje nålad kvadrat en diagonal linje från hörn till hörn, använd linjal. Sy en rak söm på vardera sidan av linjen så att pressarfotens kant löper längs med linjen.
4. Klipp sedan itu alla kvadrater längs med linjen. Du har nu 24 trianglar. Vik upp dem och pressa så att du får 12 tvåfärgade kvadrater.
5. Jämför kvadraterna och klipp dem lika ifall de skiljer sig i storlek.



6

Layout och att sy ihop lapparna

- Nu är det dags att planera hur du vill att din necessär skall se ut! Använd sex kvadrater till framsidan och sex till baksidan.
- Nåla ihop tre kvadrater efter varandra och sy ihop dem. Nu borde du ha fyra remsor bestående av tre kvadrater. Pressa dem så att det är lättare att arbeta.
- Nåla ihop remsorna två och två, räta mot räta, längsmed långsidan. Sy ihop och pressa sömmen. Nu har du två rektanglar som är tre kvadrater långa och två höga. Det här är din necessärs fram- och baksida.



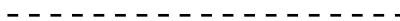
10

Justering ifall det behövs

- Om du inser att din påse blir för liten kan du liksom i modellen lägga till lite extra tyg. Du kan välja var du vill förlänga. I modellen förlängdes necessärens alla sidor.

Hur man tillägger styvningstyg

- Nu får du välja ifall du vill använda ett styvningstyg för att göra necessären stadigare och hur tjock du i så fall vill ha den. För att tillägga styvningstyg behöver du klippa ut två bitar som är lika stora som din necessär. Sy sedan fast styvningstyget på tyget på valfritt sätt. I modellen syddes styvningstyget fast i tyget med två raka sömmar.



14

Fodret och dragkedjan

- Välj det tyg som du vill ha som foder. Klipp två bitar som är lika stora som din necessär. Lägg dem för en stund åt sidan.
- Välj en dragkedja som du gillar. Nåla fast den ena sidan av dragkedjan på det ena necessärstycket, räta mot räta. Sy med rak söm så att symaskinens fot löper längs med dragkedjan.
- Nåla nu fast fodret på dragkedjan så att fodret ligger räta mot räta på necessären, sy fast fodret på dragkedjan. Upprepa alla steg på necessärens andra sida.



17

Slutspurten

- Nu ska du nåla fast foderstyckena räta mot räta på ena sidan av dragkedjan och necessärstyckena räta mot räta på den andra sidan av dragkedjan.
- Börja från fodret och sy runt hela necessären, lämna dock ett ganska stort mellanrum i botten på fodret som du inte syr för att senare kunna vända necessären. Innan du vänder necessären kan du klippa av hörnen, men akta att du inte klipper av sömmen!
- Sen är det dags att vända necessären. Kolla att den är hel och inte har hål för då måste du sy om sömmen lite längre ifrån kanten så att necessären säkert hålls fast.
- Dra ut fodret och sy fast öppningen. Det blir snyggast om du viker in kanten lite.
- Klipp av lösa trådändar och stryk necessären om du vill att den ska se extra fin ut. Sen är du klar!

Satu Virtanen Landesa,
Grundskolan Norsen

Matte och språk för gymnasister

Arbis har mycket att erbjuda också dig som går i gymnasiet. Bland annat språkkurser i italienska, kinesiska, danska och nytt för i år ukrainska hör till de kurser som erbjuds gratis för Helsingfors stads gymnasiestuderande och räknas till godo i examen som övriga studier. Prepkurser för abiturienter i modersmål och matematik är också populära.

Björn Karlsson blev student från Helsinge gymnasium i juni och deltog i Arbis prepkurs i matematik före studentexamen.

–Det bästa med kursen var att den gav mig en puff att börja räkna mera aktivt och att komma igång med läsan-

det till studentexamen, säger Björn som inte bara är nöjd med kursen utan också med sitt vitsord i matematik i studentexamen.

Arbis var bekant för Björn sedan tidigare. Som barn gick han på flera matlagningskurser och har bara roliga minnen av dem. Björn har också jobbat en termin som lördagsvaktmästare på Arbis.



Anna Långstedt-Jungar,
planeringsansvarig lärare i språk

Några tips på kurser för gymnasister

Dansk sprog og kultur 1 – flerformskurs (gratis för gymnasiestuderande)

(A1) På dette begynderkursus får du kendskab til dansk sprog og kultur, så du bedre kan kommunikere med danskere – og især forstå talt dansk.

A220585 onsdag kl. 18.05–20.30

7.9, 21.9, 28.9, 12.10, 26.10, 9.11, 16.11, 23.11 och 7.12, på webben

14.9, 5.10, 2.11 och 30.11, rum 34

Johanna Toivonen

Italienska (gratis för gymnasiestuderande)

A220671 Italienska 1 (A1) 5.9–3.4, måndag kl. 16.30–18.00

Paola Vernizzi-Krause, rum 33B

Nybörjarkurs i kinesiska

(gratis för gymnasiestuderande)

(A1) Du lär dig mandarin på ett kommunikativt och analytiskt sätt, vilket gör att du redan efter en kort tids studier kan göra dig förstådd i enkla situationer.

A220751 6.9 och 20.9–11.4,

tisdag kl. 16.30–18.00, rum 47

13.9, tisdag kl.16.30–18.00, rum 34

Yu Ramsay

Nybörjarkurs i ukrainska

(gratis för gymnasiestuderande)

(A1) Tonvikten ligger på muntlig kommunikation och kulturkännedom men du får också lära dig läsa det ukrainska alfabetet och i någon mån att skriva.

A220599 8.9–13.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Irena Hlushchuk, rum 43

Finska för abiturienter – webbkurs (38 €)

(B2) På kursen fördjupar vi oss i studentprovet i finska. Grammatik, ordförråd, läs- och hörförståelse ingår. Du tränar också att skriva texter och en essä.

A230074 28.1 och 11.3, lördag kl. 12.00–16.05

11.2 och 4.3, lördag kl. 12.00–15.20

Inkeri Jääskeläinen

Prepkurs i modersmål

För abiturienter som vill träna att skriva och analysera texter inför det digitala studentprovet i modersmål och litteratur. (OBS! Abitti används inte.)

A220651 A 10.8–21.9, onsdag kl. 16.30–19.30 (38 €)

A230119 B 11.1–15.3, onsdag kl. 16.30–19.30 (52 €)

Susanne Øksnevad, rum 13

Räknestuga i lång och kort matematik (ingen avgift)

På kursen får du öva på det du har svårigheter med och får svar på sådant som är oklart. Vi gör olika räknepuffar och behandlar teori för att lösa dessa.

A220535 27.9–14.2, tisdag kl. 18.05–19.35

Elmer Bergman, rum 31

Skärgårdsnavigation

(gratis för gymnasiestuderande)

Kursen tar upp sjövägsregler och -lagar, sjökort, kompass, positionsbestämningar, fart, tids- och distansberäkningar, ruttplanering, samt säkerhet till sjöss.

A220437 5.9–5.12, måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius, rum 13



Besök från Helsingin kielilukio

Vår lilla grupp på fyra studerande och en lärare besökte Arbis en vacker vårvintermorgon den 1 april. Vi studerar alla i Helsingin kielilukio och är på skolans kurs Att skriva på svenska. Vi var nästan färdiga med kursen där vi hade skrivit texter om till exempel gömda smycken, magiska stenar och superhjältar. Nu återstod bara en uppgift – vi skulle prata om våra slutarbeten i en lugn och inspirerande svenskspråkig miljö. En av oss kom på idén att besöka Arbis. Vi skulle slå oss ned någonstans i Arbis hus och gå igenom våra texter. Biträdande rektorn Pia Nybom förstod genast vad vi var ute efter och välkomnade oss varmt till Arbis.

Pia guidade oss runt i huset och berättade roligt om verksamheten. Vi fick höra om de populära keramikkurserna och kurserna i möbelpapetsering, om bokbinderi och om det bre-

da utbudet av språkkurser. I det matdoftande köket träffade vi läraren Ghita Henriksson som bjöd oss på en turkisk delikatess. I Arbis hus tyckte vi speciellt mycket om utsikten mot Nationalmuseet!

Och vi fann den lugna inspirerande miljön i Kafé Arbis! Det var ju fint att avsluta kursen med en bra fikastund!

Tusen tack Pia att vi fick besöka huset!

På bilden står Alisa och Ida framför konstverket Swing av Chris av Enehjelm som finns i Arbis foajé.

Daria Kaukinen, Niillas Länsman, Ida Nordgren och Alisa Pääkkönen samt läraren **Minna Rautiainen**



Studeranden har gillat matlagningen stort då den som undervisningsmetod skiljer sig rätt mycket från den övriga undervisningen.

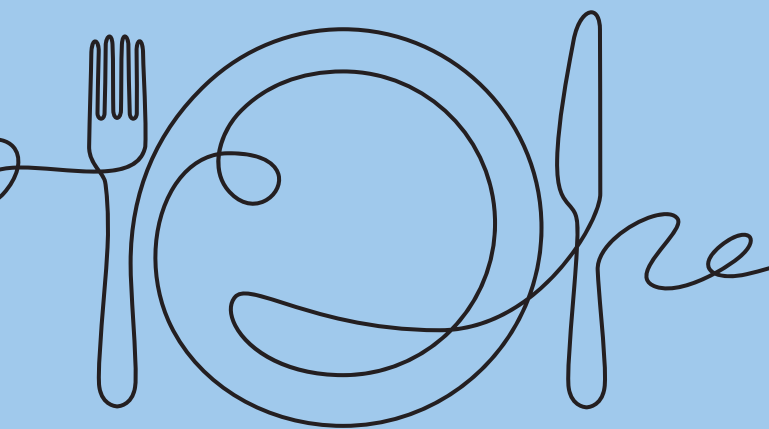
Medeltida mat i samarbete med Gymnasiet Lärkan

I undervisningsköket huserar Arbis planeringsansvariga hushållslärare Ghita Henriksson tillsammans med en grupp gymnasister som ser ut att ha vanan inne när det gäller matlagning. Det doftar kryddigt och lite jordigt av rotsaker. Menyn består av medeltida mat så som soppa av rova och palsternacka, kornrieska, grisbullar, stekta rotbiffar, fyllda svampar, kokta speltgryn, äppel- och russinpuddigt samt "bagarens bön" som visar sig vara en kryddig bulle.

Martin Nugent, lärare i historia på Gymnasiet Lärkan, berättar att idén till samarbetet kring temat medeltida mat föddes i en diskussion med Alexandra Ramsey, tidigare planeringsansvarig lärare för ämnesområdet människa, samhälle och kultur på Arbis. Det kom fram att det vore möjligt att köra ett pass i "historisk matlagning" på Arbis. Det tog en tid före ord blev handling, men bättre sent än aldrig, tycker han.

Studeranden har gillat matlagningen stort då den som undervisningsmetod skiljer sig rätt mycket från den övriga undervisningen. Frukterna av arbetet är konkreta och den teoretiska undervisningen om temat blir mer levande. Den avslutande gemensamma måltiden uppskattas, berättar Martin vidare.

Han anser att mervärdet av den här typens "hands-on" inlärning är stort. De studerande får komma ut ur skolhuset och uppleva någonting som skiljer sig från det vardagliga. Matlagningsprocessen är intensiv och kräver allas insats, ett riktigt grupparbete. Matlagningen gynnar den mera teoretiska undervisningen och vice versa. Dessutom ökar förståelsen för hur människor levt under svunna tider, samt insikten att människans liv genom tiderna innehållit vissa grundstrukturer som varit rätt lika. I historieundervisningen kan



den enskilda människans berättelse glömmas bort då man överblickar de stora skeendena.

På min fråga om han ser andra möjliga samarbeten mellan gymnasierna och Arbis svarar Martin så här: det finns säkerligen möjligheter för samarbete. Arbis brukar ha intressanta gästföreläsare som våra studerande gärna kunde höra, men informationsgången och samplaneringen kunde finslipas.

Det här lägger jag på minnet.



Pia Nybom, biträdande rektor

Stekta rotbiffar

kålrot, köttbuljong, smör, salt, salvia och honung

1. Skala kålroten och skär den i 1 cm tjocka skivor.
2. Koka skivorna i köttbuljong tills de mjuknar men ännu är hårda.
3. Bryn lite smör (= låt smöret få färg, bli brunt) i en stekpanna och stek skivorna vackert bruna på båda sidorna.
4. Krydda med salt och rikligt med finklippt salvia. Ringla över rejält med honung.

Äppel- och russinpudding

3 dl	vatten
3–4 st	medelstora äpplen
8–10 st	torkade fikon
2 ½ dl	russin
1 ½ dl	krossade hasselnötter
¾ dl	socker
1 tsk	ingefära
1 tsk	kanel
¼ tsk	malen nejlika
½ tsk	svartpeppar
	en nypa saffran

1. Mät upp vattnet i en kastrull och koka upp det.
2. Tvätta äpplena och avlägsna kärnhuset.
3. Skär äpplena i tärningar och sätt dem i vattnet.
4. Skär fikonen i mindre bitar och tillsätt i kastrullen. Tillsätt också russinen.
5. Låt koka ca 15 minuter.
6. Tillsätt nötter, socker och kryddor.
7. Avsmaka.
8. Kan serveras varm eller kall.

Bagarens bön ("bulle")

250 g	smör
250 g	socker
1 ¼ dl	sirap
0,6 dl	vatten
¼ msk	av varje krydda: kanel, ingefära, svartpeppar, kardemumma och nejlika
1 tsk	matsoda
600 g	vetemjöl

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Ta fram plåt och bakplåtspapper.
3. Smält smöret i en kastrull, tillsätt sirap och vatten.
4. Tillsätt alla 5 kryddor och blanda om.
5. Blanda i en annan skål vetemjöl och matsoda. Rör om.
6. Tillsätt mjölblandningen med det övriga.
7. Forma till en stång som du delar i lika stora (små) delar.
8. Forma till platta kakor, snitta ett kors på kakan.
9. Grädda mitt i ugnen 12–14 minuter.

När man lagar maten själv blir det billigare, man lär sig vad som kostar lite, vad som är dyrt och att tänka ekonomiskt genom att kunna räkna ut vad måltiden kostar.

Med hela familjen på matlagningskurs

Att gå på kurs på Arbis ger nya kunskaper och ett intressant innehåll till fritiden. Det kan också vara ett sätt för familjen att spendera tid tillsammans. En familj som gör just det här är Camilla Grönholms. Familjen består av fyra personer: mamma, pappa och två pojkar, 11 och 14 år. Arbis är välbekant för Camilla allt sedan hon gått mattekurs på Arbis inför studentexamen. För pojkarna har den första kontakten skett genom besök på julvakan redan när de varit riktigt små.

Familjen deltar flitigt i Arbis matlagningskurser, hösten 2021 blev det totalt 6–7 kurser. Sushikursen har de till och med gått två gånger! Att de flesta matlagningskurser går på en kväll upplever Camilla som positivt, man behöver inte förbinda sig för en lång tid. Dessutom är det behändigt då läraren gjort upp vad som skall lagas, skaffat ingredienser och visar hur man går till väga. Och så får man ju en mängd trevliga recept med sig hem! För ett livligt barn har det dessutom en positiv effekt att det är en lärare som berättar vad som skall göras, barnet har en tendens att lyssnar bättre på en lärare. Att det dessutom finns andra barn i gruppen sporrar barnet så att hen ids lite mera.

Med en svärmor som är utbildad hushållslärare och en man som gärna lagar mat finns det goda rollmodeller på hemmaplan. Det är hursomhelst Camilla som anmäler barnen till matlagningskurserna. Hon väljer lämpliga kurser och behöver ibland övertala barnen för att de skall bli motiverade. På kurserna trivs de ändå bra och efter kursen brukar de vara

jättenöjda. Med den yngre sonen blir det kurser enligt modellen "Lilla kockskolan" eller vuxna med barn i köket, med den äldre också andra kurser. Pappa och son, som båda läst franska, har till exempel tillsammans gått på matlagningskurs på franska. Camilla konstaterar att det är en bra tid att vara tillsammans med barnen.

Att barnen får vara med och lära sig laga maten är att göra dem en tjänst med tanke på framtiden, anser Camilla. Som förälder kan man motarbeta nyhjäplösheten genom att se till att de får möjligheten att lära sig också de här färdigheterna. När man lagar maten själv blir det billigare, man lär sig vad som kostar lite, vad som är dyrt och att tänka ekonomiskt genom att kunna räkna ut vad måltiden kostar. Går man en kurs i internationell matkultur får man dessutom kulturkännedom på köpet.

Högst på önskelistan när det gäller matlagningskurser har Camilla en köttkurs med Filip Stenius. Dessutom är hon intresserad av en teknikkurs där man lär sig hantera kniven för perfekt skurna ingredienser, finlir för kulinarisk mat, kalifornisk mat och Hawaii-tema. Ja, och så hundmat! För tonåringar föreslår hon en baskurs i matlagning då hushållstimman i skolan är så få.



Pia Nybom, biträdande rektor

OmaStadi – insekthotell- verkstäder

OmaStadi är Helsingfors sätt att genomföra deltagande budgetering. Helsingfors använder 8,8 miljoner euro för att förverkliga stadsbornas idéer. Stadsborna valde insekthotellen till en av sina favoriter i OmaStadi-omröstningen under hösten 2021.

Insekthotellen erbjuder boplatser för steklar så som 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.

Kom med och bygg ditt eget insekthotell som du sen kan placera ut på din gård eller i din närmiljö. I verkstaden får du material och instruktioner av en handledare för att bygga stommen för ditt insekthotell. Hotellet byggs av måttsågat virke. Om du så vill kan du ta med dig ris, grenar, vasstrån och andra naturmaterial till inredningen av ditt hotell. Kom ihåg att beakta allemansrätten när du samlar ditt material!

OmaStadi- insekthotellsverkstäder arrangeras runt om i staden under våren och hösten. Verkstäderna ordnas både på svenska och på finska. Följ med ilmonet.fi för uppdaterad information om var och när verkstäderna ordnas.





Jorge Toral interviewing Cornelia Jakobs who represented Sweden in Eurovision Song Contest 2022.

Arbis Erasmus+

Arbis har tillsammans med två andra aktörer som erbjuder utbildning för vuxna inom Helsingfors stad blivit ackrediterade för Erasmus+ KA1 mobilitet för perioden 2021-2027. Arbis, Työvis och Helsingin Aikuislukio utgör ett konsortium som framöver årligen kommer att lämna in sina ansökningar tillsammans, men varje part enligt sina egna önskemål. Att vara ackrediterad betyder att Arbis personal garanteras finansiering enligt en på förhand uppgjord plan för att genomföra fortbildningsresor till andra EU-länder. Man kan till exempel åka på en kurs eller för att bekanta sig med hur man jobbar i en annan utbildande organisation. De första utresande från Arbis är vårt integrationsteam som våren 2023 kommer att besöka en SFI-utbildning i Sverige.

Som ackrediterad är det också viktigt att tänka på att bemöta andra som man själv önskar bli bemött, nämligen välkomnande. Det är många europeiska lärare som kontaktar

utbildare i Finland för att få möjligheten att komma hit och lära sig av oss. Vi har ju ett synnerligen gott renommé när det kommer till utbildning. Våren 2022 blev Arbis kontaktad av ovanligt många utländska lärare som ville komma på besök. Rusningen beror naturligtvis också på reserestriktionerna som gjort det omöjligt att genomföra mobilitet de två senaste åren. Vi tar gärna emot besökande utländska kolleger på Arbis om bara tidpunkten passar och våra resurser är tillräckliga. Under våren fick vi besök av Astra och Inese från Lettland och Jorge från Spanien. Jorge har skrivit en artikel om sig själv, sin skola och sitt besök på Arbis. Kanske han deltog i just din lektion? Trevlig läsning!



Pia Nybom, biträdande rektor

EOI Embajadores, a State-funded School of Languages in the City Centre of Madrid

I am the Headteacher of EOI Embajadores, in Madrid (Spain). I did a BA in Translation and Interpreting at the Complutense University in Madrid and since then I have worked as a translator, website localising expert, telemarketing assistant, proof-reader, interpreter in a variety of talks... and finally, as a teacher.

I started working as a Foreign Language Assistant in several secondary schools in Birmingham, UK, in 2006. There, I helped the Spanish and French students to practise the language in small groups or alongside the teacher. When the school year was about to finish, one of my colleagues at the school I was working for sent me a greeting card in which she said: "Your job is not what gives you a salary at the end of the month, but what you came to do in this world." The next year I decided to divert my career into the path of teaching and start the formal training to do so, as the outcomes I obtained as a teacher were far more rewarding than by working with documents or websites.

This sentence made me change my mind and, what started as an immersive experience to improve my life skills and my command of English for my translations ended up defining (and changing) my career forever. Then I decided to go back to Spain and start preparing a public exam to become an English teacher for the National Network of Schools of Languages in the Region of Madrid, commonly referred to in Spanish as the EOI (Escuelas Oficiales de Idiomas).

These kinds of schools used to depend on the Spanish Ministry of Education and some of them have been improving the citizens' professional profiles for more than 50 years. In the 90s, the Spanish education system was transferred to the regional governments, therefore the EOIs also changed the way they were managed. Although there are common national laws which guide all types of schools in each region, it is the local government or comunidad autónoma who decides on the more precise solutions to organise the curriculum, the teaching staff, the registration processes, etc.

There are 35 EOIs in the Region of Madrid and I have worked for five of them. When you get a permanent position in this

teaching body, you may have to work for different schools during your first years. This makes you grasp a variety of teaching styles, habits, ethos, environments and ways to fulfil the tasks of a teacher in trying times, meeting deadlines, using new technologies applied to teaching and basically working under a lot of pressure, especially in levels at the end of which we grant an official certificate to those students who succeed in all the final exam parts.

Lately, a new skill has been added to our curriculum: spoken and written mediation. It is a skill which used to be combined with other skills like reading or listening comprehension,

but our national curriculum has been modified in a way that all our exams must contain a specific task assessing the student's command of this skill. In terms of languages, a good mediator is a person who explains, adapts, summarises and exemplifies a complex text to a foreign audience, something really useful and necessary these days in which globalised information is present and accessible 24/7.

It is in this changing and challenging environment that I started working as an English Teacher for these EOIs in 2013, and in 2017 I was given the chance to become a Head of

Department. Later on, I became the Head of Studies of EOI Embajadores, and this is my second year as a Headteacher at this school.

The school's target audience is people over 16, although adolescents aged 14 to 16 may join any of our language courses, as long as they do not study this language at their secondary school. Here you can study English, French, German and Spanish as a Foreign Language. There are 20 teachers and around 1,300 students this year. We recently included blended-learning courses in our offer, therefore our teachers got (and are consistently getting) substantial training on online teaching environments, gamification, wikis, blogs, forums, and so on. The Region of Madrid education authorities have also provided us with a fantastic Aula Virtual (virtual classroom) based on the latest version of Moodle software. The COVID lockdown quickly forced us to train ourselves in this field, whose long-term goals became immediate and urgent in view of the circumstances.

I observed how motivated Arbis students are, how well the school is organised, the fantastic resources and venues you count on, your innovative methodologies, and most importantly, the friendly environment between teachers and students.



When I started working for this EOI, I took part in our Erasmus+ KA104 Project “Forward: Improved Methodologies for the use of ICT and C Levels of the CEFRL” (Common European Framework of Reference for Languages). This is the second Erasmus+ grant awarded to our school, and we have enjoyed ten mobilities for teachers in the UK, Ireland, Malta, Greece, The Netherlands, mine in Finland, and one for our janitor, who enrolled on an English course in Croatia, as a way for him to assist our students of the Spanish as a Foreign Language courses we offer. The project was supposed to finish in 2021, but the SEPIE (the national institution organising all Erasmus+ projects in our country) extended our latest project until May 2022 due to the COVID pandemic, which obviously prevented us from travelling to the European schools we had planned to visit.

My mobility in Finland involved doing a “job shadowing” at Helsingfors Arbis for one week, which basically included a series of lesson observations in English, French and Spanish. Theoretically, a job shadowing’s main target is “to shadow” a teacher, that is, observing all the courses that a teacher teaches during a day or week. This makes sense in secondary schools, yet for adult education purposes this experience is far more fruitful if “the shadow” (me, in this case) observes a variety of teachers (in this case Nadja Elfving, Dharmash Chavda, Camilla Bergendahl, Jenny Kajanus, Darren Bennet and Pascal Marie) and levels, so that the practice they see yields more comprehensive results from a broader perspective.

This is what Pia Nybom, the Deputy Principal at Arbis organised for me in late March, when I observed how motivated Arbis students are, how well the school is organised, the fantastic resources and venues you count on, your innovative methodologies, and most importantly, the friendly environment between teachers and students. The fact that your school also offers arts & crafts courses makes the atmosphere quite enriching and motivating, no wonder why so many Helsinki students wish to attend your courses. I could also have a taste of these courses by attending a fantastic

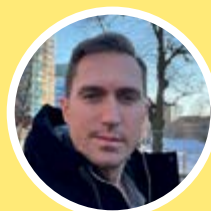
drama class in Spanish with Sven Rodríguez and a beginners’ jewellery making course in which I learnt to make my own bracelet with Ana María Ramírez.

Finland has proved to have a cutting-edge education system at all stages, reason why this country was within our scope for our Erasmus+ project. The whole observation of Helsinki’s public provision of facilities like the Oodi, the museums, and all the educational and cultural activities provided for the students undoubtedly represent a factor that encourages citizens to join these types of courses and keep on with their lifelong learning and this is something that made me reflect on the Spanish view of adult education, which is sometimes regarded as a luxury or something unnecessary... when, in my view, it is actually crucial. Madrid also has libraries and places to study and practise languages, of course, but perhaps I sometimes see that shopping centres and discos are much more advertised in big cities than places to study and meet new people while learning a skill.

In addition to this, the fact that Arbis is a state-funded adult education centre clearly helped us to establish a connection between our schools, so we hope to keep in touch for future interactions between our staff members or students. This experience has exceeded our expectations and we believe that the good practice observed in the job shadowing will for sure improve the profile of our school, and we are more than happy to host similar experiences in the future.

Tack så mycket! Kiitos paljon! Thank yo so much! ¡Muchas gracias!

Jorge Toral, Headteacher of EOI Embajadores



PS: You can find all the information in Spanish about EOI Embajadores on our website: <https://www.educa2.madrid.org/web/centro.eoi.embajadores.madrid/>

Ny vaktmästare på Arbis

Namn: **Tero Immonen**

Född: **1968 i Helsingfors**

Familj: **Gift med Marina, tre barn från ett tidigare äktenskap och två bonusbarn (alla fullvuxna), hunden Wilda**

Utbildning: **Diplomingenjör i processteknik**

Språkkunskaper: **finska, svenska, engelska, tyska, franska och lite ryska**

Den 1 februari 2022 började en ny vaktmästare sitt arbete på Arbis och vi i fastighetspersonalen fick därmed välkomna en ny arbetskamrat. För att bli mera bekant med Tero bad jag honom besvara några utvalda frågor, som till en del också tangerar temat för detta Arbisblad "unga och familjer".

Vad tyckte du om att göra som barn, hade du några favoritämnen i skolan?

Jag tyckte om alla skolämnena, jag hade lätt att lära mig. Jag började i scouterna vid 11-års ålder och var aktiv ca 8 år. Jag tyckte också om teater.

Hur skulle du beskriva dig själv som tonåring?

Ganska snäll.

Om du hade kunnat skicka en hälsning från ditt vuxna jag till ditt tonårsjag, vad skulle du ha sagt?

Att livet är fint och att det inte är så farligt att bli vuxen.

Minns du några stora nyheter eller världshändelser från din tonårstid?

Kärnkraftsolyckan i Tjernobyl. Yuppitiden i Helsingfors (young urban professional): unga, framgångsrika, fräcka personer som ville förändra ekonomiska strukturer, slutade i depression i början av 1990-talet.

Hur var det att bli förälder?

Spännande.

Vilka är dina finaste minnen från tiden då dina barn växte upp?

Barnen var ljuvliga. Minns den äkta glädjen som barnen visade till exempel när de hade födelsedagsfest.

Om du hade en tidsmaskin, till vilken tid eller händelse i historien skulle du åka?

År 1968, "vanhan valtaus" studentrörelsen. Unga studenter ville förnya universitetet, men resultatet blev inte så bra.

Vad gör du helst på din fritid?

Läser tidningar och böcker, reparerar cyklar, är ute och paddlar med kajak.

Vilka är dina topp tre rese mål och har du någon gång bott utomlands?

Paris, Berlin, Köpenhamn. Jag studerade ett år som utbytesstudent (Erasmus-programmet) i Grenoble, Frankrike. Jag har bott 5 år i Darmstadt, Tyskland.

Vem känner dig bättre än någon annan?

Svårt att säga.

Arbis var sedan tidigare bekant för dig. Berätta lite om det.

Jag började studera svenska på Arbis i Stoa, hösten 2016, och fortsatte på Sturegatan, våren 2017, där jag träffade min nuvarande fru. (Tero har redan varit en gång i Arbisbladet, hösten 2018, och rubriken var då "Eleven och läraren gifte sig").

Har du någon hälsning till Arbisbladets läsare?

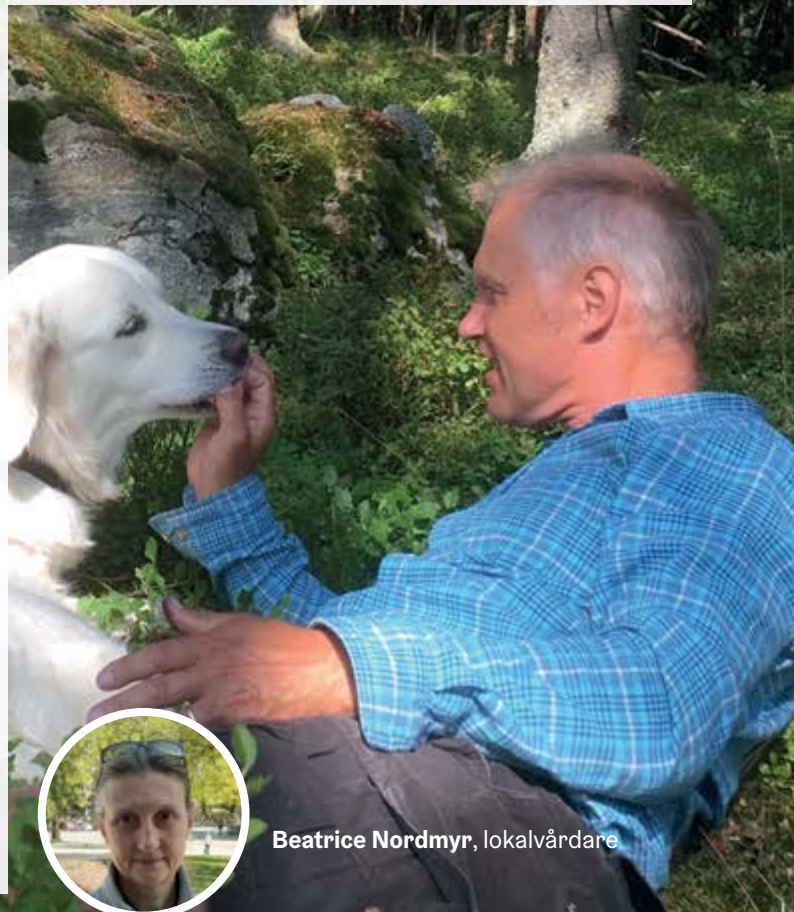
Kom regelbundet på kurs, det är aldrig för sent att lära sig något nytt!

Tack Tero!

"Familjens ansikten är magiska speglar – när vi ser på våra nära

och kära ser vi det förflutna, nuet och framtiden."

Gail Lumet Buckley



Beatrice Nordmyr, lokalvårdare



Följ Arbis på



[helsingfors.arbis](https://www.facebook.com/helsingfors.arbis)



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



[Helsingfors arb is](https://www.youtube.com/Helsingfors%20arb%20is)

[#hforsarbis](https://www.instagram.com/hforsarbis)

Helsingfors arbis

Dagmarsgatan 3

telefon 09 310 494 94

e-post:arb is@hel.fi

www.hel.fi/arb is

www.ilmonet.fi

Helsingfors