

# Arbisbladet

nr 1  
2023

**Möt våren  
på promenader**

**Resereportage  
från Stockholm**



**Energispara  
smart!**

Helsingfors

# Mot ljusare tider

**N**är vi i redaktionen under tidig höst sammanstrålande för att funderade på ett tema för det här numret av Arbisbladet landade vi ganska snabbt i en diskussion om bättre och ljusare tider. Numret utkommer i januari och dagarna börjar bli både längre och ljusare, våren är inte så långt borta. Våra förhoppningar var att också världsläget skulle ta en vändning mot det ljusare efter flera tunga år. Världsläget kan vi inte påverka, men vi kan alla påverka vårt eget välmående, våra medmänniskors och den stämning som råder runtom oss. Man blir glad av glada människor. Och är man glad, är chansen större att man gör och säger goda saker.

Det är allmänt känt att möten mellan människor är livsviktiga, man mår bra av att vistas med andra. Kanske man bara byter några ord med en ny bekant på arbiskursen och går hem lite lyckligare? Eller så möts man varje vecka med de perso-

ner som redan hunnit bli ens vänner efter så många år tillsammans. Det blir dubbelnytta av kursen, man får välmående och nya kunskaper. Under vårvintern kommer vi att uppmana er att föreslå nya kurser i vårt utbud. Vi lägger upp en förfrågan på vår Facebooksida där man kan lämna en kommentera med sitt/sina kursförslag. Man kommer också att kunna lämna en lapp med sitt förslag i en låda utanför kansliet. Håll ögonen öppna!

I det här numret finns det också en personligt vinklad ställningstagande text som gör upp med en verklighet som förändrats radikalt. Det måste det också finnas plats för, trots

det valda temat. När allt känns nattsvart hjälper det att tänka att inget är bestående, allt förändras. Det kan faktiskt bli ljusare.



**Pia Nybom**, biträdande rektor



Arbisbladets redaktion:

**Pia Nybom**, biträdande rektor,

**Jan Amnell**, planeringsansvarig lärare i media och informationsteknik

**Hans-Peter Holmstén**, planeringsansvarig lärare i bildkonst och formgivning

**Maria Lind**, marknadsplanerare

Foton, illustrationer:

Jan Amnell (pärmbild), Pia Nybom (s. 1), Jyrki Karjalainen (s.3),

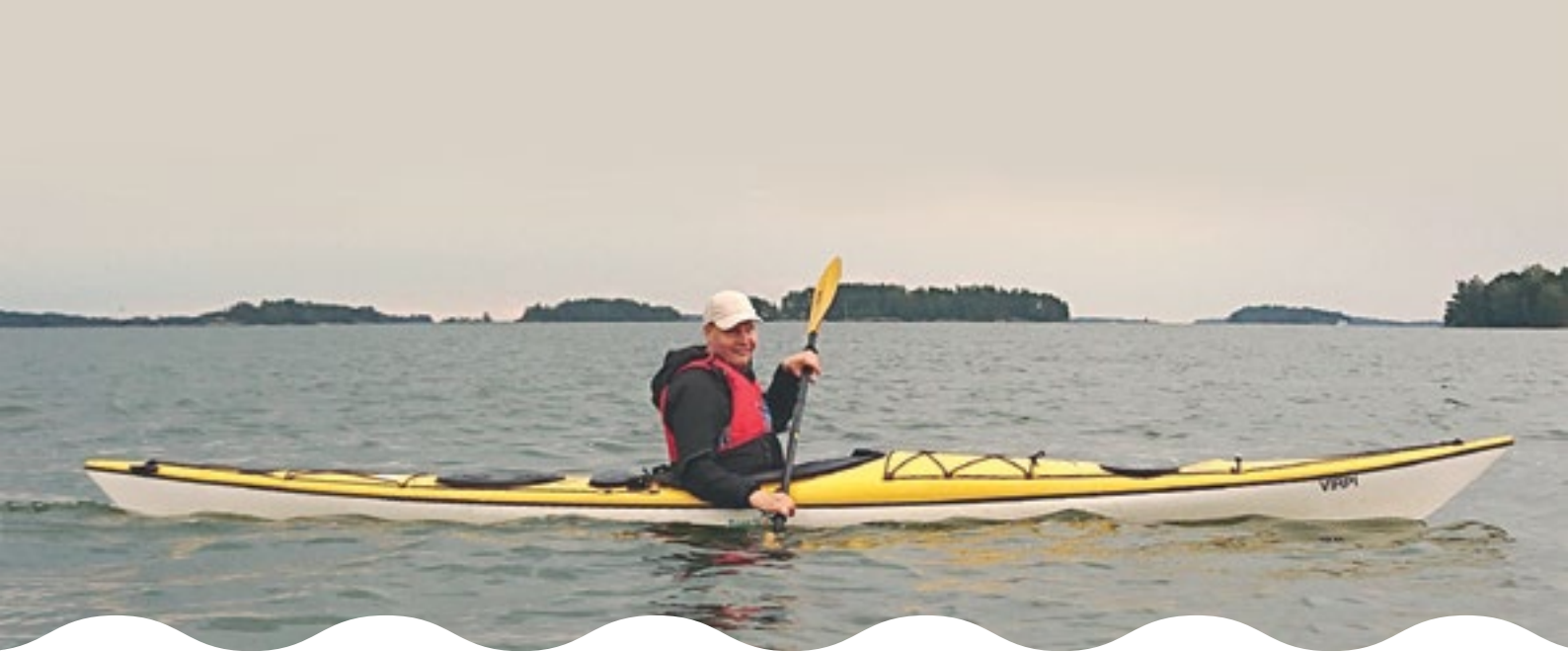
Mathilda Larsson (s. 4-5), Hanna Ugglas privata arkiv (ss. 6-7),

Johan Lindberg och Wikipedia (s. 8-9),

Anna Långstedt-Jungar (s. 10-11), Mathilda Larsson (s. 13),

Anastasiia Vlasova (s.14-15), Jan Amnell (ss.16-17)

Ghita Henriksson (s.19).



# Nyfikenhet på dig själv lönar sig!

Det kan vara lätt att tro att vi redan vet hurdana vi är och vad som är möjligt för oss. Till exempel är en del av oss övertygade om att vi inte kunde bli älskade sådana som vi är. Andra av oss tror att vi ständigt behöver överskrida våra kraftresurser på jobbet för att vara värda något. Vi kan vara så övertygade om att en tanke är sann att vi inte alls ifrågasätter den.

Vad kunde hända om vi tog oss tiden att titta på det här med nyfikenhet? "Hej det här verkar jag tro att är sant, intressant!". När vi är nyfikna förstår vi att vi inte vet något slutgiltigt. Istället är vi öppna för att få upptäcka något nytt om saken.

Genom det här kan det så småningom börja röra på sig lite grann. Något som tidigare verkat fullständigt sant kan börja kännas lite mer som en tanke bland andra. Fler möjligheter börjar synas till. Kanske kunde vi sen också bli älskade sådana som vi är? Kanske kunde vi vara okej även om vi presterade lite mindre. Antagligen bara en gnutta av det först, men det är en början. Så verkar vår nyfikenhet när vi riktar den dit den mest behövs. Och det kan i något skede komma till en punkt där vi gör nya val. Vi vågar låta någon komma oss närmare. Vi väljer att ta det lite lugnare i vårt arbete, eller vad det nu än är som vår grej handlar om.

På kursen Öka din livskvalitet! får du rikta din nyfikenhet på dig själv och ditt liv. Du får även fördjupa acceptansen gentemot dig själv. Vi använder oss av bland annat coachningens verktyg, diskussion samt guidade meditationer. Välkommen på upptäcktsfärd!

## Öka din livskvalitet!

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? På den här kuren tar du nya steg i din personliga tillväxt genom praktiska övningar och diskussion. Med finns element av coachning, guidade meditationer och kroppsmedvetenhet.

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



**Kristoffer Kuusakoski** är utbildare och coach inom personlig tillväxt samt yogalärare. Han har över 10 års professionell erfarenhet på området. Det ger honom glädje att se människor växa i välmående.

# Arbis schackklubb 70 år

## Om alla människor tänkte enligt schackens logik, skulle vi undvika många problem

Det blir ingen konfetti och champagne under nästa år, då Arbis anrika schackklubb fyller 70 år – men däremot hoppas klubbens ordförande Kaj Blomster på många turneringar och vänskapsmatcher mot andra klubbar.

Blomster som varit med i schackklubben i 17 år och sedan barnsben spelat schack (och snart blev bättre än fadern som han brukade spela mot), talar varmt för fördelarna med att spela schack. Förutom att det är ett sätt att vara social och hitta nya vänner, är det också bra hjärngymnastik som fler borde ta del av, menar han:

”Schack är logiskt tänkande, ett sätt att se vilka alternativ du har och att tänka framåt. I livet gör man många misstag och först efteråt förstår man att det där skulle jag ha kunnat göra på ett annat sätt. Om alla människor tänkte enligt schackens logik, skulle vi undvika många problem.”

En annan fördel med schack som Kaj Blomster tar fram, är att reglerna är de samma världen över och att du också utan ett gemensamt språk kan spela mot människor med vitt skilda bakgrunder.





## Matcher mot riksdagen och i Svenska teaterns korridorer

I schackklubbens 70-åriga historia ryms både turneringar och vänskapsmatcher mot andra schackklubbar – men också matcher mot gamla mjölkcentralen, telefonföreningen, Trafikverket och till och med riksdagen år 2006.

För några år sedan ordnades även ett event i Svenska teatern i Helsingfors, där klubben utmanade vem som helst att spela mot klubbmedlemmarna. Det blev många rynkade pannor och koncentrerade miner i Svenskis korridorer, då evenemanget lockade folk i alla åldrar, något Blomster minns med glädje.



Vanligtvis brukar ändå schackklubbens medlemmar spela mot varandra. De träffas i Arbis utrymmen på onsdagar och fredagar kl. 17/16.30–21 och under en hel termin turnerar de mot varandra. Det blir både snabbspel, där vardera parten har 15 minuter på sig att göra sina drag, och långa spel där dragen behöver göras på 90 minuter. Då det är världsmästerskap följer medlemmarna också aktivt med matcherna och analyserar de olika parternas möjligheter tillsammans.

För tillfället har klubben 15 aktiva medlemmar och medelåldern har börjat klättra sig hög. Därför efterlyser klubben nu fler schackentusiaster, oberoende språk och nivå, att komma med och spela med dem. Det kan göras genom att kontakta Kaj Blomster per telefon på +358 505521200 eller per e-post på [kaitzu.blomster@gmail.com](mailto:kaitzu.blomster@gmail.com). Välkommen med!

I juni ordnar arbis också en schackkurs riktad till lågstadielever under en vecka.

**Mathilda Larsson**, utbildningsplanerare

### **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, Hanne Hilo, rum 31



# Hanna Uggla, konstnär

**H**anna började jobba som konstlärare på Arbis år 2007. Hon minns ännu sin första kurs på Arbis, Kasta loss med konst, där varje lektion började med rörelse och dans och sedan fortsatte med måleri. Under åren på Arbis har Hanna hållit kurser i bland annat pastellmåleri, öppen ateljé, akvarell, oljemåleri och tredimensionellt skapande samt barnkurser i både måleri och skulptur. Hon har jobbat på Arbis i Stoa och på Dagmarsgatan samt på Esbo Arbis i Hagalund.

Hanna är utbildad konstnär och har sedan nittiotalet ställt ut sin konst i Finland och utomlands, bland annat i Frankrike, Japan och Brasilien. Hennes konst finns i många hem samt offentliga lokaler. För Hanna är färgen i centrum för måleriet. Hannas måleri är expressivt och ger uttryck för känslor och minnen. Just nu jobbar hon på ett projekt som heter Lek. Hennes följande utställning visas på galleri Pirkko-Liisa Topelius på Sandvikskajen i Helsingfors i slutet av januari 2023 om allt går väl.

Hannas två föregående utställningar på galleri Pirkko-Liisa Topelius stötte på stora problem då den första utställningen inhiberades då samhället stängdes ner på grund av Covid-19 vid samma tidpunkt som utställningen skulle öppna i mars 2020. Utställningen sköts upp med ett år och just då utställningen skulle öppna på våren 2021 förbjöds alla större sammankomster så att den egentliga vernissagen åter igen uteblev.

Utställningen hette Musa – minne och melankoli, och den handlade om musan och musans roll för en konstnär. Hanna fick senare en möjlighet att visa en del av verken på Galleri Arbis där hon hade en gemensam utställning tillsammans med Margaretha von Bonsdorff. På Arbis har Hanna också samarbetat och haft gemensamma elevutställningar med Marina Ciglar, Marina Zitting och Keita Ioka. Nu på våren kommer Marina Zittings och Hanna Ugglas grupper att ha en gemensam utställning på galleri Arbis.

## Varför målar du?

På frågor som "Varför målar du? Hur ser dina yttre och inre motiv ut? Hur förhåller du dig till olika material?" svarar Hanna:

"För mig är att vara konstnär ett sätt att förhålla mig till världen. En nyfikenhet och ett intresse för vad som händer. Ett sätt att ta ställning, dokumentera och uttrycka känslor. Jag tror att det här sättet att se på världen började redan i barndomen. Min pappa var myrforskare men han var också mycket intresserad av filosofi och min mamma var bibliotekarie, så läsande och filosoferande var alltid närvarande i mitt barndomshem. Mitt första jobb var att sitta i skogen och räkna myror. Pappas forskning handlade nämligen om hur myror kommunicerar och navigerar. Sättet att se på natur och människor ur ett forskar- och myrperspektiv tror jag att ha fått mig att bli konstnär.



En nyfikenhet och lekfullhet som behövs både för en forskare och för en konstnär kan väl vara grunden för allt skapande. Det handlar om konsten att se på saker ur nya synvinklar, att försöka förstå en svår värld eller en liten del av världen. Måleriets och konstens hantverk fascinerar mig. Jag tycker om att jobba med färg och form och att utforska olika tekniker och att söka mig fram. Jag vill inte fastna i ett maner eller en form utan våga söka nya vägar som samtidigt fördjupar det gamla.

Det är viktigt för mig att testa nya material och nya sätt att närma sig färg, form, ljus och skugga. Efter försöken har jag hittills alltid återvänt till måleriet men kanske det en dag blir en ändring även i det.”

Hanna berättar att den kreativa processen ofta börjar med ett tema som hon går in i, men skapandet följer sin egen väg och det kan det hända att målningarna till slut handlar om något helt annat. Det är viktigt att låta intuitionen eller det undermedvetna komma fram och visa vägen. Den förra utställningen som från början handlade om musans roll för en konstnär mynnade ut i målningar som beskrev musser, minnen och beröring.

## Lek och minne

Den ledande tanken för följande utställning började med temat ”lek och minne” Hanna berättar att hon ännu inte vet vad utställningen till slut kommer att handla om. Processen och själva skapandet visar vägen. Hanna berättar att hon inför sin nästa utställning har gått utanför sin bekvämlighetszon och måleriet och jobbat med nya material som glas och keramik för att finna leken och se hur det egna måleriet påverkas av nya vägar. Resultatet kan man se på nästa utställning som förhoppningsvis denna gång går att ordna utan restriktioner i januari 2023.

Hanna har i sitt eget konstutövande främst ägnat sig åt måleriet, men säger att det ibland blir ensamt att måla i studion och då är det roligt att göra gemensamma projekt som t.ex. barnens konstkorv där Hanna och Marita Harkio jobbade med barn som hade olika funktionsnedsättningar och tillsammans med barnen skapades barnens konstkorv (2006). Barnen fick göra målningar som spred färg och glädje i stadsbilden.

Ett annat projekt som gjordes gemensamt med samhället var projektet Gemensam stickning, där vem som helst kunde delta i ett stort stickningskonstverk. Konstverket befann sig i östra centrum STOA, på stadshuset och på Kabelfabriken i Helsingfors vid olika tillfällen (2007–2015).

## Dikter och målningar

År 2019 hade Hanna en utställning på stadshusgalleriet i Hangö. Målningarna var gjorda med inspiration från dikter. Inför arbetet med målningarna hade hon träffat två författare, Tua Forsström och Martina Moliis-Mellberg, och målningarna blev väldigt känslolagda tolkningar av dikterna och texterna som författarna skrivit.

Så här beskrevs projektet i Hangö: Dikterna och målningarna berättar om en värld där den minsta kan vara den största och där en fjärilsvinges rörelse kan förändra världen. En värld där det är möjligt att en stund tala med dem som inte längre finns i den här världen. En värld där människor försöker hitta sig själva eller en mening med livet. En värld där naturen ger tröst och där en tatuering kan berätta vem vi är. I dikterna och målningarna är vattnet ett viktigt element både som tröstande element men också som symbol på djupet i oss själva.

## Hyllning till förebilder

Utställningen Tillsammans som hölls år 2015 fick sin början i att Hanna ville uttrycka sitt stöd för de modiga flickorna Pussy Riots som genom att dansa på kyrktrapporna i Moskva försökte uttrycka sitt missnöje med Putin och kanske också den patriarkala kyrkan i Ryssland.

Utställningen Förebilder som hölls på G 18 år 2013 var en hyllning till modiga kvinnliga förebilder. En av de här kvinnliga förebilderna som vågade skriva och ta ställning mot farliga grymma despoter var Sofi Oksanen som tidigt talade om hur farlig Putin är. Ett porträtt på Sofi Oksanen är från den här tiden och visades både på G18 och på Galleri Stoa på Arbis lärarutställning.

## Workshoppar och kurser

Just nu håller Hanna konstworkshoppar för DUV-föreningen i Helsingfors samt konstworkshoppar för Helsingfors Neuro förbund (Neuropiste) och fortsätter samtidigt jobbet som konstlärare på Arbis där hon trivs med både kursdeltagare och kolleger. Så här beskriver hon jobbet på Arbis:

”Det är roligt med möten med olika slags människor i olika åldrar. Jag har jobbat länge som timplärare på Arbis, då jag tycker om stämningen här. Samarbetet både med andra konstlärare och lärare i andra ämnen är jättebra. Vi timplärare får vara med på fortbildningar och jul- och vårfecker och det känns som att både rektorerna och huvudlärarna i de olika ämnena satsar på att få oss timplärare att känna oss som en del av gemenskapen på Arbis. Många kursdeltagare har gått på mina kurser i många år och det har varit roligt att följa med deras konstnärliga process. Nyligen träffade jag en ung vuxen kvinna i ett helt annat sammanhang där hon jobbade och hon kom fram och berättade glatt att hon gått på min barnkurs som 7–12-åring och att hon tyckte jättemycket om kursen. Det kändes bra!”



# Glada skrivare och Valentin Chorell

I år har det gått 40 år sedan författaren Valentin Chorell avled. Han var vid sidan av yrket som psykologilärare i Helsingfors svenska skolor en mycket produktiv författare av ett stort antal romaner och skådespel. Chorell, som föddes i Åbo 1912, debuterade som lyriker 1941 och sin första roman publicerade han 1946. Men det var som pjäsförfattare för scen och radio han blev ryktbar, även internationellt. Mest känd är förmodligen pjäsen *Kattorna*, som 1964 filmatiserades i Sverige i regi av dansken Henning Carlsen och med musik av polacken Krzysztof Komeda, känd för sitt samarbete med regissören Roman Polanski. *Människor i marginalen* och deras relation till normsamhället hörde till Chorells främsta motiv, som odlades fram till de sista romanerna i början av 1980-talet. Om hans verk på sin tid var kända och uppskattade, är de numera tyvärr ganska bortglömda.

Och nu kommer vi till frågan vad Chorell har för relation till Arbis? Jo, han ledde under flera års tid Arbis skrivarkurs, känd under namnet "Glada skrivare". Kursen under hans tid, vars alster finns bevarade i bibliotekets arkiv i ett flertal kompendier, varade från 1973 fram till Chorells död. Den första terminen vigdes åt prosa, varefter dikterna tog överhanden. Kompendierna som utkom vid vårterminens slut såldes till förmån för Arbis verksamhet. Efter Chorell övertogs kursledarrollen av författare som Peter Sandelin och Ralf Nordgren.

En som var med i gruppen under Chorells tid är Hedda Ekbohm, född 1933. Hon började i gruppen 1975 och var med

under tre år. De träffades en gång i veckan då deltagarna fick en skrivrubrik. Sedan skrev de hemma och kom med texten till följande gång. Hedda minns kursen och Chorell med värme; sällan var han kritisk och alla fick beröm. Han var uppskattad av deltagarna och hon fick intrycket att även han tyckte mycket om kursen. Hedda minns att de bästa bidragen från varje gång brukade finnas att läsa i biblioteket under en veckas tid. Hon betonade att det var en ära bland deltagarna när ens dikter valdes att ställas fram. Hedda minns spontant att de skrev mest prosadikter, som kunde utgå från mycket olika teman. I kompendiet från terminen 1976–1977, då Hedda medverkade, hittar man dikter om vägar, rosor, elden, diktskrivning och även en dikt om Helsingfors av henne. Den följer på nästa sida.

Skrivargrupperna på Arbis har fortsatt genom åren. För närvarande är det poeten Rosanna Fellman som håller kursen "Diktens möjligheter" på torsdagar fram till april. Fellman är känd som estradpoet med en samhällskommenterande och rättfram stil. Hon vann första pris i Arvid Mörne-tävlingen 2018 och har sedan debuten 2019 utgivit två uppmärksammade diktsamlingar.

Källor: Uppslagsverket Finland; Biografiskt lexikon för Finland; Svenska Wikipedia.

**Johan Lindberg**, bibliotekarie







# Helsingfors

Perklande gubbar  
som redan tidigt på morgonen  
trakasserar spårvagnskonduktörer...  
och i en aldrig sinande ström  
spyr ut sitt missnöje  
med kommunalpolitiken, Kekkonen  
och det mesta...

”Kejsaren”

som gråskäggigt vördnadsbudande  
intar sin vanliga plats vid Tölö torg  
omgiven av ett brokigt  
men respektfullt hov...

Den lilla gumman

som byltat på sig mångdubbla klädlager  
och släpar på sprickfärdiga knyten och kassar...

Den tunna svartklädda kvinnan  
med sitt till hälften uppspända paraply  
och en hosta så mäktig  
att den hörs över hela järnvägstorget...

De många korrekta gråbenen  
som skyndar Alexen fram  
ständigt stressade, hjärtinfarktshotade  
på väg till våta luncher och viktiga möten...  
och deras perfekta hustrur  
som alltid säger de rätta meningsslösheterna  
med sina distinkta röster...

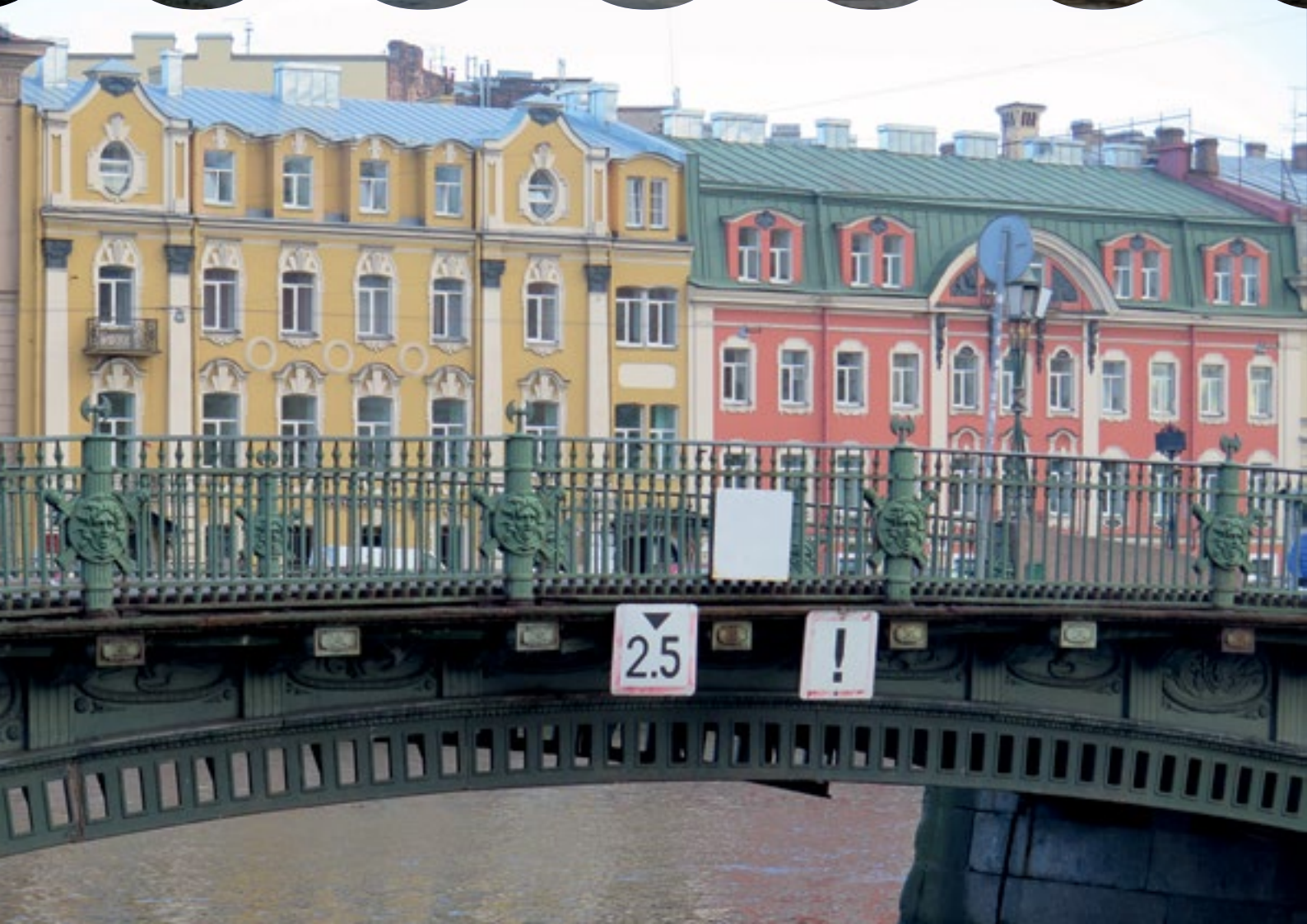
Alla de lodenklädda unga  
som med hjälp av Marx och andra profeter  
hoppas kunna förbättra vårt sjuka samhälle...  
Också de unga som inte orkat med  
som samlas i tunnlår och passager  
sömngångarlika med ögon som sår...

Över allt detta solen som glittrar  
i Sibboskepparns havsblå ögon  
och Uspenskis trolska kupoler...  
HELSINGFORS!

**Hedda Ekbohm**

A wide canal in a city, likely St. Petersburg, with colorful buildings on both sides. The water is calm, and the sky is overcast. The buildings are multi-story and feature various architectural details like windows and balconies. A large tree is visible on the left side.

# Tack och adjö Ryssland – en rysklärares högst personliga berättelse



**M**itt förhållande till Ryssland började 1988. Jag hade börjat studera ryska vid ÅA och gick med i den aktiva studentföreningen Druzjba som ordnade flera resor till Sovjetunionen. Vi besökte Leningrad, Petrozavodsk, Moskva och Tbilisi i Georgien, som då ännu var en del av Sovjetunionen. Vilka äventyr! Det var verkligen en helt ny värld som öppnade sig och som jag ville ha mera av.

Sommaren 1989 tillbringade jag som stipendiat vid pedagogiska universitetet i Leningrad och blev då bekant med flera ryssar som blev mina vänner. Två av dem och deras familjer har jag kontakt med än idag.

Det var lätt att få ryska vänner. Alla ville ha kontakt med folk från väst. Vi smugglade jeans och strumpbyxor, köpte ut Marlborotobak från de statliga Berjozka-butikerna som endast tog västvaluta. Att besöka ryssar i deras hem var strängt förbjudet så vi smög i trappuppgångarna och spelade rysk musik på hög volym så att vi inte skulle höras och så att grannarna inte skulle skvallra om västerländskt besök.

Men mest träffades vi utomhus. Gick gator upp och ner, vandrade längs Nevafloden, lärde känna genvägar genom bakgårdarna, åkte ut till datjor längs Finska viken, njöt av den varma sommaren och de vita nätterna och ägde världen. Ja, och så studerade vi ryska verbformer och analyserade Pusjkins dikter om dagarna.

I studenthemmet där vi bodde tre flickor i samma lilla rum lät vi lampan brinna hela natten så att kackerlackorna skulle hållas borta. I källaren fanns en dusch med varmvatten när det råkade sig och där man ibland hade sällskap av en råtta. Men det var inget vi brydde oss om – en höll vakt när de andra duschade. För oss var det bara exotiskt.

Så småningom blev jag färdig lärare i ryska och jag fortsatte att hålla kontakt med mina vänner under hela nittio- och nollnolltalet. Nu kunde de också besöka mig och min familj. Jag försökte hjälpa dem ibland så gott jag kunde, för speciellt nittio-talet var ekonomiskt svårt för dem. Att leva på en lärar- eller läkarlön gick inte. Men de kunde ju alltid ta anställning som gårdskarlar hos de nyrika på deras fina datjor som börjat dyka upp som svampar utanför stan. Trots det klagade vännerna aldrig utan försäkrade att Sovjetunionens fall inte varit förgäves; nu hade de frihet och den uppväxte allt.

Allt såg ut att gå mot det bättre, landet utvecklades, öppnade upp. Kultursamarbeten intensifierades. Arbis ordnade den första språkresan till S:t Petersburg 2009 och det hann bli ytterligare fem. Jag gillade verkligen att undervisa ryska och såg mig som inspiratör och ambassadör för ett Ryssland som bjöd på så mycket i form av musik, film, litteratur och konst.

Jag såg till att mina barn besökte landet och ville visa dem ett annat liv. Vi åkte transsibiriska järnvägen med min dotter och förundrades över det enorma landet. Visst såg vi rutenhet och misskötsel, men det fanns något äkta och okonstlat inte minst i mötet med vanligt folk.

2015 är jag för några månader tillbaka vid universitetet i S:t Petersburg. Här får jag för första gången en obehaglig känsla. Vår lärare i samhällsämnen låtsas att han inte vet vem Boris Nemtsov är. (Oppositionspolitiker som sköts till döds i februari 2015). Läraren beskyller också väst för att ha skjuttit ner passagerarflygplanet i östra Ukraina. Några tyska rysklärare protesterar. Stämningen är tryckt.

På fritiden umgås jag mycket med min hyresvärdinna Galja och hennes familj. En gång när vi åker metro går vi precis förbi en stor skylt med texten Krym nasj (Krim är vårt). ”Rossija vpered” (Ryssland framåt), utbrister hon torrt, kanske då ännu lite smått generad.

Så blir det februari 2022. Chock och förtvivlan. Ryssland anfaller Ukraina på bred front. Dagarna går som i dimma. All min lediga tid följer jag som så många andra med vad som händer och förstår absolut ingenting.

– Ryssland vill bara ha fred, det här handlar om östra Ukraina och saker som gick fel 1991, ta det lugnt, skriver Galja, när jag kontaktar henne efter att Putin första gången hotat med kärnvapen.

– Nej, nej, nej, du förstår och vet ingenting, skriver jag. Allt är förstört, precis ALLTING och för minst hundra år!

När höstterminen startar är jag närmast lättad över att det inte finns tillräckligt många intresserade för en nybörjarkurs i ryska. Det Ryssland jag känner finns inte mer och jag skulle ha ytterst svårt att uppbåda något engagemang. Jag märker att en artist som jag ofta spelat på mina lektioner och vars texter jag gillat är för kriget och för Putin och jag skäms! Hur i all världen har jag inte märkt hans världsbild tidigare? Har jag varit totalt hjärntvättad? Tack och lov i alla fall för Alla Pugatjova, Zemfira och rocklegenden Jurij Sjevtjuk. De har öppet tagit ställning mot kriget. Liksom många fler, förstås.

Bland mina ryska vänner och bekanta finns det sådana som fortfarande är chockade, skäms och vill bort. Några har demonstrerat och fått betala dyra böter. Några tycker att de inte har någon andel i kriget och inte kan göra något. Det stora flertalet har dragit sig tillbaka på sociala medier och är fullständigt tysta. Det hörs inte ett pip! Galja har jag inte hört av sedan februari.

Och framtiden då? Kommer jag att besöka Ryssland igen? Kommer jag att undervisa ryska? Svar: Jag vet inte. Jag vet ingenting längre. Allt jag känner är en enorm hopplöshet, besvikelse och rentav ilska. Tiden får utvisa, men just nu, i december 2022, känns det verkligen som tack och adjö Ryssland. Du var mig kär, men jag vet inte om vi någonsin kan förlikas.



**Anna Långstedt-Jungar**  
planeringsansvarig lärare i  
främmande språk

# Långsiktigt, grönt och ekonomiskt hållbart – så här energisparar du smart!

**H**ur, var och när man kan spara energi på bästa sätt har varit på allas läppar den här hösten och vintern. I uppsjön av artiklar och tips kan det ändå vara svårt att få fatt i de metoder och investeringar som i längden faktiskt sparar mest på både energin och plånboken.

Det vill Patrik Sandberg, omtyckt arbetslärare, diplomingenjör och konsult inom teknikbranschen, råda bot på med kursen Energispara smart! med start i början av februari 2023.

Kursen riktar sig främst till husägare, fastighetsägare, fritidshusägare och lägenhetsägare som har möjligheter att göra större och långsiktigare förändringar i sin energiförbrukning. Under kursen presenteras den senaste tekniken inom energibranschen och hurdana slags energismarta lösningar olika företag erbjuder. Meningen är att kursdeltagarna genom att lära sig branschens terminologi och bekanta sig med det faktiska utbudet, kan göra inköp som på bästa sätt lämpar sig för de egna behoven.

”Det handlar om att man som konsument ska veta vilka förutsättningarna är för att kunna investera rätt”, menar Sandberg.

Exempelvis jordvärmepumparna, som haft ett otroligt uppsving under det senaste året, behöver inte alltid vara den mest ideala lösningen för ett husbolag eller en husägare. Plats och omständigheter bestämmer till stor del vilken teknik som gynnar en bäst.

Ljus i mörkret – tekniska framsteg bäddar för grönnare energi. Till vardags gör Sandberg utredningar för olika teknikföretag och utvärderar vilka möjligheter produkterna har för att exporteras eller importeras. Han har med andra ord bra koll på hur marknaden ser ut och vilka produkter som finns tillgängliga.

I en tid då energitillförseln på många håll är hotad och där allt snabbare övergångar till grön energi krävs – men ständigt stöter på patrull – kan läget kännas tröstlöst. Men Patrik Sandberg ser ändå energibranschens framtid som ljus.

Flera tekniska lösningar är på kommande som gör energitillförseln både mer hållbar och mer lättillgänglig. I nuläget är till exempel bland de största problemen för sol- och vindkraften att det inte finns metoder att ta i förvar den energi som de förnybara energikällorna producerar. Den tekniken är ändå nu på kommande, liksom teknik som kan göra till exempel solpanelerna betydligt mindre och mer lätthanterliga. Det ger hopp om att vi faktiskt kan gå mot ljusare tider.

Visste du att ...

- det finns smarta ventilations- och uppvärmningslösningar som sparar ström genom utblåsningsluften. De kan användas i lägenheter och fastigheter,
- du med en teknik som håller rören varma inte behöver ha värmen på i hela sommarstugan under vintern,
- man tidigare använde hästhår för att mäta luftfuktigheten i ett utrymme – håren blir längre av fukten!

... Det här och mycket mer under kursen Energispara smart! i februari.



**Mathilda Larsson,**  
utbildningsplanerare



**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** 16.01–27.02, måndag kl. 17.30–19.00,  
**Sten-Erik Sandås**, rum 23

**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** 1–15.02, onsdag kl. 17.30–19.00,  
**Patrik Sandberg**, rum 31

**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** 22.04, lördag kl. 13.00–16.00,  
**Johan Granbacka**, gymnastiksalen



# Ett resereportage från Stockholm

Vi studerar på Arbis. Alla här välkomnar oss varmt: från vaktmästaren till ledningen. Moa, Tina, Kulturfonden gav oss en resa till Sverige. Vi skulle inte ha kunnat åka dit själva. Det var fantastiskt att inse att vi förstår människor. Tack till alla, som gav denna glädje. Vi kommer att bli ännu mer angelägna om att lära oss svenska. Vi kände oss som drottningar i palatset. Och i Junibacken, som i en saga, blev vi barn. Finland har gjort så mycket för mig att jag alltid kommer att vara tacksam för det.

**Elena Stavnichaya**

Denna resa kommer att finnas kvar i mitt hjärta och minne under mycket lång tid. Gatorna i Gamla Stan, mysiga kaféer, nyårsatmosfär gav en oförglömlig upplevelse. Majestätiska museer, intressanta arkitektoniska ensembler, leenden av förbipasserande är präglade i minnet av varma stunder som kommer att värma min själ under kalla kvällar. Jag är också mycket tacksam mot min Arbisfamilj för att ha delat dessa underbara stunder med mig. Vår resa var som ett fönster in i Sveriges underbara värld. En sådan hektisk dag gjorde det möjligt att glömma alla problem och njuta av ögonblicket. Det är så viktigt. Tack så mycket till alla inblandade i detta för dessa stunder av lycka!

**Anastasia Partakela**

Jag är väldigt tacksam för alla som var med och hjälpte mig och mina tjejer att se Stockholm inte bara på bilder på Internet! Det var något extraordinärt! Jag är förvånad över skönheten och kulturen i Sverige! Jag är väldigt imponerad av dess byggnader och gamla strukturer. Jag blev ännu

gladare över att jag äntligen förstår, jag kan beställa kaffe utan tolk och glädja mig själv med detta. Jag kunde aldrig i hela mitt liv tänka på att jag en dag skulle behöva lära mig ett annat språk och i ett annat land! Jag är dock ödet väldigt tacksam för att jag är här, att jag träffat så underbara människor, att jag studerar på en så cool skola med de bästa specialisterna inom mitt område, och viktigast av allt, jag är i säkerhet. Tack så mycket.

**Malena Alyona**

Jag älskar att resa. Före kriget reste min familj mycket. Jag var i Stockholm på sommaren, men jag gillade verkligen Stockholm i jultid. Vi gick genom Gamla Stan igen, smakade våfflor och glögg på julmarknaden. Den här resan var mycket viktig för oss eftersom vi glömde kriget i vårt land ett tag, och det var också intressant att förstå våra prestationer i att lära sig svenska språket. Tack så mycket för ditt stöd. Tack till Svenska Kulturfonden och Arbis ledning, särskilt Tina, för ditt tålamod, hjälp och stöd. Ni är våra skyddsänglar.

**Hanna Hrechaniuk**

Tack så mycket för möjligheten att leva vidare, för möjligheten att lära sig, göra upp planer och se glädjen hos ditt barn. Jag är tacksam mot hela Finland för stödet till Ukraina och ukrainare. Finland har blivit min räddning och mitt hem. Stort tack för resan till Stockholm. För oss är detta inte bara en resa, det är bevarandet av hopp och tro på en lycklig framtid. Med kärlek, respekt och oändlig tacksamhet,

**Maria och Mark.**

Stockholm väntade på oss. Han klädde på sig i den fluffiga vita snön, tände en massa julbelysning på gator och torg och tusentals ljus i fönstren. Det varmaste minnet lämnade det lilla "Schweizerfiket" i Gamla Stan. Dess fantastiska skyltfönster, charmiga musik, tjocka doft av apelsiner och en enorm kopp av den godaste varma chokladen i mitt liv från händerna på en vänlig jugoslavisk kvinna kommer att dyka upp i mina minnen varje gång jag hör ordet "Stockholm". Kaffe var i gryningen... Och så 30 000 steg genom den gamla stadens gator, där varje hus, varje fönster, dörr, skyltfönster överraskar, fascinerar och inspirerar. Jag blev kär i den här staden! Jag vet att jag kommer tillbaka dit. Stockholm, du har väl inget emot det? Trots allt känner vi varandra fortfarande så lite!

#### **Oleana Taushan**

Vuxna skriker av förtjusning, men hur är det med barn? En fascinerande resa till Sverige fyllde oss från insidan. Barnens lysande ögon värmdde mitt hjärta. Vi kom in i en saga utan att överdriva. Jag är ödet tacksam, för efter att ha passerat tröskeln till Arbis har en dörr med nya möjligheter öppnats för oss. Inspirerad. Låt oss gå vidare!

Hälsningar från **Olha, Emiliia och Andrii**

Jag drömde om Stockholm länge. Detta är mitt 13:e land som jag har besökt. Men första gången jag inte planerade en resa litade jag på tjejerna. Och det var jättebra! Vi hann med att besöka hela fem museer, besöka Gamla Stan. Men det var så klart lite tid, så jag tror att det här inte är vår sista resa till denna vackra stad!

**Yuliana Anikushyna**

Hela mitt liv har jag arbetat som lärare i Ukraina. Jag är en mycket positiv optimistisk person. Och plötsligt, den 24 februari 2022, började kriget och min älskade stad Kharkov började bombas på natten. Vi bodde i en fuktig och mörk källare med råttor utan vatten och ljus. Jag tog mitt barnbarn och åkte till Finland. Mina två älskade söner och två svärdöttrar stannade för att försvara vårt land från inkräktarna. Finland tog emot oss väldigt varmt, men varje dag fick jag tårar i ögonen på de fruktansvärda nyheterna om Ukraina. Det var nödvändigt att lösa många problem – att hitta bostad, arbete, upprätta dokument, ordna ett barnbarn till skolan. Jag glömde när jag log och glädde mig.

Men två mycket slående händelser hände i mitt liv. Och båda händelserna är kopplade till Arbis. Jag hamnade på ett svenskt projekt som utbildar ukrainska lärare att arbeta på svenska dagis. Och mitt liv gnistrade omedelbart av ljusa färger. Spännande studier på Arbis, ett härligt gäng likasinnade kollegor, en underbar lärare, kompetent ledarskap – alla dessa faktorer fyllde mitt liv med underbara händelser! Och en av de ljusaste var en resa till Stockholm, som Svenska Kulturfonden och Arbis ledning hjälpte oss att organisera för hela gruppen. Vi gick längs gatorna i Gamla stan, åt kanelbullar, kände oss som drottningar på kungliga slottets museer, som kända artister i ABBA-museet, rörde vid de antika legenderna i Vasamuseet. Men viktigast av allt kände vi oss som glada och sorglösa barn igen i Junibäckens museum. Tack så mycket till alla som inte förblir likgiltiga inför Ukrainas och ukrainarnas öde!!!

**Maryna Vedmid**



# Möt våren på promenader

**H**elsingfors är en fin stad för promenader såväl i parker som längs stränder eller i skogen. Det går lätt att kombinera nytta med nöje; må det vara arkitektur, historia, konst, hav eller naturupplevelser av olika slag.

Det finns nog en gnutta sanning i ordspråket ”det finns inte dåligt väder, bara dåliga kläder” men visst har vädret en stor betydelse för upplevelsen.

Speciellt våren, då naturen vaknar upp, bjuder på många fina upplevelser. Kring sportlovet blir dagen längre och våren gör sig påmind; snön börjar smälta i solen och koltrasten sjunger i skymningen. Tiden från sportlovet till skolavslutningen bjuder på bakslag som snöyra till påsk eller slask till Valborg, men för den som regelbundet promenerar ingår den hopp om ljusare tider och försommarens grönska. Man kan följa med när flyttfåglar anländer eller när växtligheten vaknar upp.

Senare på våren, då snön smultit, kan det bli trångt om utrymme på motionsspår där flanörer, löpare och cyklister ska samsas. Då kan det vara skönt att välja rutter som är avsedda endast för fotgängare.

Nätet är till stor hjälp ifall man vill hitta nya rutter då Helsingfors har så mycket att erbjuda. Då man promenerar kan man följa en rutt eller avvika om man så vill och då av en slump hitta något intressant. Här intill hittar du länkar till tips och rutter på olika nätsidor.

Helsingfors stadsmuseums webbsida Offentlig konst är en guldgruva för den konstintresserade. Man hittar konstverk placerade på en karta och kan då behändigt planera en rutt kring konstverk.

[hamhelsinki.fi/sv/offentlig-konst/](http://hamhelsinki.fi/sv/offentlig-konst/)

Gröna famnar är Helsingfors stads webbplats för stadens parker.

[vihreatsyliit.fi/sv/](http://vihreatsyliit.fi/sv/)

Under Se och göra och sevärigheter på sidan Myhelsinki hittar du fem havsnära promenadrutter.

[myhelsinki.fi/sv/](http://myhelsinki.fi/sv/)

**Jan Amnell**, planeringsansvarig lärare

## **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. On this course we will combine a brisk walk with getting to know the city of Helsinki. The meeting points are prearranged and sent out to all participants prior to the course start. The walking distances will vary, but mostly we will walk up to about 5 km. The course's primary language is English.

**A230223** 19.4–17.5, onsdag kl. 17.30–19.00

Jan Amnell





## Området kring Gammelstadsviken

I Gustav Adolfs Park i Gammelstaden finns Obeliskan till minne av Gustav II Adolfs lantdag och härifrån är det kort väg till Gammelstadsviken och Borgnäsets naturstig. Naturstigen är hinderfri och har små höjdskillnader. Du kan även promenera ända ut till Fårholmen längs en plankbelagd stig som även lämpar sig för rullstol eller rollator. Längs stigen hittar du infotavlor och rastplatser och här kan du njuta av hur vinden susar i vassen eller bonga många olika fåglar.

## Tölöviken runt

Trots att de flesta promenerat runt Tölöviken vill jag lyfta fram, hur roligt och lätt det är att följa med flyttfåglarnas ankomst promenerandes runt viken vid islossningen. Förutom de välbekanta måsarna, gräsänderna och svanarna kan man på våren bonga skäggdopping, sothöna, vigg, knipa och har man tur också någon mera sällsynt gäst. Då vårsolen tittar fram kan man njuta av utsikten och en fika på något av kaféerna på Fågelsången.

## Från Skojarbergets park, längs stranden till Casinoparken

Den södra stranden på Drumsö bjuder på fina flata klippor och en långgrund strand. Här hittar du även

vallar och en museal luftvärnskanon som berättar om luftförsvaret i Helsingfors under krigstiden. På våren vid lågvatten kan du ha möjlighet att vada ut till Inre-Hatten som ligger nära stranden. Då du fortsätter längs stranden har du flera alternativa gångstigar som tar dig till Casinoparken. Där kanske du vill njuta av vyn på kaféet nära stranden.

## Längs fina stadsbäckar

Hagabäcken och Rutiån bjuder på fina miljöer för promenader. Hagabäcken mynnar ut i Lillhoplax och en av bäckarna i Helsingfors som Havsöringen leker i. Mynningen och hela bäcken har i år restaurerats för att underlätta öringens stigning i bäcken. Både Helsingfors stad och aktiva entusiaster har deltagit i arbetet. Det går bra att promenera från Köpingsparken mot Lillhoplax. Längs Rutiån får man en fin promenad från Malmgård äppelträdgård till Gårdshagens hundpark.

## Runt öar till fots

Både Fölisön och Blåbärlandet kan lätt nås med cykel eller kollektiva transportermedel. Det går att ta en rundtur och kombinera detta med en tur tvärsöver ön. Den östra sidan av Blåbärlandet bjuder på fina sandstränder och den västra på höga klippor. På Fölisön kan man behändigt på samma promenad bekanta sig med friluftsmuseet och njuta av stränderna.



# IT-säkerhet

Informationssäkerhet är ett tema som ofta behandlas i media. Det varnas för nätfiskare, hackare, virus och sårbarheter i programvara. Ett centralt element i nätfiske är att den kontaktade har bråttom att reagera för att inte missa ett unikt erbjudande eller för att skydda bankkontot eller kreditkortet mot en fara. Därför skall den kontaktade ge uppgifter eller acceptera ett erbjudande. Nätfiskare skickar e-post, meddelande via SMS, WhatsApp, Messenger etc eller ringer upp. Dessa förslag skall ignoreras och en bra tumregel är att inte ha bråttom då man sköter bankärenden eller handlar på nätet. Det minskar också risken att man tar för vana att sköta dessa ärenden på samma sätt, t.ex. hemma vid bordet och inte ad hoc med smarttelefon i tåget.

Det är skäl att notera att bland den reklam du möter på nätet finns det reklam som inte håller vad den lovar eller är rent lurendrejeri. Du kan inte lita på att reklamförmedlarna kollar i förväg att reklamens löften håller sträck. Kända märken råkar ut för att det skapas falska nätbutiker som säljer produkterna billigare. I bästa fall får du piratprodukter, i värsta fall förlorar du pengarna och dina kreditkortsuppgifter.

På sociala medier som Facebook finns det även falska sidor. Det är förvånande att klart falska sidor kan finnas i tjänsten i månader. I Facebookflödet dyker det ofta upp tävlingar eller quiz som verkar oskyldiga och lockar många att delta. Priset för deltagande är ofta att den som deltar delar sin vänlista med den som skapat tävlingen. Därför är det bäst att undvika dessa lockelser såvida du inte tar reda på villkoren för deltagandet.

Tyvärr har det även i år rapporterats om skadliga appar speciellt i Google Play. I lindrigare fall utsätter de användaren för reklam och i värsta fall spionerar apparna på användaren för att ta reda på olika inloggningsuppgifter. Det kan vara

fråga om appar med fotofilter, QR-läsare, PDF-appar. Ofta handlar det om appar som inte alls är nödvändiga. Då appen installeras finns det inte alltid någon skadlig kod men appen tar sig behörigheten att uppdatera sig själv automatiskt och med uppdateringen kommer den skadliga koden. Det lönar sig att kolla appens behörigheter innan du installerar den, men det bästa sättet att minska risken är att endast installera allmänt kända och behövliga appar.

Ifall du inte redan känner till vilka möjligheter din bank erbjuder så kontakta din bank för att ta reda på vad banken erbjuder. Sedan kan du enligt dina behov ta till de åtgärder som passar dig bäst. Nedan några exempel på extra säkerhetsåtgärder:

Ifall du tror att du tappat ditt kreditkort/bankkort, logga in på din banks nättjänst och spärra kortet tillfälligt. Sök sedan efter kortet och ifall du inte hittar det, ring sedan spärrtjänsten.

För att minska risken för missbruk av ditt kreditkort kan du logga in på din banks nättjänst och ställa in begränsningar för maximalt uttag per dag, i vilka regioner det får användas eller blockera näthandel med kortet. Dessa kan du vid behov ändra ifall du reser eller behöver göra större inköp.

Vi har vant oss att använda nätbanken men i vissa fall kan det vara bra att ha ett bankkonto som du ser i nätbanken men som inte kan användas via nätbanken. Då är kontots medel skyddade fast dina bankkoder skulle kapas. Då kan du ha ett brukskonto för löpande betalningar till vilket ditt kreditkort skulle vara kopplat och ett annat konto för reservkapital.



**Jan Amnell**, planeringsansvarig lärare i it

# Bön- och linssoppa

(2–4 portioner)

1	liten rödlök
1 klyfta	vitlök
1 normalstor	morot
1	liten fänkål
1 ½ msk	olivolja
1 msk	rökt paprikapulver
¾ tsk	torkad oregano
¾ tsk	torkad timjan
1 msk	tomatpuré
½ msk	balsamvinäger
½ liter	vatten
ca 200 g	krossade tomater (frys resten)
1 ½ msk	grönsaksfond (eller 1 buljongtärning)
½ pkt (140 g)	blandade färdigkokta bönor (frys resten)
½ pkt (140 g)	gröna färdigkokta linser (frys resten)
1 nypa	salt
½ kruka	persilja
1 nypa	svartpeppar

Tillbehör

Gott bröd, gräddfil, eventuellt färsk basilika

1. Skala och finhacka rödlök och vitlök.
2. Skala och tärna morötterna.
3. Skölj och grovhacka fänkålen.
4. Hetta upp oljan i en stor kastrull eller gryta.
5. Fräs grönsakerna ca 2–3 min.
6. Tillsätt (rökt) paprikapulver, oregano, timjan, tomatpuré och balsamvinäger och fräs i ca 15 sek. under omrörning.
7. Tillsätt vatten, krossade tomater och fond/ buljongtärning och låt soppan puttra under lock ca 20 min. Rör om då och då.
8. Häll bort vattnet av bönorna och linserna och spola dem i kallt vatten.
9. Tillsätt dem i grytan och smaka av med salt och peppar. Koka upp.
10. Grovhacka persiljan och blanda i strax innan servering.
11. Servera grytan med bröd, en klick gräddfil och eventuellt nyklippt färsk basilika.



**Ghita Henriksson,**  
planeringsansvarig lärare i hushåll



# 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 på 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. 17.00–18.30, 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. 17.00–18.30, 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

## Galleri Arbis

### 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 och på Arbis YouTube-kanal

### Utställning: Skulptur och japansk målning

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten. Konstnärlig ledare Keita Ioka.  
20.3–15.4