

Helsingfors

Arbis

Kurskatalog

Mer än 700
inspirerande
kurser och
föreläsningar

2023–2024

Arbis

Dagmarsgatan 3, Främre Tölö, 00100 Helsingfors

Postadress: PB 51313, 00099 Helsingfors stad

arb.is.hel.fi

Kansliet (1 våningen)

Telefon 09 310 494 94

e-post: arb.is@hel.fi

Öppet

Under terminerna:

4.9–9.12.2023 och 8.1–13.4.2024

måndag–torsdag kl. 10.00–18.00

fredag kl. 10.00–13.00

Utanför terminerna:

måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

Läsåret 2023–2024

Höstterminen 4.9–9.12.2023

Höstlov 16–21.10.2023

Vårterminen 8.1–13.4.2024

Sportlov 17–25.2.2024

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

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

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

Alla kurser, ytterligare information
och anmälningar ► ilmonet.fi





Välkommen till Arbis!

I år är det bokens år. Sektorn för fostran och utbildning har beslutat att ett av de strategiska målen för den här fullmäktigeperioden ska vara att göra Helsingfors till huvudstad för läsning och läskunnighet. På Arbis har vi samlat temat under rubriken Boken, vilket ger möjligheter att vidga temat. Naturligtvis vill vi lyfta fram läsning och litteratur både på svenska och andra språk, men vi vill också synliggöra bokens roll i andra ämnen, till exempel kokböcker i huslig ekonomi, fotoböcker i it för att inte tala om våra populära kurser i bokbindning. Temat kommer också att synas i föreläsningsserien Veckans gäst och naturligtvis har vårt eget lilla bibliotek en viktig roll. I samklang med temat har vi också en kurs i läs- och skrivfärdigheter, en kurs där man kan droppa in när som helst under året och få hjälp på den nivå man behöver. Du som läser det här har inte behov av den kursen, men du har kanske någon bekants bekant som har det. Tipsa gärna!

Också i stadens övergripande program för välbefinnande för stadens invånare har Arbis en framträdande roll då det gäller att erbjuda alla åldersgrupper möjligheter till en meningsfull fritid, att sporra inte minst äldre personer att röra på sig och att se till att alla klarar av att använda de centrala digitala tjänsterna i vårt samhälle. Som ett led i det sistnämnda erbjuder vi i år alla grundkurser i it gratis.

Senaste läsår startade vi i liten skala så kallade studiepoängskurser. De är i princip helt vanliga kurser, den enda skillnaden är att du – om du vill – kan få dina studieprestationer registrerade i ett nationellt utbildningsregister, vilket gör prestationerna lite mer officiella. Läs mera om studiepoängskurser på sidan 6.

Men fortsättningsvis är det naturligtvis fritt fram att gå på kurs utan en tanke på att få något intyg. Det viktiga är att du hittar det du vill göra på den nivå som passar dig. Kunskap och färdighet har ett stort egenvärde i sig och det är också en av Arbis ledstjärnor.

Vi ses på Arbis!

Moa Thors, rektor

Info om Arbis

Arbis vision Ett Arbis för alla

Arbis värderingar Kursdeltagaren i fokus, kunskap som egenvärde, flexibilitet, fördomsfrihet, mångfald, ekologisk, ekonomisk och social hållbar utveckling och en levande och korrekt svenska.

Arbis verksamhetsidé Helsingfors arbis är ett öppet och inkluderande svenskt rum som ger invånarna möjligheter att inhämta nya kunskaper och färdigheter och att integreras på svenska. Arbis erbjuder upplevelser och gemenskap och främjar den finlandssvenska kulturen och kunskaper i svenska.

Alla kurser, ytterligare information och anmälningar ► ilmonet.fi

This is Arbis

Arbis is an adult education center of the city of Helsinki. Arbis organizes evening, daytime and weekend courses mainly for adults. We have a variety of courses with plenty of dates and times to choose from. There are also free lectures on various topics and different events.

Our subjects are: languages, cooking, arts, crafts, music, dance, sports, theater, literature, social sciences, ICT, media, navigation, nature, environment, health and wellbeing. All courses can be found at ilmonet.fi#en.

The language of instruction is always mentioned in the course descriptions. It can be Swedish or another language. Courses taught in foreign languages can be found at ilmonet.fi > Advanced search > Teaching language, or on pages 84–114 in this course guide.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at ilmonet.fi and from our customer service, see page 129.

All courses, additional information and enrolments ► ilmonet.fi

Innehåll

Info om Arbis/This is Arbis	2
Praktisk information	4
Studiepoängskurser	6
Arbis bibliotek	8
Galleri Arbis	9
Kafé Arbis	10
Föreläsningar och evenemang	11
Bildkonst och formgivning	16
Hantverk	22
Hem och trädgård	31
Hushåll	33
Litteratur, teater och modersmål	46
Media och informationsteknik	49
Motion, hälsa och välmående	56
Musik	66
Människa, samhälle och kultur	75
Natur, teknik, miljö och trafik	80
Språk	84
SFI - svenska för invandrare	111
Öppna universitetskurser	115
Arbis Östra	117
Webbkurser och flerformskurser	119
Courses in English	122
Arbis timplärare	124
Kontaktinformation	126
Kursanmälning 2023–2024	129

Praktisk information

Så här betalar du för din kurs

Du kan betala dina kurser via en personlig nätbetalningslänk på ilmonet.fi eller med en räkning. Du får automatiskt en räkning med posten då nätbetalningslänken förfaller.

En betald avgift återbetalas inte.

Meddela kansliet om räkningen ska skickas till en annan adress än din hemadress. Du når oss på numret 09 310 494 94 eller på adressen: arbis@hel.fi.

Vissa kurser går hela läsåret, alltså både höstterminen och vårterminen. De kurserna faktureras i två rater, hälften på hösten och hälften på våren.

Om du inte betalar din kurs i tid får du en påminnelse, och måste betala en påminnelseavgift på 5 euro.

Om du fortfarande inte betalar för kursen går avgiften till indrivning.

Rabatt på kurser

Du kan ansöka om rabatt på våra kursavgifter ifall du:

- är arbetslös
- är föräldraledig
- är alterneringsledig
- är studerande
- gör civiltjänst
- gör värnplikt
- får vårdbidrag
- får utkomststöd.

Kontakta i så fall kansliet.

Du kan också få rabatt på kurserna om du har riktigt låga inkomster av någon annan orsak.

Du kan inte få rabatt på kurser för seniorer och invandrare, eftersom de kurserna redan har nedsatt pris för alla deltagare. Du kan inte heller få rabatt på kurserna i matlagning.

Om du vill annullera din anmälan

Meddela kansliet om du ändrar dig och inte vill gå en kurs som du har anmält dig till, eller om du vill sluta gå en kurs som du redan har börjat på.

Det räcker inte att meddela läraren eller att låta bli att betala för kursen. Om du meddelar kansliet för sent måste kursavgiften betalas.

Meddela kansliet:

- en vecka innan kursen börjar om det är en kortkurs med sex eller färre lektioner
- två veckor innan kursen börjar om det är en matlagningskurs
- senast efter den första kursveckan om det är en kurs med fler än sex lektioner

Om kursen redan har börjat när du anmäler dig kan du ta tillbaka din anmälan efter den första lektionen.

Om du har anmält dig till en helårskurs men bara vill gå höstterminen måste du meddela det till kansliet innan vårterminen börjar. Om du inte har meddelat det när vårterminen börjar måste du betala för båda terminerna.

Du kan ringa till kansliet på numret 09 310 494 94 eller mejla oss på adressen: arbis@hel.fi.

Du kan också besöka Arbis kansli på Dagmarsgatan 3.

Vi använder oss av ett automatiskt kösystem. Det betyder att du får ett meddelande när det finns en ledig plats på en kurs, som du är i kö till. Du måste då inom 24 timmar meddela oss om du tar emot platsen eller inte.

Frånvaro

Du behöver inte meddela om du är borta en eller ett par gånger från en kurs, men nog om du kommer att vara borta en längre tid. Särskilt om du går på en kurs med väldigt få deltagare är det bra att meddela om du är borta ett par gånger. På några kurser kan du förlora din kursplats om du är borta flera gånger, i så fall står det i kursinfon.

Ändringar i kursprogrammet

Ibland måste en kurs ställas in, men ibland lägger vi också till kurser efter att katalogen gått i tryck. På webben och via kansliet får du alltid den senaste informationen.

En kurs ställs in om det är alltför få som har anmält sig till den. De som har anmält sig till kursen får i så fall meddelande om detta via sms eller e-post.

En kurs kan också avbrytas mitt i, om de som faktiskt deltar i kursen är för få, även om tillräckligt många har anmält sig.

Om läraren blir sjuk eller av en annan orsak inte kan hålla en lektion försöker vi ordna med en vikarie. Om det inte lyckas måste vi ställa in lektionen. Det är viktigt

att vi har ditt telefonnummer så att vi kan meddela dig om en lektion blir inställd. Kom ihåg att meddela kansliet om du får ett nytt telefonnummer.

Vi kan tyvärr inte sänka priset för kursen ifall en lektion blir inställd.

Behöver du ett intyg?

Om du vill kan du få ett intyg över att du har gått en kurs på Arbis, det kostar ingenting. Tala med din lärare i slutet av kursen.

Intyg för kurser från ett tidigare år kostar 10 euro.

Regler på Arbis

Som kursdeltagare förväntas du komma i tid till lektionen, uppträda och uttrycka dig sakligt.

Om du vill ha ett mellanmål

Vi rekommenderar i första hand att du besöker Arbis kafé, men om kaféet är stängt kan du använda den mikrovågsugn och vattenkokare som finns i sitthörnan i foajén.

Du kan läsa mera om till exempel försäkringar, presentkort, kunddatorer på vår webbplats på adressen www.hel.fi/arbis.

Du kan också fråga på kansliet!

Studiepoängskurser

Arbis studiepoängskurser – registrera ditt kunnande mer officiellt

Varför studiepoäng?

Utbildningsstyrelsen upprätthåller ett register, där alla studier som avlagts vid en finländsk utbildningsinstans sedan 1990 registreras. Själv hittar du dina avlagda studier på sidan Studieinfo.fi, också studiepoängskurser som du har avlagt på Arbis. Då kan du på ett mer officiellt sätt påvisa ditt kunnande, till exempel för:

- ditt CV
- en arbetsgivare
- en kommande utbildning

Observera att Arbis egna studiepoängskurser inte automatiskt räknas tillgodo vid en annan utbildning.

Det behöver du separat komma överens om med läroanstalten i fråga. Studiepoängen för Öppna universitetets kurser (se sidan 115) räknas däremot automatiskt tillgodo vid finländska universitet.

Frivilligt och bara godkända prestationer registreras

Liksom andra medborgarinstitut erbjuder Arbis ett antal studiepoängskurser i varierande ämnen. Det är alltid frivilligt att registrera studiepoäng från en kurs – du kan med andra ord gå en studiepoängskurs utan att registrera poängen.

Bedömningen av en studiepoängskurs görs med vitsordet godkänd eller underkänd – för godkänd kurs krävs en viss närvaro och att du uppnått målen som ställts i kursbeskrivningen för kursen. Enbart vitsordet godkänd registreras i Studieinfo.

Du kan ge ditt samtycke till att registrera studiepoäng för en kurs endera i samband med anmälan på Ilmonet, eller genom att fylla i en blankett som läraren för en studiepoängskurs delar ut. I samband med undertecknandet av blanketten visar du ditt identitetsbevis eller pass för läraren.

De här kurserna kan du få studiepoäng för på Arbis

Språk

Svenska 1–2, 5 sp (**A230676**)

Svenska 3–4 höst, 5 sp (**A230692**)

Svenska 3–4 vår, 5 sp (**A240156**)

Svenska 5–6, 5 sp (**A240160**)

Fler studiepoängskurser i svenska, se sidan 85.

English for You, 2 sp (**A230596**)

Activate Your English, 2 sp (**A230597**)

Get Ready for Cambridge Exams – Blended Learning, 3 sp (**A230587**)

The C1 Advanced Exam Preparation, 3 sp (**A230595**)

Nybörjarkurs i kinesiska, 3 sp (**A230459**)

Spanska 1, 3 sp (**A230609**)

Italienska 1, 3 sp (**A230483**)

Franska 1, 3 sp (**A230575**)

Tyska för nybörjare/German for beginners, 3 sp (**A230798**)

Övriga kurser

Räknestuga i kort och lång matematik, 2 sp (**A230431**)

Humanistisk psykologi, 1 sp (**A230536**)

Personlighetspsykologi – om självkännedom och utveckling, 1 sp (**A240097**)

Korsett i Tudorstil – Tudor Style Corset, 1 sp (**A240123**)

Japansk kimono – Japanese Kimono, 1 sp (**A240044**)



Arbis bibliotek

Biblioteket finns på andra våningen. Här finns böcker och tidskrifter som anknyter till kurserna. Det finns också datorer om du behöver skanna eller skriva ut ett dokument.

Bibliotekets öppettider under Arbis terminer är:

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

Utanför terminerna är biblioteket öppet

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

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

Program på biblioteket

Novellmåndag: högläsning

Luta dig tillbaka, slut ögonen och låt dig ryckas med i berättelsernas värld. Vi träffas var fjärde måndag och lyssnar till både klassiska och moderna noveller.

11.9, 9.10, 6.11, 4.12, måndag kl. 17.00–18.00, samarbete med Folkhälsan

Öppet rum för poesi

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi! Vi högläser och samtalar om dikter på svenska till en kopp te eller kaffe med tilltugg. Du är även välkommen att endast lyssna.

Johan Lindberg, bibliotekarie

Vad läste du under sommaren?

21.9, torsdag kl. 18.05–19.35

Hundra år sedan Edith Södergran gick bort

9.11, torsdag kl. 18.05–19.35

Vi läser Wava Stürmers dikter

23.11, torsdag kl. 18.05–19.35

Dikter om tro och tvivel

25.1, torsdag kl. 18.05–19.35

Werner Aspenström och Peter Sandelin, vänner och kolleger

29.2, torsdag kl. 18.05–19.35

Hundra år sedan Diktonius diktsamling Taggiga lågor utkom

21.3, torsdag kl. 18.05–19.35



Galleri Arbis

Hösten 2023

Kati gör evigheten synlig

En minnesutställning över Kati Bondestams konst av Mårten
28.8–15.9

Att måla ger kraft

Målningar av Gunn Gestrin
18.9–7.10

Surrealistiska figurer och filurer

Av Gun Biström
10.10–3.11

Målningar

Konstnärlig ledare Marina Ciglar-Tuominen
7.11–25.11

Från abstraktion till figurativ skulptur

Konstnärlig ledare Arsenij Mård
28.11–15.12

Våren 2024

Olja och akvarell

Konstnärlig ledare Hans-Peter Holmstén
9–26.1

Teckningar och målningar

Konstnärliga ledare Marina Zitting och Hanna Ugglå
29.1–16.2

Skulptur och japansk målning

Konstnärlig ledare Keita Ioka
26.2–16.3

Experimental Painting

Konstnärliga ledare Diana Soria-Hernandez
18.3–13.4

Kafé Arbis

På Kafé Arbis kan du dricka en kopp kaffe med en nygräddad bulle, en tårtnbit eller något annat gott.

Till lunch serveras soppa och det finns också smörgåsar och salta pajer.

Kaféets öppettider under Arbis terminer är:

- måndag–torsdag kl. 10.00–18.15
- fredag kl. 10.00–15.00.

Utanför terminerna är kaféet öppet kortare tider eller enligt överenskommelse.

Om du vill boka kaféet eller fråga något kan du kontakta Lotta Grönvall på numret 040 594 3151 eller mejla på adressen: lotta.gronvall@hotmail.com.



Föreläsningar och evenemang

Arbis strömmar
så gott som alla
föreläsningar.
Följ vår hemsida,
Facebook och
YouTube-kanal.

Hösten 2023

Veckans gäst

Böckerna i mitt liv: Kerstin Kronvall

Vem hade du varit om du inte läst just den boken i just det livsskedet? I serien Böckerna i mitt liv har vi brett finlandssvenskar på olika håll i livet berätta om fem böcker som varit betydande, eller avgörande, för dem.

13.9, onsdag kl. 18.05–19.35
rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Ali Abaday: Artificial Intelligence – A Harbinger of a New Era or a Threat?

Artificial intelligence (AI) is on everyone's lips at the moment: But what is AI? How does it work and how can it be of use, or how can it potentially be a threat to humanity? During this lecture, Ali Abaday, an experienced journalist, specialized in technology, will go into the many faces of AI.

20.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Annika Luther: Rågen – ogräset som blev Finlands nationalmat

Förr var rågen fattigmansmat, nu kallas den superfood. En berättelse om hur ett centralasiatiskt ogräs blev ett nordiskt spannmål som födde befolkningen, men också kunde orsaka sjukdom och hungersnöd. Och om varför det lönar sig att ha en egen surdeg.

27.9, onsdag kl. 18.05–19.35
rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Tony Dunderfelt: Hur skapar vi en god psykisk hälsa i stressiga tider?

Då ständiga nyhetsflöden, notifikationer och sociala medier pockar på vår uppmärksamhet, kan det vara svårt

att stanna upp. För att hantera stress, förbättra sin självförståelse och bygga meningsfulla människorelationer behövs en förståelse för hur människans psyke fungerar.

4.10, onsdag kl. 18.05–19.35
rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Une soirée avec Edith Piaf

A l'occasion du soixantième anniversaire de sa mort, Nadja Elfving va vous raconter l'histoire extraordinaire et émouvante de celle qui fut surnommée "La môme Piaf". Son exposé sera suivi de chansons interprétées par Petra Schauman. Entrée gratuite et pas d'inscription nécessaire. Bienvenue!

11.10, onsdag kl. 18.05–19.35

rum 23 Michael Möbius: Deutsche UNESCO Welterbestätten von Bayreuth über Weimar bis in den Harz

In diesem Vortrag werden UNESCO Welterbestätten in Süd- und Ostdeutschland präsentiert. Die Reise führt zur Klosterinsel Reichenau, nach Bayreuth und Würzburg sowie Kassel. Wir besuchen auch das Bauhaus, Luther-Gedenkstätten, die Wartburg und das klassische Weimar. – Viele Anregungen für den Urlaub!

Eintritt ist frei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

28.10, lördag kl. 10.30–12.00, rum 23

Kulturpodden live!

Svenska Yles populära Kulturpodd sänder live från Arbis och diskuterar aktuella ämnen inom kulturvärlden. Kulturpodden är en podd för dig som gillar kultursnack med sammanhang och efterklang. Medverkande: filmkritikern Silja Sahlgren-Fodstad, litteraturkritikern Marit Lindqvist och scenkonstkritikern Lasse Garoff.

1.11 och 6.3, onsdag kl. 18.05–19.35, kaféet

Pernilla Sjöholm: Från pynt till skydd – traditionell ytbehandling förr och idag

Hur målade man förr och vad använde man för färg? Vad är egentligen rödmyllefärg och hur blandar man till Roslagsmahogny? Är det knepigt att måla med linoljefärg? Vad är skillnaden på dagens färg och den man målade med förr? Vi går igenom olika traditionella färgtyper, pigment och vad de använts till.

8.11, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Luca Maurizi: L'amica geniale di Elena Ferrante: un nuovo classico italiano

Tradotto in quaranta lingue e adattato come serie televisiva, L'amica geniale di Elena Ferrante è diventato un nuovo classico della letteratura italiana. In questa lezione faremo la conoscenza della misteriosa autrice e dei personaggi che hanno fatto conoscere Napoli a tutto il mondo.

Lezione in italiano, entrata libera senza registrazione.

15.11, onsdag kl. 18.05–19.35
rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Samtal med Ylva Perera: Läsning, fördjupning, debatt – går det att vara kritiker i ankdammen?

Med över ett år på posten som litteraturredaktör för HBL har Ylva Perera en unik inblick i hur ekosystemet för litteraturen i Svenskfinland fungerar. Tillsammans med Mathilda Larsson samtalar hon om trender och tendenser, yrkesroller och framtidstro på det litterära fältet.

22.11, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på Arbis Youtube-kanal

Pia Ingström: Min farmors nerver

Pia Ingström, tidigare litteraturredaktör på Hbl och författare, närmar sig i sin nya essäsamling livet och litteraturen, biografiskrivandets frågeställningar, relationen mellan mödrar och barn och inte minst barndomslandskapens minnesbilder från förorten Gårdsbacka i östra Helsingfors. Hon samtalar med bibliotekarien Johan Lindberg.

29.11, onsdag kl. 18.05–19.30,
rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Evenemang

Helsingfors lär sig

Som en del av den fria bildningen firar Arbis Helsingfors lär sig-veckan med workshoppar relaterade till årets tema: välmående.

31.10, tisdag kl. 14.00–17.00

Svenska dagen på Arbis

Kom och fira svenska dagen i Helsingfors svenskspråkiga vardagsrum! Det blir panelsamtal och underhållning, i köket ordnas en festmiddag – anmälan till den på ilmonet.fi.

6.11, måndag kl. 17.00–19.30

Seniorfestival

Seniornätverket i Helsingfors består av flera olika organisationer och institutioner som ordnar program runt om i Helsingfors för seniorer. Nu bjuder nätverket in till sin årliga festival – ta med en vän och kom!

28.10, lördag kl. 12–15, festsalen

Julvaka

Kom i julstämning på Arbis julvaka! Det blir pyssel, julsånger, julgodis, glögg och julgröt för hela familjen. Öppna verkstäder mot en liten materialavgift.

1.12, fredag kl. 17.00–20.00

Vinterkonsert

Arbis kursdeltagare och lärare avslutar terminen sedvanligt med en stämmingsfull vinterkonsert. Fritt inträde. Välkommen!

9.12, lördag kl. 13.00–15.00

Våren 2024

Veckans gäst

Fler av vårens gäster meddelas senare.

Böckerna i mitt liv: Nils Torvalds

Vem hade du varit om du inte läst just den boken i just det livsskedet? I serien Böckerna i mitt liv har vi brett finlandssvenskar på olika håll i livet berätta om fem böcker som varit betydande, eller avgörande, för dem.

Datum meddelas senare.

Laura Trias: Libros ambientados en Barcelona

La ciudad de Barcelona ha sido escenario de muchos libros famosos, como "La sombra del viento" o "La catedral del mar". En esta conferencia vamos a hablar de algunos de estos libros, tanto del argumento y de los personajes, como de los lugares que aparecen en estas narraciones. Además, vamos a repasar los hechos históricos relacionados con la época de que tratan los libros analizados.

¡Ven a conocer un poco más esta maravillosa ciudad mediterránea!

La conferencia es gratis y no se necesita inscripción.

10.1, onsdag kl. 18.05–19.35

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Andrea Liebschner: Literatur des Reisens

In diesem Vortrag wird das Thema Reisen in der modernen deutschen Literatur dargestellt und diskutiert. Dazu gehören fiktive Reisen in Romanen, Reiseberichte, Tagebücher sowie Reiseimpressionen. Als Lesender bekommt man interessante, neue Einblicke über das Leben und die Kultur in Deutschland, Europa und der Welt.

31.1, onsdag kl. 10.30–12.00

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Gaëlle Briguet: Un voyage avec Arthur Rimbaud

On dit de lui que c'est un génie de la poésie, un révolté et un visionnaire, un voyageur et un aventurier. Rimbaud nous fascine et nous échappe depuis 150 ans. Essayons ensemble de voyager à travers la vie et le mythe de l'«Homme aux semelles de vent».

Conférence gratuite ouverte à tous sans inscription.

20.3, onsdag kl. 18.05–19.35

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Evenemang

Bokens och tulpanens dag

Arbis lanserar Bokens och tulpanens dag för att fira årets tema "boken". Det blir bl.a. bokprat med Svenska Yles Kulturpodd och program i biblioteket.

6.3, onsdag kl. 10.00–19.30

Marsmatiné

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

16.3, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

Vårkonsert

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

6.4, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

**Se också Arbis språkresa till Spanien
14– 21.4.2024, sidan 102.**

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 runtom i staden under hösten. Verkstäderna ordnas både på svenska och på finska. Följ med ilmonet.fi för uppdaterad information om var och när verkstäderna ordnas.



Bildkonst och formgivning



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

Ansvarig

Hans-Peter Holmstén

hans-peter.holmsten@hel.fi

Tfn 09 310 494 73

Anmälningar tas emot från 7.8, måndag kl. 10.00.

Croquis (84 €)

Skissa efter levande modell med blyerts, tusch, kritor och akvarellfärger. Under kvällen hinner du skissa ett flertal olika kroppsställningar.

A230315 A 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35

Hans-Peter Holmstén, rum 41

A230441 B 7.9–11.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Marina Zitting, rum 41

Teckning (100 €)

Vill du lära dig eller bli bättre på att teckna? Vi gör grundläggande övningar med hjälp av perspektiv- och människostudier och stilleben.

A230363 6.9–10.4, onsdag kl. 15.45–18.15

Marina Zitting, rum 41

Experimental Painting (100 €)

This course welcomes students that want guidance with their painting ideas. Essential is learning to paint with intuition, observation and sensitivity.

A230429 7.9–11.4, Thursdays 13:15–15:30

Diana Soria-Hernandez, room 41

Akvarell med stilförebilder från 1700-talet (100 €)

En akvarellkurs med gränsöverskridande teknikval – akvarellmix med gouache och tusch. Årets motivkrets fokuserar på bl.a. rokokons lätta och ljusa formvärld.

A230339 7.9–11.4, torsdag kl. 10.15–12.45

Hans-Peter Holmstén, rum 41

Akvarellmålningens ABC (72 €)

Måleri med akvarellfärger för både nybörjare och längre hunna. En grundlig genomgång av akvarellmålningens tekniska möjligheter och olika motivval.

A230335 5.9–5.12, tisdag kl. 18.00–20.30

Hans-Peter Holmstén, rum 41

Färglära (122 €)

Vi studerar grundligt färgernas egenskaper och funktioner och omsätter kunskapen i praktiken. Vi använder vattenbaserade tekniker som akvarell och gouache.

A230368 8.9–12.4, fredag kl. 10.30–13.30

Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

Vatten, ljus och färg (100 €)

Fortsättningskurs i måleri med vattenbaserade färger. Kursen riktar sig till dig som har gått en grundkurs eller har motsvarande erfarenhet.

A230369 8.9–12.4, fredag kl. 14.15–16.45

Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

Konstens olika stilarter (100 €)

På kursen fördjupar vi oss i hur olika konstnärer uttryckt sig med en personlig stil och därefter målar vi fritt i akvarell utifrån det aktuella perspektivet.

A230366 6.9–10.4, onsdag kl. 13.00–15.30

Marina Zitting, rum 41

Måleriverkstad, Stoa (100 €)

En kurs för dig som vill arbeta med utgångspunkt i egna motiv med valfria material och tekniker och utan lösningsmedel.

A230370 7.9–11.4, torsdag kl. 16.15–18.45

Marina Ciglar-Tuominen, konstklassen



Från abstraktion till figurativ skulptur (56 €)

Komponera din skulptur. Träna din rumskänsla i teckning och skapa skulpturala kompositioner i lera och andra material. Utgången är abstrakt men målet konkret. En materialavgift på 25 € tillkommer.

A230419 19.9–5.12, tisdag
kl. 18.00–20.30

Arsenij Mård, keramikverkstaden

Drop-in-måleriverkstad (7 €/gång)

Kom när du vill, kan och har lust! Vi arbetar under lugna former med valfria material och tekniker – utan lösningsmedel. 7 € per gång faktureras i efterhand.

A230371 8.9–12.4, fredag kl. 17.15–19.45
Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

Nybörjarkurs i giftfri oljemålning (72 €)

Hitta dig själv och de motiv som intresserar dig och börja måla i olja. Du lär dig genom att göra uppgifter i komposition och färglära.

A240010 9.1–9.4, tisdag kl. 18.00–20.30
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Måla med olja (100 €)

Måleri med oljefärg på duk och pannår. Fritt motivval utifrån intresse och förmåga. Du kan också måla enligt ett givet stilleben.

A230357 A 6.9–10.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Hans-Peter Holmstén, rum 41

A230362 B 6.9–10.4, onsdag kl. 18.30–21.00
Hanna Ugglå, rum 41

Av med masken, teckna porträtt (22 €)

Fånga de olika känslor som ansiktet ger uttryck för. Du får prova olika croquisredskap som passar för porträttkonst. Varannan gång är en modell på plats.

A230345 4.9–9.10, måndag kl. 9.15–10.45
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Japansk målning (100 €)

Japansk måleritradition med både tusch och akvarellfärger. Motivkretsen består i huvudsak av landskap, blommor, människor och olika djur.

A230359 5.9–9.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Keita Ioka, rum 41

Seniormålarna Pang (50 €)

Välkommen att måla i avslappnat sällskap! Åldersrelaterade problem som försämrad syn eller stela leder behöver inte vara ett hinder för att måla.

A230367 4.9–8.4, måndag kl. 11.00–13.30
Marina Zitting, rum 41

Färg och form för 7–12-åringar, Stoa (40 €)

Prova på keramik och att måla och bygga modeller i 3D. Anmälan endast via tfn 09 310 494 94. En materialavgift på 20 € tillkommer.

A230318 A 4.9–4.12, måndag kl. 15.00–16.30

A240004 B 8.1–8.4, måndag kl. 15.00–16.30

Hans-Peter Holmstén, konstklassen

Keramik

På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i endast en keramikurs per läsår.

Keramik, nybörjarkurs (100 €)

Du lär dig grunderna i olika arbetsmetoder för att forma leran samt att dekorera och glasera. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230379 4.9–16.10, 30.10–8.4, måndag kl. 17.00–19.30

Anna Hackman, keramikverkstaden

Keramik, nybörjarkurs, Stoa (100 €)

Lär dig grunderna i keramik och olika tekniker för att formge leran. Du lär dig också att dekorera och glasera föremålen. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230409 6.9–22.11, 13.12, 10.1–10.4, onsdag kl. 17.00–19.30

Heidi Puumalainen, konstklassen

Keramik, grundkurs, Stoa (100 €)

Skapa föremål i lera. Du lär dig grunderna i olika arbetsmetoder samt att dekorera och glasera dina föremål. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230382 5.9–9.4, tisdag kl. 10.00–12.30

Teta Fagerlund, konstklassen

Keramik, fortsättningskurs A (100 €)

För dig som gått en grundkurs i keramik. Du arbetar självständigt med egna projekt och får råd och tips av läraren. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230373 6.9–18.10, 1.11–10.4,

onsdag kl. 9.30–12.00

Anna Hackman, keramikverkstaden

Keramik, fortsättningskurs B (100 €)

En kurs för dig som har gått en nybörjar- eller grundkurs i keramik. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230377 6.9–18.10, 1.11–10.4,

onsdag kl. 17.05–19.35

Anna Hackman, keramikverkstaden

Keramik, fortsättningskurs, Stoa (100 €)

Jobba med olika leror och gör praktiska föremål till hemmet. Låt fantasin flöda! En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230388 5.9–9.4, tisdag kl. 17.30–20.00

Teta Fagerlund, konstklassen

Keramik för längre hunna, Stoa (100 €)

Kursen är för deltagare som har gått Arbis nybörjarkurs eller grundkursen i keramik. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230380 6.9–10.4, onsdag kl. 9.30–12.00

Teta Fagerlund, konstklassen

Keramik, blandkurs (100 €)

En kurs för nybörjare och längre hunna. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230378 4.9–16.10, 30.10–8.4,

måndag kl. 9.30–12.00

Anna Hackman, keramikverkstaden

Keramik, workshop (100 €)

Lär dig grunderna i olika arbetsmetoder samt att dekorera och glasera dina föremål. En kurs för både nybörjare och längre hunna. En materialavgift på 35 €/termin tillkommer.

A230375 6.9–18.10, 1.11–10.4,
onsdag kl. 14.30–17.00

Anna Hackman, keramikverkstaden

Skulptur

Skulptur (100 €)

Skulptera i olika material efter nakenmodell. En materialavgift på 20 €/termin betalas till läraren den första lektionen.

A230360 A 7.9–11.4, torsdag kl. 15.00–17.30

A230361 B 7.9–11.4, torsdag kl. 18.05–20.30

Keita Ioka, keramikverkstaden

Från abstraktion till figurativ skulptur (56 €)

Komponera din skulptur. Träna din rums-känsla i teckning och skapa skulpturala kompositioner i lera och andra material. Utgången är abstrakt men målet konkret. En materialavgift på 25 € tillkommer.

A230419 19.9–5.12, tisdag kl. 18.00–20.30

Arsenij Mård, keramikverkstaden

Grafik

Metallgrafik (26 €)

Gör en serie eller olika variationer av tryck med plåten. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna. En materialavgift på 10 € betalas till läraren.

A230384 A 9.9 och 23.9,
lördag kl. 10.00–16.00

A230385 B 30.9 och 7.10,
lördag kl. 10.00–16.00

A230386 C 11.11 och 18.11,
lördag kl. 10.00–16.00

A240035 D 20.1 och 27.1,
lördag kl. 10.00–16.00

A240030 E 3.2 och 10.2,
lördag kl. 10.00–16.00

A240031 F 23.3 och 6.4,
lördag kl. 10.00–16.00

Sari Bremer, rum 41

Utflykter och galleribesök

Gallerirundan (26 €)

Guidade besök till gallerier och museer en gång i månaden. Se ilmonet.fi för mera info om datum och plats.

Obs, oregelbundna datum.

A230341 A 14.9–4.4, torsdag kl. 14.00–15.30

A230342 B 15.9–5.4, fredag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

Arkitekturpromenad: Hermanstad (14 €)

Hermanstad med sina gamla trävillor utgör ett minne blott. Utifrån gamla bilder och kartor kan vi orientera oss bakåt i tiden. Samling på Dagmarsgatan 3 i foajén kl. 12.30.

A230349 9.9, lördag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

Konsten i våra hotell och restauranger (26 €)

Första gången träffas vi på Gamla Poli på Lönnrotsgatan 29 kl. 11.00. Därefter en gång i månaden på olika utflyktsmål i staden.

A230412 19.9–26.3, tisdag kl. 11.00–12.30

Hans-Peter Holmstén

Exkursion: Hjältegravarna i Haga (14 €)

Hjältegravar från vinter- och fortsättningskrigen finns spridda i de tidigare självständiga stadsdelarna intill Helsingfors. Träff i Södra Haga vid Hoplax kyrka kl. 12.00.

A230347 22.9, fredag kl. 12.00–13.30

Hans-Peter Holmstén

Dags för en tur med nya Spårjokern (14 €)

Upplev en ny design inom den populära spårvägstrafiken. Från Aaltouniversitetet tar vi den nya Spårjokern till Östra centrum och diskuterar det vi ser.

A230460 24.11, fredag kl. 10.00–11.30
Hans-Peter Holmstén

Konst och design på ambassaderna (18 €)

Ambassaderna öppnar sina dörrar för Arbis konst- och designintresserade kursdeltagare en gång i månaden. Vi inleder den 15.1 med Portugals ambasad på Unionsgatan 22.

A240040 15.1–8.4, måndag kl. 12.30–14.00
Hans-Peter Holmstén

Arkitekturpromenad: Majstad & Arabiastanden (14 €)

En fortsatt vandringsrutt från Hermanstad till Majstad och Arabiastanden. Samling på Dagmarsgatan 3 i foajén kl. 12.30.

A240013 13.4, lördag kl. 13.00–14.30
Hans-Peter Holmstén

Konst- och kulturresa till Chappe i Raseborg (22 €)

Följ med till konstmuseet Chappe inne i Ekenäs. Därtill besöker vi Ateljé von Swetlik med beställd buss och åter gott. Obs lunch- och resekostnader tillkommer.

A240060 3.5, fredag kl. 9.00–18.00
Catarina Welin och Hans-Peter Holmstén



Himmel, grönska och salta vågor – landskapskurs (26 €)

Med utgångspunkt i omgivningen runt Brunnsparken och öarna utanför, målar vi under den öppna himlen. Träff på kafé Ursula kl. 11.00.

A240027 20–22.5, måndag–onsdag kl. 11.00–15.00
Marina Ciglar-Tuominen

Akvarelldagar ute på Glims gårdsmuseum i Esbo (26 €)

Följ med till Glims gårdsmuseum, där vi letar upp spännande motiv att måla av. Träff på Bemböle kaffestuga på Bellsbacken 1 kl. 10.00.

A240017 4–6.6, tisdag–torsdag kl. 10.00–14.00
Hans-Peter Holmstén

Webbkurs

Måla hemma – distanskurs live (100 €)

En målerikurs enbart på nätet för den som vill måla hemifrån. Du behöver en mobil eller padda för att fotografera dina alster.

A230372 6.9–10.4, onsdag kl. 18.00–20.15
Marina Ciglar-Tuominen, internet

Diskussion

Tidsresenären i Tölö (14 €)

En tidsresa med dokumentära bilder och diskussion kring platser som förändrats i Tölö. Vem minns ännu Kammio sjukhus, Sibbo kyrka eller Tölö gamla bibliotek?

A230472 30.11, torsdag kl. 16.00–17.30
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Övriga kurser

Skapa en unik fotobok, se sidan 50.

Hantverk



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

Ansvarig

Beatrice Blomster
beatrice.blomster@hel.fi
Tfn 09 310 494 78

Anmälningar tas emot från 8.8, tisdag kl. 10.00.

Materialkostnader tillkommer på alla hantverksturser om det inte står annat i beskrivningen.

På slöjdkurserna prioriterar vi säkerheten och önskar att alla har egna ögon-, öron- och munskydd. Kursdeltagarna på Arbis är inte försäkrade. Därför är det viktigt för den som till exempel går på en slöjdkurs att ha en egen olycksfallsförsäkring.

 = Kurs med barn och vuxen tillsammans

Öppna lärmiljöer

Syverkstad (7 €/gång)

Behöver du hjälp för att komma vidare med ditt sömnadsprojekt? Eller kanske du bara behöver låna en symaskin? Kom den tisdag det passar dig!

A230299 5.9–9.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Beatrice Blomster, rum 46

Sömnad

Lapptechnik (100 €)

Plocka fram gamla tygbitar eller använd dig av nya. Ge tyget ett nytt liv, sy börsar, väskor, dukar, täcken m.m. Kursen lämpar sig för deltagare på alla nivåer.

A230297 A 4.9–8.4, måndag kl. 9.30–12.00
A230298 B 5.9–9.4, tisdag kl. 9.30–12.00
Beatrice Blomster, rum 46

Som skräddarsytt

Sy kläder enligt dina egna mått. Du får hjälp med planering, mönster, provning och själva sömnaden. Dessutom får du göra det tillsammans med likasinnade.

A230300 A (100 €) 5.9–9.4, tisdag kl. 18.00–20.30
Marina Peltonen, rum 46
A230301 B (122 €) 8.9–12.4, fredag kl. 9.30–12.45
Isabella Miettinen, rum 46

Det är roligt att sy (100 €)

Kom med och förverkliga dig och din kreativitet genom att sy. Du kan sy nya, unika välsittande kläder eller göra något helt nytt av ett gammalt plagg. Välkommen med!

A230302 6.9–10.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Mikaela Lindström, rum 46

Designa och sy kläder (100 €)

Skapa dina egna kläder genom enkla mönsterförändringar. Du får hjälp med att förverkliga dina idéer från mönster till färdigt plagg.

A230304 6.9–10.4, onsdag kl. 18.00–20.30
Isabella Miettinen, rum 46

Sy egna kläder – allt är möjligt! Stoa (122 €)

Här skapar vi både till vardag och till fest. Du får hjälp med design av modell och personliga mönster enligt egna mått. Kom och förverkliga dina drömkärlar.

A230305 7.9–4.4, torsdag kl. 9.30–12.45
Isabella Miettinen, textilklassen

Kläder för alla, Stoa (100 €)

Kom och lär dig något nytt och sy tillsammans i grupp. Vi använder oss av kommersiella mönster från tidningar och ändrar dem så att de passar just dig.

A230305 7.9–11.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Marina Peltonen, textilklassen

E-textilier (22 €)

Har du alltid önskat dig vara riktigt lysande? Då är denna kurs för dig! Sy en reflex, nyckelring eller väska med sybara lysdioder som gör att du syns i mörker.

A230332 13–14.10,
fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Johanna Andersson, rum 46

Sy med Clarice (100 €)

Kom och lär dig sy! Du kan sy till dig själv, till någon annan eller till dockor, skapa nytt av gammalt, sy nya kläder eller sy inredningsartiklar.

A230306 7.9–11.4, torsdag kl. 17.30–20.00
Clarice Finell, rum 46

Sy din behå (30 €)

Sy en behå som passar dig. Vi använder oss av Make Bra-mönster och syr behåar med stöd. Den rätta kursen för dig som är van att sy.

A230439 22.9, fredag kl. 17.00–18.30
29.9 och 6.10,
fredag kl. 17.00–20.00
7.10, lördag kl. 10.00–16.00
Beatrice Blomster, rum 46

E-textilier (22 €)

Har du alltid önskat dig vara riktigt lysande? Då är denna kurs för dig! Sy en reflex, nyckelring eller väska med sybara lysdioder som gör att du syns i mörker.

A230332 13–14.10,
fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Johanna Andersson, rum 46

Sy dina barfotaskor (30 €)

Sy dina egna ergonomiska skor. En kurs för dig som är van att sy.

A230381 3.11, fredag kl. 17.30–19.00
10.11, fredag kl. 17.30–20.00
11.11 och 18.11, lördag kl. 10.00–16.00
Marina Peltonen, rum 46 och 47

Japansk kimono – Japanese kimono (40 €)

Unna dig en kimono som vardagslyx eller till fest!
Du syr upp den fodrade kimonon med tillhörande obi-bälte av t.ex. bomull, linne eller siden.

A240044 12.1–16.2, fredag kl. 17.00–20.00
Pia Nybom, rum 46 och 47



Sy färdigt eller sy om (22 €)

På kursen får du hjälp med att slutföra ett redan påbörjat plagg. Du kan också ta med gamla kläder som behöver en bättre passform eller loppisfynd du vill sy om.

A240008 15–16.3,
fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Annika Saloranta, rum 46

Korsett i tudorstil – Tudor style corset (40 €)



Korsettsömnad för dig som rollspelar, gillar historiska kostymer eller vill göra en personlig korsett med hjälp av moderna sömnadslösningar.

A240123 5–19.4,
fredag kl. 17.00–18.30
måndag–fredag kl. 17.00–20.00
Pia Nybom, rum 46

Sy till vår och sommar (30 €)

Kom med på en veckas intensiv sykurs där du kan sy härliga kläder eller sy klart halvfärdiga arbeten. Du kan också sy om gamla kläder, lappa och laga hållbart.

A240059 13–17.5,
måndag–fredag kl. 9.30–12.45
Pia Nybom, rum 46

Garnarbete

Stickcafé (7 €/gång)

Kom och lär dig sticka, virka eller båda två. Kursen lämpar sig både för nybörjare och för mer erfarna deltagare. Vi lär och inspireras av varandra.

A230319 4.9–8.4, måndag kl. 17.30–20.00
Cecilie Tawast, kaféet

Stickning (100 €)

Kom med och sticka på egna projekt oberoende av nivå. Vi inspirerar varandra och klurar ut besvärliga mönster och tekniker tillsammans. Eget material med.

A230320 7.9–11.4, torsdag kl. 14.00–16.30
Cecilie Tawast, rum 46

Vävning (100 €)

Vävning för både nybörjare och vana vävare. Vävarna planeras och sätts upp tillsammans under lektionstid enligt deltagarnas önskemål.

A230321 A 7.9–11.4, torsdag kl. 9.30–12.00
Cecilie Tawast, rum 45, vävateljé

A230322 B 7.9–11.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Johanna Andersson, rum 45, vävateljé

Tufta är tufft (22 €)

Hur skulle det vara med en egenhändigt tuftad kudde eller matta? Här får du experimentera med olika tuftningsnålar, garn och tyger under professionell ledning.

A230331 22–23.9,
fredag kl. 18.00–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Johanna Andersson, rum 47

Spinning med slända (18 €)

Lär dig grunderna i hur man spinner med en slända. Du kan spinna ylle, hundhår eller växtfibrer som lin.

A230389 30.9–6.10,
lördag kl. 10.00–14.00
fredag kl. 17.30–20.00
Johanna Andersson, rum 47

Makramé (22 €)

Lär dig grunderna i makramé och skapa en väggbonad, en ampel, dekorativa band eller någon annan trevlig inredningsdetalj.

A230338 24–28.10,
tisdag kl. 17.30–18.15
fredag kl. 17.30–19.45
lördag kl. 10.00–16.00
Clarice Finell, rum 46 och rum 47

Spetsknyppling (100 €)

Spetsa till hemmet eller varför inte knyppla ett armband! Nybörjare lär sig tekniken med enkla övningar, vana knypplare får prova på nya spetstyper.

A230307 4.9–8.4, måndag kl. 17.30–20.00
Nina Schwarz, rum 46

Withofspets (56 €)

För att knyppla Withofspets bör du behärska spetsknypplingstekniken väl. Det krävs erfarenhet av spetsar knypplade i bitar och vana att knyppla med fin tråd.

A240001 10–14.6,
måndag–torsdag kl. 10.00–16.00
fredag kl. 9.00–14.00
Nina Schwarz, rum 46

Bokbindning och pappersarbeten

Bokbindning (100 €)

En bok är mer än en pappersbunt med text, den är ett objekt med kulturella, historiska, konstnärliga och tekniska egenskaper. Kom med och bind in din favoritbok.

A230308 A 4.9–8.4, måndag kl. 14.00–16.30
A230309 B 5.9–9.4, tisdag kl. 9.30–12.00
A230310 C 5.9–9.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Kristina Palmgren, rum 47

Smycken

Beginners Jewellery Making Course

This course covers the basic techniques of making silver jewellery for people who don't have previous experience. This course is only for beginners.

A230350 A (40 €) 6.9–29.11,
Wednesdays 18:00–20:45
Fridays 17:30–20:30
A240014 B (72 €) 10.1–10.4,
Wednesdays 18:00–20:15
Ana-Maria Ramírez, room 47

Advanced Silver Jewellery Weekend

This weekend workshop is designed for students who have completed the beginner level of Silver Jewellery courses.

A230413 A (56 €) 17.11–9.12,
Fridays 17:00–20:45
Saturdays 10:00–16:00
A240043 B (30 €) 15.3–5.4,
Friday 15.3 17:00–19:30
Friday 22.3 and 5.4 17:00–20:45
Saturday 10:00–16:00
Ana-Maria Ramírez, crafts workshop

Vård, renovering och träarbeten

Reparera gamla fönster

Renovera dina gamla och vackra fönster som oftast är tillverkade av gott virke. Vi använder linoljeprodukter utan lösningsmedel.

A230351 A (72 €) 6.9–25.10,
onsdag kl. 9.30–13.30
A230352 B (72 €) 7.9–23.11,
torsdag kl. 17.00–20.10
A240015 C (72 €) 10.1–28.2,
onsdag kl. 9.30–13.30
A240016 D (72 €) 4.1–21.3,
torsdag kl. 17.00–20.10
A240028 E (40 €) 22–26.4,
måndag–fredag kl. 10.00–14.15
Astrid Nurmivaara, slöjdsalen

Restaurera gamla möbler

Gamla möbler har ofta en historia som är värd att bevara. Ge din möbel ett nytt långt liv genom att reparera trädelen på den med varsam hand.

A230354 A (72 €) 4.9–6.11,
måndag kl. 9.30–13.45
A230355 B (72 €) 5.9–7.11,
tisdag kl. 14.00–18.00
A230353 C (72 €) 7.9–9.11,
torsdag kl. 9.30–14.15
A240018 D (72 €) 8.1–11.3,
måndag kl. 9.30–13.45

A240020 E (72 €) 9.1–12.3,
tisdag kl. 14.00–18.15

A240019 F (72 €) 11.1–14.3,
torsdag kl. 10.00–14.15

Barbro Blomster, slöjdsalen

A240023 G (40 €) 27–31.5,
måndag–fredag kl. 9.00–13.00

Peter Hirvonen, slöjdsalen

Möbelpetsering

Kom och lär dig enkel möbelpetsering för hemmabruk. Vi klär om småstolar, pallar, lätta länstolar.

A230311 A (84 €) 4.9–4.12,
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster, slöjdsalen

A230312 B (84 €) 16.9, 23.9, 7.10, 14.10, 28.10,
11.11 och 18.11.

lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

A240002 C (72 €) 8.1–25.3,
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster, slöjdsalen

A240003 D (84 €)

13.1, 20.1, 27.1, 3.2, 10.2, 2.3 och 9.3.

lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

A240012 E (40 €) 8–12.4,
måndag–fredag kl. 16.00–20.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

A240025 F (40 €) 15–18.4,
måndag–torsdag kl. 9.30–14.45

Beatrice Blomster, slöjdsalen

Träslöjd

Snickra för hem och stuga. Korrekta arbetsmetoder och en välutrustad slöjdsal gör vägen till ett gott resultat kortare. Deltagarna skaffar själva materialet.

A230357 A (72 €) 4.9–6.11,
måndag kl. 17.30–21.45

A230358 B (72 €) 5.9–7.11,
tisdag kl. 9.00–13.00

A230333 C (122 €) 6.9–3.4,
onsdag kl. 14.00–17.15

A230334 D (72 €) 8.9–10.11,
fredag kl. 9.00–13.15

A240021 E (72 €) 8.1–11.3,
måndag kl. 17.30–21.45

A240022 F (72 €) 9.1–12.3,
tisdag kl. 9.00–13.00

A240009 G (72 €) 12.1–15.3,
fredag kl. 9.00–13.15

Mats Karlsson, slöjdsalen

Snickra inför jul (56 €)

Kom med och snickra ihop trevliga julklappar eller något annat inför vintern. Du kan också komma och göra klart något projekt som är halvfärdigt.

A230325 11–15.12, måndag–fredag kl. 10.00–16.00

Mats Karlsson, slöjdsalen



Slöjdkurs för personer med specialbehov (84 €)

Kursen riktar sig till personer som behöver extra stöd. Kursen passar dig som tycker om att arbeta med händerna och som vet att ett gott arbete ofta tar tid. Anmälan till Beatrice Blomster 09 310 494 78 eller beatrice.blomster@hel.fi.

A230324 5.9–2.4, tisdag kl. 18.30–20.15
Barbro Blomster, slöjdsalen

Bygg din egen elgitarr eller bas (122 €)

Skapa dig ett eget instrument, ha det roligt och lär dig något nytt! På kursen lär du dig att bygga en elektrisk gitarr/bas i Fenderstil.

A230314 6.9–3.4, onsdag kl. 18.00–21.15
Mats Karlsson, slöjdsalen

Bygg din egen elgitarr eller bas, Botby (122 €)

Skapa dig ett eget instrument, ha det roligt och lär dig något nytt! På kursen lär du dig att bygga en elektrisk gitarr/bas i Fenderstil.

A230438 7.9–4.4, torsdag kl. 17.30–20.30
Mats Karlsson, slöjdsalen

Övriga kurser i gitarr och band, se sidan 71 och 73.

Snickra inför jul (56 €)

Kom med och snickra ihop trevliga julklappar eller något annat inför vintern. Du kan också komma och göra klart något projekt som är halvfärdigt.

A230325 11–15.12,
måndag–fredag kl. 10.00–16.00
Mats Karlsson, slöjdsalen

Föreläsning

Pernilla Sjöholm: Från pynt till skydd – traditionell ytbehandling förr och idag, se sidan 13.

Sommarsnickare (40 €)

Bygg en sommarmöbel eller något annat trevligt att ha på stugan. Du kan också komma och göra klart något projekt som du inte hunnit få färdigt på andra kurser.

A240026 13–17.5,
måndag–fredag kl. 10.00–14.15
Mats Karlsson, slöjdsalen

Övriga material och arbetsmetoder

Färga med Clarice (22 €)

Färga garn och tyg med matrester och växter från trädgården. Lär dig enkla färgningsmetoder som du tryggt kan göra hemma med billiga medel.

A230416 12–16.9,
tisdag kl. 17.00–20.00
lördag kl. 10.00–16.00
Clarice Finell, keramikverkstaden

Kransar i naturmaterial (18 €)

Kom med och bind kransar i naturmaterial. Kransarna kan användas som dörrdekoration eller hängas i fönster.

A230418 25.11, lördag kl. 10.00–14.00
Beatrice Blomster, keramikverkstaden

Ljusstöpning (18 €)

Stöp vackra ljus till julen! Du kan stöpa 20 vanliga ljus. Materialet för dessa ingår i kurspriset. Klä dig praktiskt.

A230326 A 2.12, lördag kl. 10.00–13.00
A230327 B 2.12, lördag kl. 14.00–17.00
Eva Kyrklund, slöjdsalen

Japanisk kimono – Japanese kimono (40 €)

Unna dig en kimono som vardagslyx eller till fest! Du syr upp den fodrade kimonon med tillhörande obi-bälte av t.ex. bomull, linne eller siden.

A240044 12.1–16.2,
fredag kl. 17.00–20.00
Pia Nybom, rum 46 och 47

Halmhimmel (18 €)

Gör en traditionell halmhimmel av råg eller skapa en modern variant av sugrör, papper, vass eller glasstavar.

A230328 2.12, lördag kl. 10.00–16.00
Marianne Thun-Ericsson, rum 46

Japanska washi-ägg (22 €)

Lär dig beklä urblåsta ägg med washi-papper som sedan lackas. En materialavgift tillkommer.

A240005 15–16.3,
fredag kl. 18.00–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Marianne Thun-Ericsson, rum 47

Se också Ukrainsk lördag: måla ukrainska påskägg pysanka, sidan 110.

Kurs för barn

Kreativt sommarläger med mat och hantverk för 8–11-åringar (140 €)

Kom på ett dagläger med matlagning och hantverk! Vi tillreder en lunch och ett hälsosamt mellanmål och provar på olika typer av spännande hantverkstekniker.

A240024 3–6.6,
måndag–torsdag kl. 9.30–13.45
Beatrice Blomster och Ghita Henriksson,
rum 46

Barn- och vuxenkurser

Halloweenpyssel, barn- och vuxenkurs (14 €)

Spindlar, spöken och pumpor vaknar till liv i era händer. Kursen lämpar sig för barn från 4 år uppåt tillsammans med en vuxen. En liten materialavgift tillkommer.

A230329 28.10, lördag kl. 10.00–13.00

Johanna Andersson, rum 47

Julpynt och kort, barn- och vuxenkurs (14 €)

Kom och njut av julstämning och gör olika julpynt och julkort tillsammans med ditt barn eller barnbarn. Du lär dig enkla pyssel- och hantverkstekniker.

A230330 9.12, lördag kl. 10.00–13.00

Johanna Andersson, rum 47

Påskpyssel, barn- och vuxenkurs (14 €)

Vi pysslar harar, kycklingar och andra vårvarelser till påsken och våren. Kursen lämpar sig för barn från 4 år uppåt tillsammans med en vuxen.

A240032 23.3, lördag kl. 10.00–13.00

Johanna Andersson, rum 47

Händig – hantverksskola för barn

Hantverksskolan följer den allmänna läroplanen för den grundläggande konstundervisningen. Den grundläggande konstundervisningen är målinriktad, bygger på vad barnen kan och avancerar från nivå till nivå. Undervisningen riktar sig i första hand till barn och unga och ger dem möjlighet att senare söka sig till yrkesinriktad eller högre utbildning inom området. Till barnkurserna sker anmälan endast per telefon 09 310 494 94.

Händig, studiehelhet 2 – Kottby (92 €)

I den andra studiehelheten pysslar du med aktuella hantverkstrender. Du formger, planerar och tillverkar själv din produkt så att den blir unik.

A230394 22.8–30.4, tisdag kl. 14.15–15.45

Isabella Miettinen, Kottby lågstadieskola

Händig, studiehelhet 2 – Haga (92 €)

I den andra studiehelheten pysslar du med aktuella hantverkstrender. Du formger, planerar och tillverkar själv din produkt så att den blir unik.

A230395 23.8–8.5, onsdag kl. 14.15–15.45

Isabella Miettinen, Haga lågstadieskola



Hem och trädgård

Inredning, gård, balkong och
trädgård, spel



Ansvarig

Mathilda Larsson

mathilda.larsson@hel.fi

Tfn 09 310 494 89

Anmälningar tas emot från 8.8

tisdag kl. 10.00.

Inredning

Heminredningens abc (22 €)

Alltid velat lära dig mer om heminredning? Under den här kursen får du de grundkunskaper som behövs för att inreda ett ombonat hem med det där lilla extra.

A230463 18.9–9.10, måndag kl. 17.00–19.00

Kristina Westerholm, rum 23

Gård, balkong och trädgård

Självhushållning – odla hållbart (18 €)

Vill du leva ett mer naturnära liv och själv odla en del av dina grönsaker, frukter och bär? Om att odla och leva med naturens mångfald som förebild.

A230464 6–7.10, fredag kl. 17.30–19.00

lördag kl. 10.30–15.00

Nina Långstedt, rum 13

Ta tag i dina trädgårdsdrömmar (22 €)

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

A240095 19.3–16.4, tisdag kl. 18.00–19.30

Sara Celvin, rum 47

Permakulturdesign, flerformskurs (18 €)

Lär dig mera om hållbar odling med fokus på jordens hälsa. Sista gången besöker vi Krämars gårds skogsträdgård. En materialavgift på 10 euro tillkommer.

A240090 2.4, 9.4 och 20.4,

tisdag kl. 17.30–19.00, lördag kl. 10.30–13.30

Nina Långstedt, internet

Spel

Bridge, grundkurs (106 €)

Bridge är ett populärt kortspel som spelas världen över. Inga förhandskunskaper krävs. Kursen riktar sig också till dig som vill repetera grundkursen.

A230449 7.9–11.4, torsdag kl. 17.30–19.45

Agneta Arle, rum 44

Bridge, fortsättningskurs (106 €)

Vi lär känna allmänt förekommande konventioner. Du förkovrar dig i spelföring och försvarsspel. Förkunskaper: grundkurs, erfarenhet av praktiskt spel.

A230448 7.9–11.4, torsdag kl. 15.00–17.15

Gabriella Ahlvik, rum 44

Bridge – distanskurs live, avancerad kurs (84 €)

Vi repeterar och utvecklar budgivningen, spelföring och försvarsspel.

Förkunskaper: fortsättningskurs.

Förutsätts: grundläggande it-kunskaper och utrustning.

A230447 5.9–9.4, tisdag kl. 14.00–15.30

Agneta Arle, internet

Torsdagsmys: brädspele och snacks (31 €)

Kom och förgyll vardagen med brädspele och mys en vanlig torsdag. Vi kockar smått och gott att äta till: kanapéer, små pajar, sandwich och något sött.

A230465 16.11, torsdag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman och Mathilda Larsson, undervisningsköket

Games as learning tools: game design fundamentals for educators, se sidan 78.

Hushåll

A man with a full brown beard and mustache is smiling. He is wearing a green long-sleeved shirt and a dark blue apron. On his head, he wears a silver metal colander as a helmet. A whisk is attached to the side of the colander, held like a sword. A silver spoon is also attached to the side of the colander, hanging down. The background is a solid light green.

Vuxna med barn i köket, internationell matkultur, mat och språk, festmat, hälsofrämjande kost, fisk och skaldjur, bakning, seniorer i köket, matdemonstrationer, föreläsning.

Ansvarig

Ghita Henriksson

ghita.henriksson@hel.fi

Tfn 09 310 700 82

Anmälningar tas emot från 8.8, tisdag kl. 10.00.

Kurserna hålls i undervisningsköket på fjärde våningen, rum 48. Kurspriserna varierar beroende på kostnaderna för ingredienserna. En kopieringsavgift för recepten ingår i kursavgiften. På matlagnings-kurserna tillreds de recept som läraren har valt ut. Måltiden avnjuts tillsammans och alla kursdeltagare hjälper till med att diska och städa undan. Ta med ett eget förkläde. Kom vänligen i förväg överens om eventuella dieter som läraren möjligtvis kan ta hänsyn till. Meddela dessa två veckor före kursens början till ghita.henriksson@hel.fi.

Obs! Senast två veckor före kursens början ska du meddela kansliet om du inte kan delta i kursen, annars debiteras full kursavgift eftersom ingredienserna till kursen beställs långt i förväg. Skicka gärna en ersättare för dig om du redan har betalt kursen men i sista stund får förhinder. **Meddela kansliet, också om annulleringstiden redan har gått ut, ifall du inte kan använda din kursplats på en matlagningskurs, så att någon annan ryms med på kursen i stället.**

Du som är under 18 år och går på kurs utan en vuxen ska anmäla dig direkt till kansliet. Information om kansliets öppethållningstider och kontaktuppgifter hittar du i början av kurskatalogen.

Barn under 14 år kan delta i matlagningskurserna (förutom sommarkursen) bara i en vuxens sällskap.

Kursdeltagarna är inte försäkrade från Arbis sida.

Vuxna med barn i köket

På de här kurserna tillreder barnet och den vuxna maten tillsammans. Kurspriset inkluderar ett barn och en vuxen. Endast den vuxna anmäls till kursen. Barnets namn och födelsedatum meddelas separat till kansliet före kursstarten. Notera och följ vänligen åldersindelningen för kursen. Kom i förväg överens om eventuella dieter som läraren möjligtvis kan ta hänsyn till. Meddela dessa två veckor före kursens början till ghita.henriksson@hel.fi.

 = Kurs med barn och vuxen tillsammans

 **Matlagning för barn och ungdomar med specialbehov** (70 €)

Tillsammans med en vuxen tillreder barnet goda och lättlagade rätter som kan fungera som mellanmål eller huvudrätt. Något sött ingår även som avslutning. Anmälan till ghita.henriksson@hel.fi eller 09 310 700 82. Kursen ordnas i samarbete med DUV Mellersta Nyland.

A230584 7.9, 9.11, 23.11, 11.1 och 8.2, torsdag kl. 17.00–20.00
Jan Nyman

Minikockar

Målgrupp: Kursen är avsedd för ett 5–7-årigt barn tillsammans med en vuxen.

 **Skördefest, barn- och vuxenkurs** (33 €)

Kom i skördetider tillsammans med ett 5–7-årigt barn och tillred färggranna och smakrika rätter och bakverk av inhemska frukter, bär och rotfrukter.

A230747 12.9, tisdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Halloweenfest, barn- och vuxenkurs (33 €)

Halloweenmat är läskigt god och rolig att göra! Vi lagar recept att bjuda på halloweenfesten eller hemma åt familjen passligt till den ruggiga helgen. För ett 5–7-årigt barn tillsammans med en vuxen.

A230741 23.10, måndag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Rolig mat, barn- och vuxenkurs (33 €)

Kom tillsammans med ett 5–7-årigt barn och lek och experimentera med maten för att göra den extra lockande.

A240150 25.1, torsdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Enkla söta bakverk, barn- och vuxenkurs (33 €)

Vi tillreder enkla bakverk som faller både stora och små i smaken. Kursen är avsedd för ett 5–7-årigt barn tillsammans med en vuxen.

A240166 28.2, onsdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Sopp- och våffelkalas, barn- och vuxenkurs (33 €)

På våffeldagen blir det kalas på energirika värmande soppor och som pricken på i våfflor med sylt och grädde. Målgrupp är ett 5–7-årigt barn med en vuxen.

A240119 25.3, måndag kl. 16.30–19.30
Jan Nyman

Marsipanfigurer till påsk, barn- och vuxenkurs (33 €)

Vi formar av marsipan gulliga påsktippor, -hår och -ägg. Barn från 5 år uppåt är välkomna tillsammans med en vuxen. Förmåga till fokusering krävs av barnet.

A240079 26.3, tisdag kl. 17.00–19.30
Mina Miettinen

Yngre skolkockar

Målgrupp: Kursen är avsedd för ett 8–11-årigt barn tillsammans med en vuxen.

Smarta snacks, barn- och vuxenkurs (33 €)

Smarta snacks är kursen för ett 8–11-årigt barn som med en vuxen vill mumsa på sunda energirika mellanmål som är bra före träningen eller efter skolan.

A230740 20.9, onsdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Snabb vegetarisk vardag, barn- och vuxenkurs (33 €)

Kom och laga goda, snabba och enkla vardagsrätter som faller barnen i smaken. Hittar ni en vardagsfavorit? Målgrupp är 8–11-åriga barn tillsammans med en vuxen.

A230749 7.11, tisdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Julgodis, barn- och vuxenkurs (33 €)

Lär dig tillsammans med ett 8–11-årigt barn göra traditionellt julgodis från grunden med fokus på klassiska recept och moderna varianter. Åt middag före kursen.

A230742 4.12, måndag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Matpyssla till jul, barn- och vuxenkurs (33 €)

Kom med ett 8–11-årigt barn och upplev julstämningen i Arbis kök. Vi tillreder läckra söta och salta tillbehör som faller både barn och vuxna i smaken.

A230458 9.12, lördag kl. 11.00–14.00
Tove Lindqvist

Vi steker kött, barn- och vuxenkurs (35 €)

Du får tillsammans med ett 8–11-årigt barn grundläggande färdigheter i stekning av olika sorters kött.

A240140 1.2, torsdag kl. 16.30–19.30
Jan Nyman

Alla hjärtans dag, barn- och vuxenkurs (33 €)

Tillsammans lär vi oss, dagen till ära, att tillreda och dekorera härliga hjärtformade rätter och sötsaker. Målgrupp: 8–11-årigt barn tillsammans med en vuxen.

A240165 14.2, onsdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Baka lätt och gott, barn- och vuxenkurs (33 €)

Kom med ett 8–11-årigt barn och baka salt och sött. Vi utforskar grunderna i bakning och skapar läckra godsaker tillsammans.

A24015 4.3, måndag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Picknickmat, barn- och vuxenkurs (33 €)

Vårens ankomst gör picknicken aktuell. Vi tillreder enkel passande mat och dukar upp på en filt på golvet. Kom med ett 8–11-årigt barn och hitta era favoriträtter.

A240154 4.4, torsdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson



Äldre skolkockar

Målgrupp: Kursen är avsedd för ett 12–15-årigt barn tillsammans med en vuxen.

TikTok-mat för 12–15-åringar, barn- och vuxenkurs (33 €)

Kom med en vuxen och tillred virala rätter från TikTok. Du lär dig flera olika tekniker för att göra matlagningsprocessen både roligare och mer kreativ.

A230748 4.10, onsdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Vi åker till Italien, barn- och vuxenkurs (33 €)

Med Italien som resmål tillreder ett 12–15-årigt barn tillsammans med en vuxen minipizzor, pastarätter och dessert. Allt med en sydeuropeisk kryddsättning.

A230653 22.11, onsdag kl. 16.30–19.30
Jan Nyman

Vegemeze, barn- och vuxenkurs (33 €)

Plockmiddag med recept på färgglada, smakrika rätter från Mellanöstern. Ett perfekt sätt att bekanta sig med nya råvaror. Målgrupp: 12–15-åring med en vuxen.

A240164 10.1, onsdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Grekisk mat, barn- och vuxenkurs (33 €)

Upptäck tillsammans med ett 12–15-årigt barn den grekiska matkulturen med bland annat klassiker som moussaka, grekisk sallad och tzatziki.

A240152 14.3, torsdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Kreativt sommarläger med mat och hantverk för 8–11-åringar (140 €)

Kom på ett dagläger med matlagning och hantverk! Vi tillreder en lunch och ett hälsosamt mellanmål och prövar på olika typer av spännande hantverkstekniker. Ej webbanmälning. Anmälan till Arbis kansli 09 310 494 94.

A240024 3–6.6, måndag–torsdag kl. 9.30–13.45
Beatrice Blomster och Ghita Henriksson, rum 46 och rum 48

Internationell matkultur

Ottolenghis kök (33 €)

Ottolenghis mat är färgsprakande, smakrik och överraskande, med influenser från Mellanöstern till Europa. Vi lagar hans mest inspirerande och populära recept.

A230751 13.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

En vegetarisk matresa till Serbien (33 €)

Välkommen till det balkanska köket som blandar smaker och kulturella fenomen från öst till väst! Vi lagar läcker men okomplicerad vegetarisk serbisk mat.

A230796 19.9, tisdag kl. 17.00–20.45
Vladimir Djokanovic

One pot stew (33 €)

Kom och prova den nya populära rätten i Kina där allt kombineras i samma gryta: ris, nudlar, bröd, kött och grönsaker. Enkelt och överraskande gott.

A230442 23.9, lördag kl. 11.00–14.45
Yu Ramsay

California fusion (33 €)

Sedan 60-talet har kalifornisk matlagning förenat det bästa från Mexiko, Italien och Asien. Vi lagar fräscha rätter som du lätt kan återskapa hemma.

A230752 26.9, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Sushi med sushikock (35 €)

Lär dig den konstnärliga tekniken att rulla sushirullar för hand och skapa välkända sushirätter så som t.ex. maki och nigiri av en äkta sushikock.

A230577 11.10, onsdag kl. 17.30–20.30
Ghita Henriksson och Diem Phan

Det judiska köket (33 €)

Judiska köket är mycket varierat. Vi lagar mat av grönsaker och fisk, lär oss mer om rätterna och deras ursprung, bl.a. bagels, latkes, callah och matzobollar.

A230756 24.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Sydamerikanska tapasrätter (33 €)

Små rätter med stor smak tar oss på en läcker resa till olika delar av Sydamerika.

A230492 31.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Det vegetariska vietnamesiska köket (33 €)

Utforska det smakrika och färggranna vietnamesiska köket. Lär dig att skapa autentiska rätter som pho, vårullar och banh mi.

A230758 8.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Smaker från den portugisiska landsbygden (33 €)

På den portugisiska landsbygden gömmer sig en hel del godbitar. Vi tillagar en middag bestående av äkta lokal husmanskost.

A230493 13.11, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Det koreanska köket (33 €)

Utforska smaker, tekniker och kulturhistorien bakom rätterna i det koreanska köket. Vi lagar mat av grönsaker och fisk, bl.a. trendig hot pot och egen kimchi.

A230760 21.11, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Raclette (33 €)

Det är dags att damma av raclettepannan och njuta av en schweizisk kväll med god ost, tilltugg, mört kött, gott bröd och ett glas vin. Skönt festtips! Skild avgift för vin tillkommer.

A230648 27.11, måndag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Amerikansk diner (33 €)

En kulinarisk resa tillbaka till 50-talets Amerikanska Diner där vi lagar klassiska rätter som körsbärspaj, milkshake och perfekta club sandwich.

A230761 29.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Asiatiska nudlar med sting (33 €)

Vi bekantar oss med det stora utbudet av nudlar och lagar spännande rätter med asiatiska smaker. Också hemlagade nudlar ligger på vår meny. Inte glutenfritt.

A240071 13.1, lördag kl. 11.00–14.45
Tove Lindqvist

Den brasilianska brunchen (33 €)

Låt oss samlas kring det brasilianska kaffebordet som dignar av både salta och söta läckerheter!

A240084 22.1, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Klassisk fransk bistrokväll (33 €)

Den franska maten har länge varit förebild när det gäller både matlagning och uppläggning. Här tillreder vi franska klassiker på ett modernt sätt.

A240072 26.1, fredag kl. 17.30–21.15
Tove Lindqvist

Afternoon Tea (33 €)

Afternoon tea med sina olika sorters te och små snittar, pajer och sötsaker har en spännande och lite gammalmodig charm. Bjud in dina vänner på afternoon tea.

A240074 27.1, lördag kl. 11.00–14.45
Tove Lindqvist

Lyckliga nyårssmaker (33 €)

Vi tar emot det kinesiska nyåret i drakens tecken med en trendig nyårsmeny i nya smaker. Färska råvaror kombineras med unika matlagningsmetoder.

A240063 3.2, lördag kl. 11.00–14.45
Yu Ramsay

Baba ganoush, hummus och tahdig (33 €)

Vi lagar färgglada, smakrika rätter från runt om i Mellanöstern. Vi gör röror, bakar bröd, blandar olika grönsaker och såser. Perfekta recept för nästa bjudning.

A240181 29.2, torsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Serata Italiana – italiensk kväll

(33 €)

Denna kväll låter vi den italienska maten spela huvudrollen. God italiensk mat gjord med kärlek pryder vårt bord vid slutet av kvällen och avnjuts tillsammans.

A240070 8.3, fredag kl. 17.30–21.15

Tove Lindqvist

Det peruanska köket (33 €)

Perus kök består av influenser från flera länder och har skapat en matkultur från ”fyra kontinenter i ett land”. Vi lagar peruanskt av grönsaker och fisk.

A240176 12.3, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Läckerheter från Medelhavet

(33 €)

Vi svänger ihop underbara läckerheter av grönsaker, oliver, örter, bönor och fisk som för tankarna till en varm dag vid Medelhavet.

A240178 19.3, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Det goda franska moderna köket

(33 €)

God, fransk och fräsch mat som till och med skulle få Julia Child att baxna! Vi lagar bland annat bouillabaisse, auberginera, croissanter och tarte tatin.

A240180 3.4, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Mat och språk

Atelier de cuisine simple et facile

(33 €)

Venez préparer des recettes simples et faciles à faire et apprendre le nom des ustensiles de base de la cuisine française.

A230481 8.9, vändredi 17.00–20.45

Nadja Elfving

Cucina povera italiana (113 €)

La cucina tradizionale italiana con ortaggi, verdure, legumi, pasta fatta in casa. Cucina povera, ma ricca di sapori e sapori. Vegetariana ma non troppo.

A230404 15.9, 27.10, 24.11, 19.1, 1.3 e 22.3, venerdì 17.00–20.45

Nicola Rainò

Sabor Brasileiro: O que o Nordeste tem? (34 €)

Interessado num encontro cultural e gastronômico brasileiro? Bem-vindo ao Nordeste! Kurs på portugisiska i samarbete med brasilianska kulturinstitutet.

A230491 28.9, quinta-feira 17.00–20.45

Klaus Ittonen e Helena Noto

Sønderjysk kaffebord (31 €)

Kom og oplev et traditionelt sønderjysk kaffebord med mindst syv bløde og syv hårde kager. Vi bager og smager på livet løs til fælles glæde!

A230393 18.11, lørdag kl. 11.00–14.45

Johanna Toivonen

Noël en France (33 €)

Venez cuisiner quelques célèbres spécialités de Noël, telle la bûche pâtissière ou la dinde aux marrons et décrouvrez quelques-unes de nos traditions.

A230482 28.11, mardi 17.00–20.45

Nadja Elfving

Smørrebrød (23 €)

Velkommen til at lave og spise danske smørrebrød og hygge dig! Undervisningen foregår på dansk, men læreren taler svensk/finsk ved behov. Samme program på Smørrebrød A og B.

A240037 A 10.2, lørdag kl. 10.00–12.00

A240038 B 10.2, lørdag kl. 12.30–14.30

Johanna Toivonen

Pain au levain (45 €)

Venez passer un moment convivial tout en parlant français et saisissez l'opportunité d'apprendre des recettes basées sur le levain ainsi que la levure.

A240085 12.2 et 13.2

lundi 17.00–20.45

mardi 17.00–20.45

Klaus Ittonen et Finlay Sim

Les plats mythiques de la cuisine française (33 €)

Venez préparer quelques plats traditionnels comme le boeuf bourguignon ou le coq au vin et en apprendre plus sur "l'art de la table" à la française.

A240077 15.3, vendredi 17.00–20.45

Nadja Elfving

Pâques en France (33 €)

Venez préparer des plats traditionnels et régionaux et découvrez les traditions de Pâques en France.

A240078 12.4, vendredi 17.00–20.45

Nadja Elfving

Festmat

Skördefest med smårätter (33 €)

Vi lagar olika smårätter med grönsaker och fisk som finns på restaurangmenyerna just nu. Lär dig allt om förätter eller servera en middag som på vinbaren.

A230746 5.9, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Vego fine dine (35 €)

Vi tillreder en ambitiös vegetarisk avsmakningsmeny på höstens råvaror! Vi lägger stor vikt vid uppläggnigen. Kursen lämpar sig för dig med mera vana i köket.

A230753 27.9, onsdag kl. 16.45–21.15

Tara Junker

Höstens gourmetlördagar (60 €)

Vi träffas två gånger på hösten för att lära oss mera och tillsammans avnjuta en gourmetlunch. Kursen är för dig som är intresserad av och uppskattar god mat.

A230414 7.10 och 11.11, lördag kl. 11.00–14.45

Tove Lindqvist

Gott med fiskkonserver (33 €)

Glöm burkar med torr tonfisk, fiskkonserver platsar idag på vilken lyxkrog som helst. Vi lagar rätter av fiskkonserver som rökta musslor, bläckfisk och mört.

A230759 14.11, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker



Svenska dagen – festmeny (35 €)

Vi värnar om traditionen och skålar med lite tilltugg. Därefter dukar vi upp till en festmiddag med en fyrrättersmeny. Kom med och fira! Skild avgift för vin tillkommer.

A230485 6.11, måndag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Fiskrätter till julbordet (35 €)

Kom med och piffa upp ditt traditionella fiskbord till julen. Du får tips på både billigare och dyrare rätter med olika fiskar och även lite skaldjur.

A230604 5.12, tisdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Glöggfest i adventstider (33 €)

Årets mångsidigaste glöggfest firas i år på Arbis. Vi tillreder många olika sorters glögg och därtill förstås lämpliga tillbehör att servera till glöggen.

A230450 8.12, fredag kl. 17.30–21.15
Tove Lindqvist

Fredagsmys (33 €)

Också andra än svenskarna kan ha fredagsmys. Det första fredagsmyset på Arbis är här. Kom med och tillred god, mysig mat och varva ner inför veckoslutet.

A240073 12.1, fredag kl. 17.30–21.15
Tove Lindqvist

Vinterbjudning (33 €)

Saknar du inspiration för att bjuda in vänner på middag i vintermörkret? Vi lagar rätter av säsongens grönsaker. Perfekt för att imponera vid middagsbjudningar.

A240174 30.1, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Lyxmiddag för en liten slant (27 €)

Lär dig laga rätter med det lilla extra på en stram budget! Vi skapar en fantastisk meny till ett pris som passar din plånbok.

A240175 5.3, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Vårens gourmetlördagar (60 €)

Vi träffas två gånger på våren för att lära oss mera och tillsammans avnjuta en gourmetlunch. Kursen är för dig som är intresserad av och uppskattar god mat.

A240041 9.3 och 6.4, lördag kl. 11.00–14.45
Tove Lindqvist

Nya recept för påskmiddagen (33 €)

Uppdatera påskens klassiker! Lär dig nya recept och tekniker för att skapa en fantastisk påskmiddag på endast några timmar.

A240179 27.3, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Mocktails och mingelmat (33 €)

Fräscha alkoholfria drinkar och läckra småbitar är temat för kvällens kurs. Raspberry Moscow Mule, Lady Marmelade och många andra drinkar blandas och avsmakas.

A240042 5.4, fredag kl. 17.30–21.15
Tove Lindqvist

Hälsofrämjande kost**Magi med grönsaker (33 €)**

Vi lagar nytänkande rätter med grönsaker i fokus. Du lär dig att få ut all smak ur varje grönsak och du introduceras även för en del oväntade smakkombinationer.

A230754 3.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Smarrigt med morot – årets grönsak (33 €)

En fantastisk, mångsidig, billig och spännande rotsak, fylld med viktiga näringsämnen, fibrer och vitaminer. Vi trollar fram smakliga och läckra rätter av morot.

A230415 6.10, fredag kl. 17.30–21.15

Tove Lindqvist

Äpple i maten (33 €)

Hösten är här och äpplena är skördade. Vi tar tillvara frukterna och använder dem som ingredienser i för-, varm- och efterrätter.

A230601 12.10, torsdag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman

Fermentering (33 €)

Lär dig fermentera grönsaker, göra surkål och yoghurt. Genom att fermentera maten blir råvarorna näringsrikare och du lär dig ta tillvara säsongens grönsaker.

A230757 25.10, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Rätter av rötter (31 €)

Rotfrukternas bästa skördetid är nu! Vi fokuserar på smakligheten, näringstätheten, det förmånliga priset och användningen av rotfrukter också i efterrätter.

A230642 2.11, torsdag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman

Ät dig till en bättre tarmflora (55 €)

Mat full med fibrer: bönor, surkål och antiinflammatoriska råvaror som ökar mångfalden i tarmfloran. Vi träffas tre gånger, med olika teman om ämnet varje gång.

A240169 9.1, 23.1 och 6.2, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Vinterns soppor och sallader (33 €)

Nu är julen utkörd och det är bästa tiden för näringsrika och förmånliga soppor och sallader med internationell fläkt. Kom och lär dig matpreppa inför veckan.

A240127 15.1, måndag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman

Ätbara vilda växter (25 €)

Är du intresserad av vilda örter men osäker på vad du ska göra med dem? Kom med på en kurs där du lär känna de vanligaste vilda grönsakerna.

A240199 13.5, måndag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Fisk och skaldjur

Fredagens festliga fiskrätter (35 €)

Inspirationen till denna kurs har hämtats från en känd fiskrestaurang i Stockholm. Vi tillreder rätter som serveras av restaurangen och dess ägare.

A230417 10.11, fredag kl. 17.30–21.15

Tove Lindqvist

Gott med fiskkonserver (33 €)

Glöm burkar med torr tonfisk, fiskkonserver platsar idag på vilken lyxkrog som helst. Vi lagar rätter av fiskkonserver som rökta musslor, bläckfisk och mört.

A230759 14.11, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Fira med ostron och champagne (50 €)

Ostron och champagne är en verklig klassiker. Vi lär oss att hantera ostron och tillreda dem på olika sätt.

A240086 7.3, torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Bakning

Bli en bättre vardagsbagare (32 €)

Bakning behöver inte alltid planeras en evighet i förväg. Vi lär oss att baka både salt och sött utan att behöva tänka på om vi kommit ihåg att mata surdegen.

A230490 6.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Hembakad artespizza (32 €)

Artesanpizzerior finns snart i varje gathörn – och efter denna kurs kanske också i ditt kök.

A230494 20.11, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Runebergstårter (32 €)

Det blir Runebergstårter i olika format för hela slanten. Gillar du torra, dränkta eller tårter med eller utan bittermandel? Alla varianter testas denna kväll.

A240082 5.2, måndag kl. 17.00–20.45
Ghita Henriksson

Bli proffs på egen pastadag (33 €)

Tagliatelle, cavalli och orecchiette. Vi lagar pastadag från grunden och kombinerar pastan med goda tillbehör för säsongen.

A240177 13.3, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Övrigt

Två euro per portion (25 €)

Laga hälsosamma men budgetvänliga måltider. Portionerna vi tillreder kostar högst 2 euro i råvaror. Vi diskuterar också billiga proteinkällor, inköp och rester.

A230480 21.9, torsdag kl. 17.00–20.45
Nina Westerback

Rätter med råg (37 €)

Vi tillreder salt och sött, mest av råg i olika former. Vi äter tillsammans och får samtidigt en dos råghistoria av författaren Annika Luther.

A230567 5.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Ghita Henriksson och Annika Luther

Matpreppa för veckan (38 €)

För mycket vardagsstress i köket? Lär dig planera och förbereda goda och näringsrika måltider. På kursen tillreder vi veckans matlådor som du får med dig hem.

A230755 9.10, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Singelmat (25 €)

Laga hälsosam och god mat för en person med minimal mängd disk och besvär. Recepten passar särskilt bra för sparsamt utrustade kök med begränsad bordsyta.

A230479 1.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Nina Westerback

Efterrätter (33 €)

Kom med och lär dig laga söta, goda, mångsidiga och lättlagade desserter som fullbordar måltiden.

A240139 26.2, måndag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Olika olivoljor i matlagningen (33 €)

Lär dig om olika olivoljors smaker och användningsområden och ta på så sätt din matlagning till en högre nivå.

A240087 8.4, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen



Rätter med råg (37 €)

Vi tillreder salt och sött, mest av råg i olika former. Vi äter tillsammans och får samtidigt en dos råghistoria av författaren Annika Luther.

A230567 5.10,
torsdag kl. 17.00–20.45
Ghita Henriksson och
Annika Luther

Välkommen vår (33 €)

Den efterlängtdade våren med magiska spirande primörer är här. Kom och tillred rätter av dessa. En njutning för öga och gom.

A240125 9.4, tisdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Seniorer i köket

Internationell skördefest för seniorer (75 €)

För att fira naturens generositet av inhemska ingredienser lagar vi rätter med internationell prägel där även kött och fisk ingår.

A230410 5.9, 12.9, 19.9 och 26.9,
tisdag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Matlagningskurs för personer med afasi och Parkinson (146 €)

Vi lagar och äter tillsammans en enkel god lunch. Lätt gymnastik samt röst- och talträning inleder varje kursträff.

A230397 7.9, 28.9, 26.10, 23.11, 14.12, 11.1, 8.2,
29.2, 21.3 och 18.4, torsdag kl. 10.00–13.00
Ghita Henriksson och Victoria Mankki

Fisk och skaldjur för seniorer (70 €)

I oktober hyllar vi havets frukter. Vi tillreder varje gång en läcker lunchbuffet att umgås kring.

A230424 4.10, 11.10 och 25.10,
onsdag kl. 10.00–13.45
Klaus Ittonen

Seniorfest (65 €)

Välkommen med och tillred en festlunch som avnjuts i glatt sällskap. Olika teman varje gång. Det blir åtminstone farsdagslunch och raclettefest.

A230411 2.11, 9.11 och 16.11,
torsdag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Herrar i köket, kurs för seniorherrar (75 €)

Både nya och erfarna herrar välkomnas att påbörja året i Arbis kök. Vi tillagar god och näringsriktig mat med inriktning på nordiska smaker och ingredienser.

A240048 12.1, 19.1, 26.1 och 2.2,
fredag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Seniormix (75 €)

Vi lagar mat med grönsaker i fokus. Nya recept som passar såväl till vardags som till fest. Vi testar också nya produkter och köttsubstitut.

A240047 17.1, 24.1, 31.1 och 7.2,
onsdag kl. 10.00–13.45
Tara Junker

Vårens kulinariska resa för seniorer (78 €)

Åk på en smakresa med fyra olika lärare till fyra olika länder: Sverige, Holland, Brasilien och Georgien. Mera info på ilmonet.fi.

A240050 14.2, 28.2, 6.3 och 13.3,
onsdag kl. 10.00–13.45
Jan Nyman, Nina Westerback, Tara Junker,
och Klaus Ittonen

Matdemonstrationer

En matlagningsdemonstration pågår ungefär en timme och består av en praktisk förevisning av hur maten tillreds och avsmakning av rätterna. Vanligen förevisas 3–5 rätter. Demonstrationen hålls i Arbis undervisningskök på fjärde våningen i rum 48. Du får sitta och njuta och förstås ställa frågor till lärarna. Alla demonstrationer hålls av Ghita Henriksson och Tara Junker. Du får recepten med dig hem och kan sedan hemma tillreda de avsmakade rätterna. Några veckor före matlagningsdemonstrationen hittar du menyn på webben på ilmonet.fi. I avgiften 16 euro ingår ett receptblad, för extra receptblad betalas 1 euro kontant på plats. Senast två veckor före kursens början ska du meddela kansliet om du inte kan delta i matlagningsdemonstrationen, annars debiteras full kursavgift. Målgrupp: seniorer.

Skördefest med fokus på moroten (16 €)

A230434 14.9, torsdag kl. 13.00–14.00

Delikatesser med strömming (16 €)

A230435 10.10, tisdag kl. 13.00–14.00

Glutenfri bakning (16 €)

A230436 15.11, onsdag kl. 13.00–14.00

God jul (16 €)

A230437 7.12, torsdag kl. 13.00–14.00

Läckert och billigt med potatis (16 €)

A240055 18.1, torsdag kl. 13.00–14.00

Korea på tallriken (16 €)

A240056 15.2, torsdag kl. 13.00–14.00

Glad påsk (16 €)

A240057 20.3, onsdag kl. 13.00–14.00

Välkommen vår (16 €)

A240058 9.4, tisdag kl. 13.00–14.00

Föreläsningar

Annika Luther: Rågen – ogräset som blev Finlands nationalmat, se sidan 12.



Litteratur, teater och modersmål



Litteratur och modersmål, skrivkurser,
scenkonst och film

Ansvarig

Mathilda Larsson

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89

Anmälningar tas emot från 8.8, tisdag kl. 10.00.

Litteratur och modersmål

Litteraturcirkeln (26 €)

Kom och diskutera böcker! Vi läser och delar med oss av våra läsoplevelser. Inför första gången läser vi alla "Morfars pistol" av Jakob Lind. I fortsättningen får deltagarna påverka vilka böcker som läses på kursen.

A230495 11.9, 9.10, 6.11, 4.12, 15.1, 12.2, 11.3, 8.4, måndag kl. 16.30–18.00

Ella Lindström, rum 24

Krig och fred i rysk och ukrainsk litteratur (27 €)

Under fyra föreläsningar presenterar Ben Hellman och Kristina Rotkirch strömningar i både ryska klassiker och samtida rysk och ukrainsk litteratur.

A230564 26.10–16.11, torsdag kl. 17.00–18.30
Kristina Rotkirch och Ben Hellman, rum 31

Klassiska konstkritiska texter (18 €)

En läsecirkel där vi läser och diskuterar ett urval recensioner, teoretiska och skönlitterära texter som på olika sätt format och formar dagens konstkritik.

A230445 7.9, 5.10, 2.11, 7.12, torsdag kl. 18.00–19.30
Daniel Wickström, rum B2

Babypoesi (26 €)

Njut tillsammans med din bebis av rim, rytm och rörelse! Vi läser roliga verser och vacker poesi medan vi leker, blåser såpbubblor och dansar.

A230533 12.9–26.3, tisdag (varannan vecka) kl. 10.00–10.45
Annika Sandelin, biblioteket

Ordverkstad för åk 1–2 (170 €)

I ordverkstaden får du skapa berättelser tillsammans genom lek, drama och kreativa skrivövningar.

A230535 9.9–27.4, lördag kl. 11.00–12.00
Stina Svenfelt, rum 24

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.)

A230534 A (40 €) 9.8–20.9, onsdag kl. 16.30–19.30, rum 13

A240096 B (52 €) 10.1–13.3, onsdag kl. 16.30–19.30, rum 13, 13.3 rum B1
Susanne Øksnevad

Skrivkurser

Kurs i kreativt skrivande: utrymmen (40 €)

Under kursen utforskar vi yttre och inre utrymmen. Vi ger plats åt det kreativa skrivandet i form av skrivövningar, läsning, samtal och några vistelser utomhus.

A230559 21.9–14.12, torsdag (varannan vecka) kl. 17.30–19.00
Mia Öblom, rum 47

Essäkurs med Merete Mazzarella (22 €)

Under den här kursen skriver varje deltagare en essä om ett valfritt ämne, under handledning av författaren Merete Mazzarella. Tidigare erfarenhet av att skriva behövs.

A240114 17.1, 7.2, 28.2–20.3, onsdag kl. 16.30–18.00
Merete Mazzarella, rum 24

Skrivhelg med författaren Rosanna Fellman (22 €)

Utforska ditt eget skrivande och lär dig skriva ögonblicksbilder tillsammans med Rosanna Fellman. Ingen tidigare erfarenhet av att skriva skönlitterärt krävs.

A240055 27–28.1, lördag kl. 11.00–14.30
söndag kl. 11.00–15.00
Rosanna Fellman, rum 46

Scenkonst och film

Teatris – teater på svenska (84 €)

En teaterverkstad på svenska för alla som är intresserade av teater och vill utveckla färdigheter inom skådespelande.

A230565 4.9–15.4, måndag kl. 19.45–21.15
Sven Fernandez, festsalen

Performance Art: Theory and Practice (84 €)

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

A230452 12.10–28.3, Thursdays 19:00–21:00
Josef Ka, room 31

Performance Art for Senior People 65+ (56 €)

Unleash your creativity and explore the world of performance art with our course designed specifically for seniors over 65.

A240065 11.1–28.3, Thursdays 14:30–16:30
Josef Ka, room 31



Arbis filmklubb (30 €)

Filmklubben passar alla diskussionsglada människor som har åsikter om film. Vi väljer ett antal filmer bland biografernas aktuella utbud som vi sedan diskuterar.

A230532 28.9, 26.10, 23.11, 14.12, 18.1, 15.2, 1.3, 11.4, 16.5, torsdag kl. 18.05–19.35
Johanna Grönqvist, rum B2

Underbart är kort – en kort kortfilmskurs (18 €)

Kom och njut av nervkittlande, absurda, gäckande, nya och klassiska kortfilmer från Finland, Norden och världen. Vi ser på 1–4 filmer per gång och diskuterar.

A230583 24.10–7.11, tisdag kl. 14.15–15.45
Mathilda Larsson, rum 44

Program i biblioteket

Novellmåndag: högläsning

Luta dig tillbaka, slut ögonen och låt dig ryckas med i berättelsernas värld. Vi träffas var fjärde måndag och lyssnar till både klassiska och moderna noveller.

11.9, 9.10, 6.11, 4.12, måndag kl. 17.00–18.00
samarbete med Folkhälsan

Öppet rum för poesi

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi! Vi högläser och samtalar om dikter på svenska.

21.9, 9.11, 23.11, 25.1, 29.2, 21.3, torsdag kl. 18.05–19.30, se sidan 8.
Johan Lindberg, bibliotekarie

Becoming Comfortable On Camera and In Public, se sidan 51.

Föreläsningsserien Böckerna i mitt liv, se sidan 12.

Samtal med Ylva Perera: Läsning, fördjupning, debatt – går det att vara kritiker i ankdammen? Se sidan 13.

Pia Ingström: Min farmors nerver, se sidan 13.



Media och

informationsteknik

Video, bildhantering och fotografi, internet och webbpublikationer, datoranvändning och operativsystem, programmering, smarttelefon och pekplatta, appar och program, kalkyl, textbehandling och bokföring, tema- och specialkurser

Ansvarig

Jan Amnell
jan.amnell@hel.fi
tfn 09 310 494 77

Anmälningar tas emot från 7.8,
måndag kl. 10.00.

Video, bildhantering och fotografi

Bli bättre på att fotografera (22 €)

På kursen lär du dig olika inställningarna på din kamera och hur du använder dem för att ta fantastiska bilder i olika miljöer och situationer.

A230398 15–16.9, fredag kl. 16.00–21.00
lördag kl. 11.00–16.00
Alexander Zach, rum 32

Filma med drönare (22 €)

På drönarkursen lär du dig grunderna i att flyga en drönare, ta fantastiska bilder och videor samt bearbeta dina bilder och videoklipp.

A230444 4.9, 11.9, 25.9,
måndag kl. 17.00–20.15
Alexander Zach, rum 32

Skapa en unik fotobok (22 €)

Det bästa du kan göra med gamla foton och diabilder är att bygga upp en egen fotobok med hjälp av ifolor eller andra motsvarande dataprogram. Tag med din dator.

A230428 26.10–16.11, torsdag kl. 13.00–15.15
Hans-Peter Holmstén, Jan Amnell, rum 32



Foton i Windows 10/11 (22 €)

På kursen lär du dig editera och ordna bilder med appen Foton. Du lär dig överföra bilder, från digikamera eller smarttelefon, till din dator.

A230391 7–28.11, tisdag kl. 17.00–19.30
Jan Amnell, rum 31

Digital Art with Procreate on iPad (26 €)

You will learn and experiment with Procreate basic tools, do a project together to practice and learn more about the different functions and share experiences.

A240039 13.3–10.4,
Wednesdays 18:05–20:35
Jennifer Ramirez, room 32

Photoshop CC, grunderna (22 €)

Du lär dig använda Photoshop, dess basfunktioner, verktyg och hur du behandlar och retuscherar bilder och foton. Förkunskap: kännedom om fil- och mapphantering.

A240051 15.1–29.1, måndag kl. 17.05–20.20
Alexander Zach, rum 32

Photoshop, Digital Painting (26 €)

In this course, you will learn how to paint using a pen tablet and Photoshop. You start by learning how to use the tablet and software, moving on to drawing 3D.

A230502 4.10–1.11, Wednesdays 17:00–20:15
Rafael Saapunki, room 32

Adobe Premiere (22 €)

This course helps beginners to unlock visual storytelling. Learn how to edit video and audio, correct color, add titles and effects, and make complete movies.

A240069 4–18.3, Mondays 17:35–20:50
Andrej Scherbakov-Parland, room 32

Photoshop, Digital Painting (26 €)

In this course, you will learn how to paint using a pen tablet and Photoshop. You start by learning how to use the tablet and software, moving on to drawing 3D.

A230502 4.10–1.11, Wednesdays 17:00–20:15
Rafael Saapunki, room 32

Becoming Comfortable on Camera and in Public (30 €)

You will learn how to catch the attention of your audience from the very first seconds. The skills will be useful for job interviews and public performances.

A230641 22.9–24.11, Fridays 17:30–19:00
Anton Isiukov, room 23

Internet och webbpublikationer**Webbläsare, grunder** (ingen avgift)

Kursen ger dig grunderna för att surfa tryggt på nätet och hantera inställningar för bl.a. cookies och historia. På kursen använder du Chrome, Edge och Firefox.

A240122 29.1–12.2, måndag kl. 14.30–17.00
Jan Amnell, rum 32

Bokföringens grunder

(56 €)

Lär dig grunderna i bokföring, momsrapportering och löneräkning. Vi bokför olika slags händelser och gör resultat- och balansräkningar.

A240034 17.1–27.3,
onsdag kl. 15.30–18.00
Monica Grahn-Liljestrand, rum 32



Statistiska källor på nätet (22 €)

På kursen lär du dig använda statistikcentralens avgiftsfria statistikdatabaser och annan öppen statistik som finns publicerad på nätet.

A240118 6–27.2, tisdag kl. 17.00–19.30
Jan Amnell, rum 32



Datoranvändning och operativsystem

Mac

Mac, grunder med egen dator

(ingen avgift)

På kursen lär du dig att använda en Mac från grunden. Du lär dig om filer och mappar, e-post, webbläsare och inställningar, säkerhet och uppdateringar.

A230390 5.9–26.9, tisdag kl. 17.00–20.00
Jan Amnell, rum 31

Mac, fortsättning med egen dator (22 €)

Fördjupa dig i Mac-datorns inställningar, funktioner och appar. Du lär dig fil- och mapphantering både på din Mac och på iCloud Drive, samt säkerhetskopiering.

A240117 9.1–30.1, tisdag kl. 17.00–19.30
Jan Amnell, rum 31

Windows

Grunderna i datoranvändning – Windows 10 (ingen avgift)

Du lär dig grunderna i datoranvändning med Windows 10 som operativsystem. Kursen ger en grund för fortsatt datoranvändning och andra datakurser på Arbis.

A230699 9.10–6.11, måndag kl. 14.00–16.30
Jan Amnell, rum 32

Mapp och filhantering Windows 10/11 (22 €)

Du lär dig använda utforskaren för att hantera filer och skapa en mappstruktur, i din dator och/eller på Onedrive, som passar dina behov.

A240105 11–25.1, torsdag kl. 17.05–19.35
Jan Amnell, rum 32

Windows 11 med egen dator (ingen avgift)

Du får veta vad nytt Windows 11 erbjuder och hur du kan justera inställningar enligt dina behov. Du lär känna appar som ingår i systemet och får nyttiga tips.

A230387 A 12.10–2.11, torsdag kl. 17.30–20.00
A240124 B 26.2–11.3, måndag kl. 14.30–17.00
Jan Amnell, rum 32

Programmering

Python programming, Basics (26 €)

Python is one of the easiest, most popular programming languages. In this course, which requires no prior knowledge, we will practice basic programming.

A230440 12.9–10.10, Tuesdays 17:35–20:05
Patrik Sandberg, room 32

Python, Application Development (26 €)

In this course you will learn graphical interfaces and integrations to web and data bases. It requires a prior knowledge of Python Basics.

A240062 1.2–7.3, Thursdays 18:05–20:35
Patrik Sandberg, room 32

Smarttelefon och pekplatta

Android smarttelefon, grunder i långsam takt (ingen avgift)

Du lär dig hantera din smarttelefon; uppdatera, ladda appar, justera centrala inställningar enligt dina behov och använda den tryggt för nytta och nöje.

A230574 18.9–2.10, måndag kl. 14.00–16.30
Jan Amnell, rum 32

Androidpekplatta, grunder (ingen avgift)

Du lär dig hantera din Androidpekplatta; uppdatera, ladda appar, justera inställningar enligt dina behov och använda den tryggt för nytta och nöje.

A240121 8–22.1, måndag kl. 14.30–17.00
Jan Amnell, rum 32

iPad, grunder (ingen avgift)

Du lär dig hantera din iPad; uppdatera, ladda appar; justera inställningar enligt dina behov och använda den tryggt för nytta och nöje.

A230573 14–28.9, torsdag kl. 14.00–16.30
Jan Amnell, rum 32

Appar och program

Bokföringens grunder (56 €)

Lär dig grunderna i bokföring, momsrapportering och löneräkning. Vi bokför olika slags händelser och gör resultat- och balansräkningar.

A240034 17.1–27.3, onsdag kl. 15.30–18.00
Monica Grahn-Liljestrand, rum 32

Mac, Bilder och iWork (22 €)

På kursen lär du dig använda appen Bilder och hur du använder bilder du tagit med din digitalkamera, iPhone eller iPad i iWork, Keynote, Numbers och Pages. Ta med egen dator.

A230576 3–31.10, tisdag kl. 17.00–19.30
Jan Amnell, rum 31

Excel, grunderna (ingen avgift)

Du lär dig Excel från grunden. Förkunskaper: Du kan grunderna i Windows 10/11.

A230406 7–28.9, torsdag kl. 17.30–20.00
Elmer Bergman, Monica Grahn-Liljestrand, rum 32

Excel, fortsättning (22 €)

På kursen lär du dig hantera data, skapa listor, tabeller och grafer, sortera och filtrera, söka och ersätta samt skapa en Pivottabell för att analysera data.

A240120 19.3–9.4, tisdag kl. 17.05–19.35
Jan Amnell, rum 32

InDesign, grunderna (22 €)

Med InDesign kan du skapa tryckprodukter. Du lär dig processen från idé till en pdf-fil. Förkunskaper: fil- och mapphantering och något ordbehandlingsprogram.

A240052 5–26.2, måndag kl. 17.05–20.20
Alexander Zach, rum 32

Social Media for Small Entrepreneurs (26 €)

You learn to build, manage and design your plan to your brand or small company online.

A230407 9.11–7.12, Thursdays 18:15–20:45
Jennifer Ramirez, room 32

Tema- och specialkurser

Vardags-it (ingen avgift)

Lär dig nytt och uppdatera din kunskap om det som behövs i dagens digitala samhälle. Du lär dig att använda nättjänster tryggt och kan kombinera nytta med nöje.

A230403 4.9–4.12, måndag kl. 9.30–12.00

A240036 8.1–15.4, måndag kl. 9.30–12.00
Jan Amnell, rum 32



Vardags-it – webbkurs

(ingen avgift)

Lär dig nytt och uppdatera din kunskap om det som behövs i dagens digitala samhälle, fokus speciellt på bra nättjänster och säkerhet.

A230585 15.9, 13.10, 10.11, 8.12, 12.1, 9.2, 8.3, 12.4, fredag kl. 10.00–11.30

Jan Amnell, internet

It-rådgivning (ingen avgift)

Här får du hjälp med din dator, mobiltelefon, pekplatta, någon tjänst på nätet eller något program. Du kan använda Arbis datorer och är välkommen även oanmäld.

A230343 29.8–5.12, tisdag kl. 13.00–14.30

A240011 9.1–16.4, tisdag kl. 13.00–14.30

Jan Amnell, rum 32

Klubb IDA (40 €)

Klubb IDA fångar trender inom den digitala världen såsom artificiell intelligens, digitalisering i vardagen, utvecklingen inom sociala medier och cybersäkerhet.

A230503 22.9, 13.10, 17.11, 8.12, 19.1, 9.2, 15.3, 19.4, fredag kl. 17.30–20.00

Johanni Larjanko, rum 32

IT-hjälp för seniorer (ingen avgift)

Har du något it-problem som du behöver hjälp med? Då är Arbis it-hjälp just för dig. It-hjälpen ordnas på torsdagar i Arbis bibliotek.

A230504 7.9–11.4, torsdag kl. 16.00–17.30

Patrik Sandberg, biblioteket



Filma med drönare

(22 €)

På drönarkursen lär du dig grunderna i att flyga en drönare, ta fantastiska bilder och videor samt bearbeta dina bilder och videoklipp.

A230444 4.9, 11.9, 25.9, måndag kl. 17.00–20.15

Alexander Zach, rum 32



Motion, hälsa och välmående

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

Ansvarig

Birgitta Lindberg
birgitta.lindberg@hel.fi
tfn 09 310 494 74

Anmälningar tas emot från 7.8, måndag kl. 10.00.

Tänk på att utgå från din egen kondition när du väljer kurser.

Gymnastik och motion

Coreträning och stretching (84 €)

Vill du förbättra din balans, kroppsmedvetenhet och hållning, öka din rörlighet och styrka? Vi gör funktionella övningar och avslutar timmen med sköna töjningar.

A230506 A 5.9–9.4, tisdag kl. 9.30–10.30

A230507 B 6.9–10.4, onsdag kl. 9.15–10.15

Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

A230508 C 7.9–11.4, torsdag kl. 19.30–20.30

Stella Löfström, gymnastiksalen

Coreträning och stretching, Stoa (84 €)

Vill du förbättra din balans, kroppsmedvetenhet och hållning, öka din rörlighet och styrka? Vi gör funktionella övningar och avslutar timmen med sköna töjningar.

A230509 4.9–8.4, måndag kl. 9.30–10.30

Birgitta Lindberg, musiksalen

Bäckenbottenträning (21 €)

Lär dig aktivera bäckenbottenmusklerna och hitta de djupa magmusklerna! Genom att aktivera bäckenbotten och förstå dess roll får du mera ut av alla gympaövningar.

A230808 18.11, lördag kl. 10.30–12.00, gymnastiksalen

25.11, lördag kl. 10.30–12.00, festsalen

Emma Blomqvist

Pilates, grundnivå (84 €)

Vi tränar både styrka och rörlighet med fokus på de djupa musklerna och den funktionella hållningen. Rörelserna utförs noggrant och i takt med andningen.

A230510 A 4.9–8.4, måndag kl. 18.30–19.30

Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

A230511 B 7.9–11.4, torsdag kl. 17.30–18.30

Gitta Eriksson, gymnastiksalen

Pilates, mellannivå (84 €)

För dig som har gått en grundkurs eller har motsvarande insikter och erfarenhet av pilateträning.

A230512 4.9–8.4, måndag kl. 19.30–20.30

Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

Bodywise, intensivkurs (27 €)

Unna dig själv en kurs för ökad kroppsmedvetenhet, bättre muskelstyrka och balans och minskad spänning i kroppen. Element från pilates, yoga och dans ingår.

A230513 A 6.10–7.10, fredag kl. 17.30–19.45
lördag kl. 10.00–12.15

A240089 B 19.1–20.1, fredag kl. 17.30–19.45
lördag kl. 10.00–12.15

Kiki Molander, gymnastiksalen

FasciaMethod® (84 €)

En heltäckande kroppsvård där du utför lugna rörelsekontroll- och rörlighetsövningar riktade mot de vanligaste svaga och spända områdena i kroppen. Passar alla.

A230514 5.9–9.4, tisdag kl. 19.30–20.30

Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen

Barremix (84 €)

Träna styrka, kropps kontroll, bål stabilitet, rörlighet och balans vid ribbstolarna och fritt i salen med inspiration från balett, yoga och funktionell träning.

A230516 7.9–11.4, torsdag kl. 16.30–17.30

Teresa Paulig, gymnastiksalen

Nack- och rygggymnastik (84 €)

Motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

A230517 4.9–8.4, måndag kl. 12.30–13.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Motionsgymnastik (84 €)

A230518 A 5.9–9.4, tisdag kl. 10.30–11.30
A230519 B 7.9–11.4, torsdag kl. 10.00–11.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Motionsgymnastik, Stoa (84 €)

A230520 4.9–8.4, måndag kl. 17.30–18.30
Sonja Lyly, musiksalen

Motionsgymnastik, Rastis (84 €)

A230521 5.9–9.4, tisdag kl. 18.30–19.30
Aala Koski, gymnastiksalen

Funktionell träning (84 €)

Vi tränar styrka, rörlighet, koordination och balans som du kan anpassa efter din egen nivå. Din kondition blir bättre och du får idéer till att träna hemma.

A230522 A 5.9–9.4, tisdag kl. 18.30–19.30
Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen
A230523 B 6.9–10.4, onsdag kl. 17.30–18.30
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Intervallträning (84 €)

Genom att träna mångsidigt och variera intensiteten bygger du upp både din muskelstyrka och kondition med bland annat stepbrädor och hantlar.

A230524 7.9–11.4, torsdag kl. 18.30–19.30
Stella Löfström, gymnastiksalen

Cirkelträning (84 €)

Bli stark i hela kroppen och träna effektivt efter egen ork. Vi gör varierande övningar stationsvis för styrka, smidighet och balans med eller utan redskap.

A230525 6.9–10.4, onsdag kl. 18.30–19.30
Conny Hallerskog, gymnastiksalen

Konditionsboxning (84 €)

Ett effektivt och roligt sätt att höja konditionen på. Kursen har också inslag av kampsporter.

A230526 6.9–10.4, onsdag kl. 19.30–20.30
Conny Hallerskog, gymnastiksalen

Uteträning (27 €)

Träna mångsidigt med egen kroppsvikt vid Tölöviken. Ett effektivt motionspass där vi tränar muskeluthållighet och kondition, passar alla. Träff utanför Arbis.

A230830 A 7.9–12.10, torsdag kl. 17.15–18.15
A240092 B 18.4–30.5, torsdag kl. 17.15–18.15
Stella Löfström

Trail running, se sidan 81.

Kurser för barn och för vuxna tillsammans med barn

Mammagympa (84 €)

Ta med baby och kom i form efter förlossningens eftergranskning. Vi lägger extra vikt vid musklerna kring bäckenbotten och magmusklernas återhämtning.

A230529 6.9–10.4, onsdag kl. 11.45–12.45
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis (60 €)

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet, kontakta Arbis kansli innan anmälningarna börjar och lägg till den minderårigas uppgifter till ditt Ilmonetkonto. Du kan också anmäla en minderårig per telefon.

A230530 5.9–9.4, tisdag kl. 17.00–17.45
Aala Koski, gymnastiksalen

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis (60 €)

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet, kontakta Arbis kansli innan anmälningarna börjar och lägg till den minderårigas uppgifter till ditt Ilmonetkonto. Du kan också anmäla en minderårig per telefon.

A230531 5.9–9.4, tisdag kl. 17.45–18.30
Aala Koski, gymnastiksalen

Seniorgymnastik

Lätt seniorgymnastik (30 €)

Lätt uppvärmning, muskelstärkande övningar och töjningar. Vi gör övningarna sittande och stående, delvis med hjälp av en stol. Vi gör inga övningar på golvet.

A230659 6.9–10.4, onsdag kl. 11.00–11.45
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Nack- och ryggymnastik för seniorer (30 €)

Lätt motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

A230661 A 7.9–11.4, torsdag kl. 12.00–12.45
A230662 B 7.9–11.4, torsdag kl. 12.45–13.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Pilates 60+ (42 €)

Vi tränar både styrka och rörlighet med fokus på de djupa musklerna och den funktionella hållningen. Rörelserna utförs noggrant och i takt med andningen.

A230664 A 5.9–9.4, tisdag kl. 12.30–13.30
A230665 B 7.9–11.4, torsdag kl. 9.30–10.30
Mandi Appelberg, festsalen



Coreträning och stretching 60+ (42 €)

Vill du förbättra din balans, kroppsmedvetenhet och hållning, öka din rörlighet och styrka? Vi gör funktionella övningar och avslutar timmen med sköna töjningar.

A230675 8.9–12.4, fredag kl. 11.00–12.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Seniorgymnastik för damer (30 €)

A230667 A 4.9–8.4, måndag kl. 9.30–10.15
A230668 B 4.9–8.4, måndag kl. 10.15–11.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A230669 C 5.9–9.4, tisdag kl. 11.30–12.15
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Seniorgymnastik för damer, Stoa (30 €)

A230670 4.9–8.4, måndag kl. 10.45–11.30
Birgitta Lindberg, musiksalen

Seniorgymnastik för herrar (30 €)

A230671 A 4.9–8.4, måndag kl. 11.00–11.45
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A230672 B 6.9–10.4, onsdag kl. 10.15–11.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Hård seniorgymnastik för herrar (42 €)

A230673 A 5.9–9.4, tisdag kl. 12.15–13.15
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A230674 B 7.9–11.4, torsdag kl. 11.00–12.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Starka seniorer (42 €)

Vi jobbar stationsvis med hantlar, tyngdstavar och andra redskap och gör funktionella övningar som stärker de största muskelgrupperna.

A230677 A 6.9–10.4, onsdag kl. 13.00–14.00
A230678 B 8.9–12.4, fredag kl. 10.00–11.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Styrketräning för seniorer (20 €)

Lär dig styrketräningens grunder och träna upp din muskelstyrka. Uppvärmning och töjningar ingår. Fysioterapistuderande leder gruppen. Hyran för konditionssalen 35 €/termin faktureras av Arcada i början av terminen. 10 ggr/termin. Höstterminen 19.9–28.11, vårterminen 16.1–26.3.

A230681 A 19.9–26.3, tisdag kl. 10.00–11.30

A230682 B 19.9–26.3, tisdag kl. 11.45–13.15

Kati Hellstén, Arcada

Jan-Magnus Janssons plats 1

Utemotion 60+ (14 €)

Vi motionerar utomhus i ur och skur med varierande program som passar alla, både med och utan musik. Klä dig enligt vädret, träff utanför Arbis.

A230680 A 30.8–11.10, onsdag kl. 10.30–11.15

A240141 B 16.4–28.5, tisdag kl. 10.30–11.15

Emma Blomqvist

Stolyoga (42 €)

Vi utför mjuka yogarörelser som öppnar kropp och sinne och hjälper dig bibehålla din vigör. Övningarna görs sittande på en stol eller stående med stöd av den.

A230696 4.9–8.4, måndag kl. 14.15–15.15

Carola Ehrström, festsalen

Yoga för seniorer (62 €)

En lugn form av yoga där kroppen blir smidig, musklerna stärks och sinnet stillas i takt med den naturliga andningsrytmen.

A230697 A 6.9–10.4, onsdag kl. 9.30–11.00

A230698 B 6.9–10.4, onsdag kl. 11.00–12.30

Monica Schwela, festsalen

FasciaMethod® (84 €)

En heltäckande kroppsvård där du utför lugna rörelsekontroll- och rörlighetsövningar riktade mot de vanligaste svaga och spända områdena i kroppen. Passar alla.

A230514 5.9–9.4, tisdag kl. 19.30–20.30

Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen



Yoga Flow 60+ (42 €)

En dynamisk yoga där rörelse kombineras med andning och skapar balans mellan kropp och själ och förbättrar rörlighet, styrka och balans. Passar också nybörjare.

A230700 5.9–9.4, tisdag kl. 13.30–14.30
Mandi Appelberg, festsalen

Gubbyoga (62 €)

Lugn yoga för män. Vi strävar efter att befria kropp och sinne från spänningar, bli smidigare och starkare och få bättre balans.

A230701 7.9–11.4, torsdag kl. 12.15–13.45
Bengt Holmström, festsalen

Latinosittdans (30 €)

Kom med och njut av internationella rytmer och dansmotion som passar alla. Vi dansar sittande eller stående med stöd av en stol.

A230702 8.9–12.4, fredag kl. 12.15–13.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Latinodans 60+ (42 €)

Kom med och njut av underbara latinamerikanska rytmer med lätta steg som får dig att svettas. Hitta glädjen i att dansa och röra på dig.

A230703 A 5.9–9.4, tisdag kl. 10.30–11.30
Emma Blomqvist, festsalen

A230705 B 7.9–11.4, torsdag kl. 13.30–14.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Seniordans (62 €)

Seniordans är en glad motionsform till medryckande dansmusik. Den passar alla åldrar, kom som du är. Låga inneskor.

A230708 6.9–10.4, onsdag kl. 12.30–14.00
Gunilla Cavinus och Sirpa Somerkero, festsalen

Seniordans, Stoa (62 €)

Seniordans är en glad motionsform till medryckande dansmusik. Den passar alla åldrar, kom som du är. Låga inneskor.

A230709 5.9–9.4, tisdag kl. 10.00–11.30
Christian von Alftan, musiksalen

Klassisk balett 60+ (54 €)

Upplev danskonsten och känn glädjen i att uttrycka dig genom dans. Baletträningen utvecklar din hållning, balans, smidighet och muskelstyrka.

A230710 7.9–11.4, torsdag kl. 14.45–16.00
Nita Jokela, gymnastiksalen

Dansmix 60+ (54 €)

Upplev glädje och få energi genom balett, jazzdans och nutidsdans till inspirerande musik. Stretching, improvisation och element av pilates och yoga ingår.

A230711 4.9–13.11 och 22.1–15.4, måndag kl. 14.00–15.30
Tytti Kronqvist, gymnastiksalen

Dans**Rumbita ® Fuerte** (84 €)

Effektiv träningsform som passar alla och dansas till spansk latinomusik. Det danslika programmet gör kroppen starkare och rörligare och förbättrar hållningen.

A230712 4.9–8.4, måndag kl. 16.30–17.30
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Flamenco, grundnivå (84 €)

En mångsidig, känslostark och temperamentsfull dansform med inslag av rytmiska handklappningar och stampningar där du lär dig att uttrycka dig genom dans. Vi använder hårda eller mjuka skor på timmarna.

A230713 4.9–8.4, måndag kl. 17.30–18.30
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Flamenco, mellannivå (84 €)

För dig som har dansat flamenco tidigare. Vi använder hårda eller mjuka skor på timmarna.

A230714 8.9–12.4, fredag kl. 16.30–17.30
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Klassisk balett för vuxna (108 €)

Upplev danskonsten och känn glädjen i att uttrycka dig genom dans. Balettträningen utvecklar din hållning, balans, smidighet och muskelstyrka.

A230715 5.9–9.4, tisdag kl. 16.00–17.15
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Dansträning (108 €)

Med rörelsespråk från jazzdans, musikal, fysisk teater och nutidsdans värmer vi upp, närmar oss danstekniken genom scenkonstens dansstilar och njuter av dansen.

A230716 5.9–9.4, tisdag kl. 17.15–18.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Bailatino ® (84 €)

Fartfylld dans till latinska rytmer. Vi dansar bland annat salsa, jive och rumba, har roligt, lär oss grundsteg och dansar varierande koreografier utan par.

A230717 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–17.30
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Dansdag (21 €)

Dansa intensivt en lördag till inspirerande musik och få energi! Nutidsdans, lätta koreografier och rörelseimprovisation med inslag av yoga och stretching.

A230718 16.9, lördag kl. 10.30–14.00
Tytti Kronqvist, gymnastiksalen

Chacha (21 €)

Lär dig grunderna i chacha eller kom och repetera. Kan dansas till latinamerikansk musik men också till discomusik, både i par och ensam. Roligt och fartfyllt!

A230719 A 28.10, lördag kl. 10.00–13.15
A240143 B 27.1, lördag kl. 10.00–13.15
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Buggdans (33 €)

Lär dig grunderna i buggdans eller kom och repetera. Bugg är en pardans med rötter i bland annat swing, jitterbugg och lindy hop. Eget danspar är önskvärt men inte nödvändigt.

A230720 A 10–11.11 och 24–25.11, fredag kl. 17.30–19.00
lördag kl. 10.00–12.15
A240144 B 1–2.3 och 15–16.3, fredag kl. 17.30–19.00
lördag kl. 10.00–12.15
Heidi Palmu och Tomas Grönvall, gymnastiksalen

Vals, tango, blues... (33 €)

Lär dig de vanligaste pardanserna. Vi bekantar oss med vals, långsam vals, fox, tango, blues och "fusku". Eget danspar är önskvärt men inte nödvändigt.

A230721 A 10–11.11 och 24–25.11, fredag kl. 19.15–20.45
lördag kl. 12.45–15.00
A240145 B 1–2.3 och 15–16.3, fredag kl. 19.15–20.45
lördag kl. 12.45–15.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall, gymnastiksalen



Yoga och Tai Chi

Tai Chi – kinesisk morgongymnastik (108 €)

Förbättra din koordination, koncentration och balans genom denna lugna rörelseform. Under hösten lär vi oss första delen av Yang- familjens serie. På våren börjar vi med den andra delen.

A230765 4.9–8.4, måndag kl. 17.00–18.15
Carola Ehrström, festsalen

Hathayoga (126 €)

Lugn form av yoga som stärker kropp och sinne. Du utgår från dina egna förutsättningar, stillar sinnet i takt med din andning och fördjupar din kroppskännedom.

A230766 4.9–8.4, måndag kl. 15.30–17.00
Carola Ehrström, festsalen

Yinyoga (126 €)

Kom ner i varv och öka ditt välbefinnande! En lugn, långsam och stärkande form av yoga där du låter kropp, nervsystem och sinne vila i olika yogaställningar.

A230767 A 4.9–8.4, måndag kl. 18.15–19.45
A230768 B 8.9–12.4, fredag kl. 16.30–18.00
Gitta Eriksson, festsalen

Yinyoga – distanskurs live (126 €)

Kom ner i varv och öka ditt välbefinnande! En lugn, långsam och stärkande form av yoga där du låter kropp, nervsystem och sinne vila i olika yogaställningar.

A230769 7.9–11.4, torsdag kl. 19.30–21.00
Gitta Eriksson, internet

Yinyoga för vitalisering och avslappning (21 €)

En workshop i Yinyoga där kropp och själ slappnar av i olika positioner. Du får individuell handledning och lär dig också

alternativa positioner. Passar alla. Kan rekommenderas speciellt för dig som går Yinyoga – distanskurs live.

A230781 A 16.9, lördag kl. 14.00–16.00
A240183 B 20.1, lördag kl. 14.00–16.00
Gitta Eriksson, festsalen

Yinyoga med eteriska oljor (21 €)

Kom ner i varv och låt din kropp och själ återhämta sig. I den här workshopen använder vi eteriska oljor för att höja effekten av Yinyogapasset. Passar alla.

A230783
2.12, lördag kl. 14.00–15.30, festsalen
9.12, lördag kl. 14.00–15.30, gymnastiksalen
Gitta Eriksson

Kundaliniyoga (126 €)

Via rörelser, andning, mantran, meditation och djupvila tränar vi på att frigöra oss från prestation och öppnar våra fysiska och mentala flöden.

A230780 7.9–11.4, torsdag kl. 19.30–21.00
Malin Kivelä, festsalen

Balanced Yoga (126 €)

Hitta balans, bli smidig och stark, öka energiflödet i kroppen med linjära asanaövningar och stilla sinnet med andningsövningar och meditation.

A230770 5.9–9.4, tisdag kl. 15.30–17.00
Charlotta Eskola, festsalen

Balanced Yoga in English (126 €)

Find balance, become flexible and strong and increase the flow of energy in your body. Let the breathing exercises and meditation center and calm your mind.

A230771 5.9–9.4, Tuesdays 17:00–18:30
Charlotta Eskola, banquet hall



Dansmix 60+ (54 €)

Upplev glädje och få energi genom balett, jazzdans och nutidsdans till inspirerande musik. Stretching, improvisation och element av pilates och yoga ingår.

A230711 4.9–13.11 och 22.1–15.4,
måndag kl. 14.00–15.30
Tytti Kronqvist, gymnastiksalen

Karlayoga (126 €)

Lugn yoga för män i alla åldrar. Karlayogan är en lite tuffare variant av gubbyogan och ger dig ökad smidighet och styrka och bättre balans.

A230772 5.9–9.4, tisdag kl. 18.30–20.00
Bengt Holmström, festsalen

Vinyasa Flow Yoga (126 €)

Skapa balans mellan kropp, sinne och själ och förbättra din stryka, uthållighet och smidighet genom att förbinda yogarörelser med andning.

A230774 6.9–10.4, onsdag kl. 19.15–20.45
Mandi Appelberg, festsalen

Vinyasa Flow Yoga in English (126 €)

Cultivate balance between mind, body and soul while improving your strength, endurance and agility by connecting yoga movements with breathing.

A230775 6.9–10.4, Wednesdays 17:30–19:00
Fabian Nyberg, banquet hall

Ashtangayoga, grundnivå (126 €)

En dynamisk och aerobisk form av yoga där andning och rörelse är koordinerade. Ashtangayoga gör kroppen smidig och stark och höjer energinivån.

A230776 7.9–11.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Monica Schwela, festsalen

Ashtangayoga, mellannivå (126 €)

Lämpar sig för dig som redan gått en grundkurs. Du lär dig nya asanas och fördjupar andningens och rörelserna rätta rytm för bättre flow.

A230778 7.9–11.4, torsdag kl. 18.00–19.30
Monica Schwela, festsalen

Yogaretreat på Arbis (54 €)

Kom på en djupdykning i yogans värld med fokus på harmoni och klassiska tekniker. Vi övar bl.a. asanas, meditation, andning, medveten tystnad och yogisk sång. I kurspriset ingår en enkel vegetarisk lunch på lördag och söndag.

A230829 20–22.10, fredag kl. 18.00–20.15
lördag–söndag kl. 10.00–16.00
Luisa Blumenthal och Jan Rundt, festsalen

Hälsa

Akupressur (14 €)

Gör akupressur till ett enkelt verktyg för att förebygga och lindra symptom för dig och dina nära och kära.

A230788 7.10, lördag kl. 10.30–14.00

Jie Berg, festsalen

Zonterapi (14 €)

Minska stress, öka energin, balansera hormoner och förbättra sömn och matsmältning genom att massera och trycka på punkter, främst i foten och i örat.

A230790 14.10, lördag kl. 10.30–14.00

Jie Berg, festsalen

Qigong för hälsa (14 €)

Förbättra koncentrationsförmåga och kroppskännedom, bli medveten om din andning, slappna av och skapa rum för leder och rygg genom lugna rörelser. Passar alla.

A230791 A 18.11, lördag kl. 10.00–13.30

A240186 B 23.3, lördag kl. 10.00–13.30

Carola Ehrström, festsalen

Meditation (14 €)

Vill du varva ner? Vill du känna dig lyckligare? Vi övar in en traditionell indisk meditationsteknik och olika mentala övningar som du kan använda i vardagen.

A240187 20.1–3.2, lördag kl. 12.00–13.30

Jan Rundt, festsalen

Vandring i Marttila (18 €)

Ödemarks- och kärrområde i Egentliga Finland. Vandringsens längd är cirka 13 km. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Start kl. 9.00 från Arbis, Dagmarsgatan 3 med charterbuss. Kostnader för bussen tillkommer.

A230792 4.10, onsdag kl. 9.00–18.00

Johanna Söderholm

Vandring på Skäldö i Raseborg (18 €)

Skärgårdsvandring ca 10 km runt Sandö naturskyddsområde. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Start kl. 8.30 från Arbis, Dagmarsgatan 3 med charterbuss. Kostnader för bussen tillkommer

A240188 14.5, tisdag kl. 8.30–17.30

Johanna Söderholm

Helsinki by Foot, se sidan 81.

Hur skapar vi en god psykisk hälsa i stressiga tider? Se sidan 12.

Hälsofrämjande matlagningskurser, se sidan 41.

Guidade turer och historiska promenader, se sidan 78.



Musik



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

Ansvarig

Anna Weber-Länsman

anna.weber-lansman@hel.fi

tfn 09 310 494 79

Anmälningar tas emot från 8.8, tisdag kl.10.00.



= kurs med individuell undervisning



= kurs med undervisning i smågrupp

På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i endast en kurs med individuell undervisning per läsår

Sång

Om du är borta mera än tre gånger (på Solosång A230650 två gånger) per termin förlorar du din studieplats.



Solosång (197 €)

Vi arbetar med klang, rytmik, fraserings, andning, uttryck och rampfeber. Kursen passar både nybörjare och erfarna sångare.

A230650 Lektion 45 minuter varannan vecka. OBS, tisdagen den 29.8 kl. 19.00 träffas alla Petras sångare via Zoom för sina individuella lektionstider.

4.9–11.4, måndag kl. 16.45–20.45

torsdag kl. 14.30–19.30

Petra Schauman, rum 49



Solosång, Stoa (270 €)

Sångundervisning med klassisk sångteknik för vuxna. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontakter deltagarna och delar ut lektionstiderna.

A230561 A 4.9–8.4, måndag kl. 18.45–20.15

A230562 B 5.9–9.4, tisdag kl. 13.30–14.30

Päivi Kannisto, musikklassen



Klassisk sång (138 €)

Den klassiska traditionens sångteknik och repertoar. Individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. OBS! Första träffen 4.9 alla tillsammans.

A230554 A 4.9–8.4, måndag kl. 12.00–13.00

A230555 B 4.9–8.4, måndag kl. 13.15–14.15

Carolina Backman, rum 49



Popsång (138 €)

Lär dig om pop- och jazztraditionens sångteknik och repertoar. Individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. OBS! Första träffen den 4.9 alla tillsammans.

A230556 A 4.9–8.4, måndag kl. 14.15–15.15

A230557 B 4.9–8.4, måndag kl. 15.30–16.30

Carolina Backman, rum 49



Solosång, smågrupp (126 €)

Vi sjunger i en grupp på tre personer, 45 min. per vecka. Vi arbetar med klang, rytmik, fraserings, andning, uttryck och rampfeber, individuellt och tillsammans.

A230651 7.9–11.4, torsdag kl. 19.45–20.30

Petra Schauman, rum 37

Kortkurs i sång: Befria din röst! (29 €)

Lär dig grundera i CVT och hur ditt sångsätt ändras beroende på genre. Fokus på tolkning, scennärvaro, rösteffekter och mikrofonteknik. Gruppundervisning.

A230639 A 6.9–11.10 och 8.12,

onsdag kl. 16.15–17.45

fredag kl. 18.00–19.30

A230640 B 25.10–29.11 och 8.12,

onsdag kl. 16.15–17.45

fredag kl. 18.00–19.30

A240135 C 10.1–14.2 och 8.4,

onsdag kl. 16.15–17.45

torsdag kl. 18.00–19.30

A240136 D 6.3–10.4 och 8.4,

onsdag kl. 16.15–17.45

torsdag kl. 18.00–19.30

Ida Boucht, rum 37

Sångworkshoppar

Körworkshop: övertoner och improvisation (21 €)

Vi lär oss att sjunga så att röstens övertonsspektrum förstärks, samt att höra, sjunga och improvisera i harmoni med andra röstfärger. Inga förkunskaper krävs.

A230618 9.9 och 23.9, lördag kl. 12.30–16.00
Susanna Tollet, festsalen

Sångworkshop: Sjung ut! (21 €)

Lär dig hitta mer kraft i rösterna och olika effekter som gör din sång rikare. Lär dig sjunga tuftt och starkt, lär dig sjunga ut!

A230634 15–16.9, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ida Boucht, rum 37

Sångworkshop: Hitta ditt scenjag! (21 €)

Hitta en trygghet på scen när du sjunger. Genom drama och statusövningar utforskar vi ditt scenjag.

Du får verktyg som hjälper dig att bli säkrare inför publik.

A240054 12–13.1, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ida Boucht, rum 37, festsalen

Workshop: Pop- och jazzsång med mikrofon (22 €)

Sång i mikrofon och kort genomgång av grundtekniken bakom. Varje solist förbereder en valfri låt. Individuell undervisning 30 minuter per dag inför gruppen.

A240106 A 8–9.3, fredag kl. 17.00–20.45
lördag kl. 11.00–14.30
A240107 B 22–23.3, fredag kl. 17.00–20.45
lördag kl. 11.00–14.30
Wilma Virtanen, rum 37

Sångworkshop: Solisten i fokus (25 €)

Vi arbetar med klang, fraserings, andning och rampfeber och fördjupar kontakten till den egna rösterna både individuellt och i grupp.

A240112 A 19–20.4,
fredag kl. 16.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00
A240113 B 26–27.4,
fredag kl. 16.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00
Marika Kivinen, rum 37

Allsång, ensembler och körer

Allsång (84 €)

Allsång för alla rösttyper oberoende av sångarbakgrund. Sången ackompanjeras på flygel. Vi sjunger härliga sånger från när och fjärran i gott sällskap.

A230655 6.9–10.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Anna Weber-Länsman, festsalen

Projekteseensemble: Sångers på svenska (43 €)

Vi övar att sjunga i stämmor och arbetar med klang och rytmik. Vi övar in repertoar i olika stilar för ett framförande under Svenska veckan.

A230582 13.10, 27.10 och 10.11,
fredag kl. 17.00–20.15
14.10, 28.10 och 11.11, lördag kl. 12.30–15.45
Marika Kivinen, rum 37

Arbis International Choir! (62 €)

In this new choir we sing fun songs in a variety of styles in English and Swedish, together with people from all over the world. Come and join us!

A230551 6.9–10.4, Wednesdays 14:15–15:15
Fiona Chow, room 37



Band Femina (62 €)

Band music for women, non-binary, transgender people in the age group of 20+. No prior knowledge necessary. Pop/rock song choices according to the group's wishes.

A230550 6.9–10.4,
Wednesdays 19:45–20:45
Emilia Lindblom, room 37

Damkör: Vox Femina (84 €)

Vox Femina uttrycker sig genom olika musikstilar och utvecklas därigenom som instrument. Vi sjunger flerstämmigt och övar sångteknik. 15-årsjubileum i höst!

A230615 24.8–11.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Susanna Tollet, rum 37

Manskör: Out 'n loud (106 €)

Out 'n loud, Finlands första och bästa gaykör framför gamla och kända men också okonventionella sånger främst på svenska och finska. Kom med!

A230654 4.9–8.4, måndag kl. 19.00–21.15
Aleksi Vasko, rum 37

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis (90 €)

Nordsjö sångkör sjunger varierande repertoar i trevligt sällskap. Notläsningsförmåga är en fördel men inget krav. Välkommen med!

A230619 4.9–8.4, måndag kl. 18.30–20.00
Susanna Tollet, festsalen



Piano

Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats. På kurserna med individuell undervisning kontaktar läraren deltagarna och delar ut lektionstiderna.

På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i endast en kurs med individuell undervisning per läsår. Se: 

Om du går på en pianokurs med individuell undervisning kan du utöver det anmäla dig till högst en smågrupp, förutsatt att det inte är kö till kursen. Om det är kö till kursen måste du välja endera.

Om du är osäker på vilken nivå du är på, kontakta gärna planeringsansvariga läraren i musik anna.weber-lansman@hel.fi, tfn 09 310 494 79 för rådfrågning.

Pianospel

Undervisning i pianospel och fritt ackompanjemang för deltagare på alla nivåer. Individuell undervisning 30 minuter per deltagare varje vecka.

Läraren kontaktar deltagarna före kursstart och delar ut lektionstiderna.

A230688 A (265 €) 4.9–9.4,
måndag kl. 10.00–16.15
tisdag kl. 15.15–16.15

Anna Weber-Länsman, rum 37

A230589 B (270 €) 7.9–11.4,
torsdag kl. 14.00–16.30

Svante Sjöholm, festsalen

A230590 C (260 €) 8.9–12.4,
fredag kl. 13.00–16.00

Stefanie Tuurna, festsalen

A230591 D distanskurs live (255 €)

Individuell undervisning på distans, 30 minuter varannan vecka. Möjlighet att skicka in max två inspelningar till läraren den vecka det inte är distanslektion.

4.9–8.4, måndag kl. 15.15–16.45

Stella Mickelsson, internet

Pianospel, Stoa

Pianospel för barn i skolåldern och för vuxna. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna.

A230593 A (260 €) 4.9–8.4,
måndag kl. 15.30–18.30

A230594 B (270 €) 5.9–9.4,
tisdag kl. 14.45–16.15

Päivi Kannisto, musikklassen

Projektensemble: Sång på svenska (43 €)

Vi övar att sjunga i stämmor och arbetar med klang och rytmik. Vi övar in repertoar i olika stilar för ett framförande under Svenska veckan.

A230582 13.10, 27.10 och 10.11, fredag kl. 17.00–20.15
14.10, 28.10 och 11.11, lördag kl. 12.30–15.45

Marika Kivinen, rum 37



Arbis pianogång

Läsåret inleds med 1–3 individuella lektioner, varefter läraren utformar balanserade smågrupper à 45–60 minuter inom den givna tidsramen. Tre deltagare per grupp. Alla har sin egen keyboard med hörlurar under lektionen. Självständigt övande förväntas mellan kursgångerna. Åldersgräns 16 år. Välkommen med i Arbis pianogång!

Pianogänget 1–2 (168 €)

60 minuter/3 deltagare, grupp A, B och C inom den givna tidsramen.

Piano för nybörjare eller för dig som har spelat en kort tid. Smågruppsundervisning efter 1–3 individuella lektioner. Sempel och improvisation ingår i kursen.

A230683 5.9–9.4, tisdag kl. 10.00–15.00
Anna Weber-Länsman, rum 37

Pianogänget 3 (122 €)

45 minuter/3 deltagare, grupp A och B inom den givna tidsramen.

Piano på avancerad nivå (minst 4–5 år samt god notläsning). Samspel, fritt ackompanjement, improvisation och solostycken ingår.

A230592 4.9–8.4, måndag kl. 17.00–18.45
Stella Mickelsson, rum 37

Together on Piano, level 1–2 (168 €)

60 minutes/3 students, group A, B and C within the given time gap.

A beginners or intermediate course in piano. We play nice tunes together and individually. The teacher will form three 60 min groups after 1–3 individual lessons

A230657 7.9–11.4, Thursdays 10:00–15:45
Anna Weber-Länsman, rum 37

More courses in English, see page 122.

Gitarr

På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i endast en kurs med individuell undervisning per läsår. Se: 

Klassisk gitarr, Stoa (270 €)

Klassiskt gitarrspel för gitarrister på alla nivåer. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontakter deltagarna och delar ut lektionstiderna.

A230563 5.9–9.4, tisdag kl. 16.30–19.30
Jukka Malinen, musikklassen

Gitarrackompanjering, fortsättningskurs, Stoa (62 €)

Vi kompar kända folk- och popsånger och visor. Tidvis delar vi upp gruppen, så att en del ackompanjerar de andras melodispel. Åldersgräns 16 år.

A230552 5.9–9.4, tisdag kl. 19.30–20.30
Jukka Malinen, musikklassen

Gitarrackompanjering 1 (90 €)

Du lär dig gitarrackord och kompyrtymer för pop- och rocklåtar. Musikteori ingår också. Undervisning i grupp. Inga förkunskaper behövs. Åldersgräns 16 år.

A230499 5.9–9.4, tisdag kl. 17.30–19.00
Niclas Ingman, rum 37

Gitarrackompanjering 2 (90 €)

För dig som gått Gitarrackompanjering 1 och vill öva nya speltekniker i grupp. Mera repertoar, lätt melodispel och musikteori ingår. Åldersgräns 16 år.

A230501 5.9–9.4, tisdag kl. 19.05–20.35
Niclas Ingman, rum 37

Gitarrackompanjemang 3 (90 €)

För dig som gått Gitarrackompanjemang 2 och vill öva nya speltekniker i grupp. Ny repertoar, komp i nya genrer, improvisation och musikteori. Åldersgräns 16 år.

A230548 6.9–10.4, onsdag kl. 18.00–19.30
Ville Valtanen, rum 37

Gitarrworkshoppar

Gitarrworkshop: Bruce Springsteen (21 €)

Utveckla din kompteknik med låtar av Bruce Springsteen! Vi spelar Springsteenlåtar och övar på att plocka ut de väsentliga elementen ur musiken.

A230558 6–7.10,
fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ville Valtanen, rum 37

Gitarrworkshop: Kent (21 €)

Spela Kent-låtar tillsammans i grupp och lär dig om hur gitarrstämmor kan komplettera varandra! Roligt samspel och grunder i orkestrering och arrangering ingår.

A240108 26–27.1, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ville Valtanen, rum 37

Musical improvisation, se sidan 73.

Band Femina, se sidan 73.

Band A och B, se sidan 73.

Bandworkshop: Rock! Se sidan 74.

Bandworkshop: Pop! Se sidan 74.

Bygg din egen elgitarr eller bas, se Hantverk sidan 28.

Ensembleworkshop: Nordisk folkmusik och improvisation, se sidan 74.

Workshop: Folk Music of the British Isles, se sidan 73.

Arbis International Choir! (62 €)

In this new choir we sing fun songs in a variety of styles in English and Swedish, together with people from all over the world. Come and join us!

A230551 6.9–10.4, Wednesdays 14:15–15:15
Fiona Chow, room 37



Orkestrar, ensembler och band

Stråkorkester: Arbis Camerata

(98 €)

Arbis Camerata har en mångsidig repertoar, uppträder regelbundet och samarbetar med andra musikgrupper. För dig som spelat tidigare och kan läsa noter.

A230624 7.9–11.4, torsdag kl. 16.25–17.55
25.11 och 2.3, lördag kl. 12.30–16.00
Samuli Sandberg, rum 37

Workshop: Fiddle Singing, se sidan 74.

Blåsorkester: Arbis tonvirvel

(98 €)

Upplev glädjen i att spela tillsammans med andra! Vi spelar musik i olika genrer arrangerad för blåsorkester. För dig som spelat tidigare och kan läsa noter.

A230625 8.9–12.4, fredag kl. 18.05–19.35
25.11 och 2.3, lördag kl. 12.30–16.00
Johan Cantell, festsalen

Musical improvisation (33 €)

In the musical improvisation group we find the joy in music together – without notes! For instrumentalists and singers of all levels. Age limit 14 years.

A230649 16.9–2.12, Saturdays 10:30–12:00
Stefanie Tuurna, room 37

Kammarmusik – Hitta din spelkompis! (33 €)

Läraren hittar lämpliga spelkompisar och passlig repertoar för dig. Musikstilen är fri! För dig som behärskar ditt instrument väl och kan läsa noter.

A240134 10.4–29.5, onsdag kl. 18.00–19.45
Stefanie Tuurna, rum 37

Band Femina (62 €)

Band music for women, non-binary, transgender people in the age group of 20+. No prior knowledge necessary. Pop/rock song choices according to the group's wishes.

A230550 6.9–10.4, Wednesdays 19:45–20:45
Emilia Lindblom, room 37

Band A eller B (124 €)

Vi formar två band så att instrumenten är balanserade och nivån passlig: A kl. 17.30–18.30 och B kl. 18.30–19.30. Du ska ha grundfärdigheter i ditt instrument, men fokuset ligger på gruppen: att lära sig spela i band och musicera tillsammans. Anmälningar tas emot fr.o.m. 8.8 kl. 10.00. Anmäl dig genom att skicka en kort beskrivning på dig själv och nämn vilket instrument du spelar (t.ex. gitarr, bas, trummor, piano, sång eller blåsinstrument) till: anna.weber-lansman@hel.fi.

A230549 5.9–8.4, tisdag kl. 17.30–19.30
måndag kl. 17.30–19.30
Ville Valtanen, bandkällaren

Workshoppar

Vid kurser som inte har ilmonetanmälnings: Anmälningar tas emot från 8.8 kl. 10.00. Anmäl dig genom att skicka en kort beskrivning på dig själv och nämn ditt instrument till: anna.weber-lansman@hel.fi

Workshop: Folk Music of the British Isles (21 €)

Come to sing and play with us folk music from England, Scotland, Ireland and Wales. The course will feature both songs and tunes perfect for jam sessions.

A230553 29–30.9, Friday 17:00–20:15
Saturday 12.30–16.00
Robbie Sherratt, room 37

Bandworkshop: Rock! (21 €)

Vi spelar låtar av klassiska rockband som AC/DC, KISS m.m. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonetanmälning.

A240110 19–20.1, fredag kl. 17.00–19.30
lördag kl. 11.00–15.15
Niclas Ingman, rum 37

Bandworkshop: Pop! (21 €)

Vi spelar poplåtar av artister som Madonna till Bruno Mars m.m. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonetanmälning.

A240111 2–3.2, fredag kl. 17.00–19.30
lördag kl. 11.00–15.15
Niclas Ingman, rum 37

Ensembleworkshop: Nordisk folkmusik och improvisation (21 €)

Kom med på en tidsresa genom äldre och nyare tradition inom nordisk folkmusik. Vi spelar, sjunger, improviserar, lyssnar och arrangerar. Ej ilmonetanmälning.

A240109 9–10.2, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ville Valtanen, rum 37

Workshop: Fiddle Singing (25 €)

If you would like to play along with your favourite songs or even accompany your own singing on your violin or viola, this is the course for you.

A240104 5–19.4, Fridays 17:15–19:30
Robbie Sherratt, room 37

Övrig Musik

Vi går på konsert! (26 €)

Före konserten samma kväll får du på Arbis höra om musikens bakgrund. Fyra musikträffar och konsertbesök per termin. Konsertbiljetterna ingår ej i kurspriset.

A230626 20.9, 22.11, 24.11 och 28.2,
onsdag kl. 16.00–17.30
25.10, 1.11, 6.3 och 10.4, onsdag kl. 16.45–18.15
Marika Kivinen, rum 23

Konsserter

Fritt inträde till Arbis samtliga konsserter. Varmt välkommen!

Vinterkonsert

Arbis kursdeltagare och lärare avslutar terminen sedvanligt med en stämningsfull vinterkonsert.

9.12, lördag kl. 13.00
festsalen

Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis kursdeltagare och lärare.

16.3, lördag kl. 13.00
festsalen

Vårkonsert

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

6.4, lördag kl. 13.00
festsalen



Människa, samhälle och kultur

Historia, konsthistoria och kulturkännedom,
släktforskning, guidade turer och historiska
promenader, medborgarfärdigheter, kreativt
lärande, arbete, ekonomi och företagande,
psykologi och mental hälsa

Ansvarig

Mathilda Larsson

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89

Anmälningar tas emot från 8.8, tisdag kl. 10.00 .

Historia, konsthistoria och kulturkännedom

Sveriges (och Finlands) historia från medeltiden till riksupplösningen 1809 (22 €)

Vi går igenom de viktigaste händelserna i Sveriges historia och hur det ledde till att ett nytt land uppstod av östra Sverige, det som idag är känt som Finland.

A230456 4.9–9.10, måndag kl. 14.30–16.00

Peter Ragnvaldsson, rum 31

Skriftens historia (22 €)

Latinska, kyrilliska, arabiska, kinesiska, sanskrit. Världens olika skrivsystem är många och varierande. Hur har de utvecklats och hur kan de tolkas?

A240068 8.1–12.2, måndag kl. 14.30–16.00

Peter Ragnvaldsson, rum 31

Kommunismens fall och det nya Europas framväxt 1989–1992 (18 €)

Sovjetunionens sammanbrott, de östeuropeiska frihetsrörelserna och kalla krigets slut betydde stora politiska och samhällseliga omvälvningar i Finland och Europa.

A240101 11–25.3, måndag kl. 17.30–19.00

Aapo Roselius, rum 23

Ancient Egypt: Art and Civilization (84 €)

Hieroglyphics, pyramids, mummies and sphinxes. For over 3 000 years Egypt left monuments and artworks meant to maintain universal order and grant immortal life.

A230432 5.9–9.4, Tuesdays 18:05–19:35

Nicola Rainò, room 23

Italian Art: Renaissance between Venice and Rome (84 €)

Michelangelo, Titian, Raphael. In the 16th century Italian art is in its fullest flourish, but with significant contrasts between Venice, Florence and Rome.

A230433 6.9–10.4, Wednesdays 18:05–19:35

Nicola Rainò, room 24

Picture This (22 €)

Come learn about the power of the single photograph through history, technology, art, media and social movements. What is a perfect photo, and why?

A230454 25.10–29.11,

Wednesdays 16:30–18:00

Juliana Smith, room 24

Materiality, Craft and Contemporary Art (22 €)

What differentiates knitting mittens or weaving a rug, from painting a picture? Why are some crafts and materials considered “high art”, while others are not?

A240066 27.2–2.4, Tuesdays 12:30–14:00

Juliana Smith, room 44



Materiality, Craft and Contemporary Art (22 €)

What differentiates knitting mittens or weaving a rug, from painting a picture? Why are some crafts and materials considered "high art", while others are not?

A240066 27.2–2.4,
Tuesdays 12:30–14:00
Juliana Smith, room 44

Bordet är dukat! (53 €)

Vi tittar på dukningar och sedvänjor runt matbordet under fem århundraden. Som avslutning dukar vi till fest och lagar mat tillsammans. Museiavgifter tillkommer.

A240076 16.1–2.4, tisdag kl. 16.30–18.00
tisdag kl. 16.30–19.30

Catarina Welin och Jan Nyman, rum 47,
undervisningsköket

I Vegas kölvatten – en veckas resa på Arbis (33 €)

Inspirerad av Nordenskiöld och Vegaexpeditionen tar sig Arbis bildningsresa i år till Asien. Programmet uppdateras på Ilmonet.

A230451 9–13.10, kl. 13.15–14.45

Flera lärare, rum 24

Släktforskning

Släktforskning I (40 €)

En kurs för dig som inte släktforskat tidigare eller bara provat lite på egen hand. Inga förhandskunskaper behövs.

A230455 4.9–4.12, måndag kl. 12.30–14.00
Petr Ragnvaldsson, rum 31

Släktforskning II (40 €)

En kurs för dig som gått en Släktforskning I-kurs eller som forskat på egen hand ett tag.

A240067 8.1–15.4, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson, rum 31

Skrivkurs för släktforskare (84 €)

En kurs för dig som är släktforskare och vill sammanställa dina resultat till en berättelse eller en artikel. Du kan skriva om en person eller om många.

A230467 14.9–11.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Alexandra Ramsay, rum 31

Introduktion till digitala släktforskningsprogram (18 €)

Ett digitalt program kan vara till stor hjälp då du kommit lite längre i din släktforskning. Under den här kursen lär du dig grunderna i hur de fungerar.

A230457 23.10–13.11, måndag kl. 14.30–16.00
Peter Ragnvaldsson, rum 31

Guidade turer och historiska promenader

Arkitekturpärlor i Helsingfors (22 €)

Under fyra promenader bekantar vi oss med arkitekturen i Helsingfors. Vi tittar på arkitekturstilar, deras typiska drag och lär oss tidsbestämma husens ålder.

A230542 19.9, 10.10, 7.11, tisdag kl. 17.00–19.15 och 2.12, lördag kl. 10.00–12.15
Tapani Ritamäki

Drumsö – skärgård mitt i stan (14 €)

Drumsö, Druma, Lauttis, Laru – kärt barn har många namn. Kom med på en rundvandring där vi bekantar oss med öns historia och nutid.

A240099 13.4, lördag kl. 10.00–12.15
Sonja Sjöholm

Norr om Långa bron – arbetarstadens historia i Helsingfors (14 €)

Vem levde och verkade i husen och på gatorna längs med Tavastvägen och Linjerna? Kom med på en guidad vandring i de historiska arbetarkvarteren.

A240102 22.4, måndag kl. 17.00–18.30
Aapo Roselius

Se också

Arkitekturpromenad: Hermanstad, sidan 20.

Exkursion: Hjältgravarna i Haga, sidan 20.

Dags för en tur med nya Spårjokern, sidan 21.

Arkitekturpromenad: Majstad & Arabiastranden, sidan 21.

Konst- och kulturresa till Chappe i Raseborg, sidan 21.

Medborgarfärdigheter

Grundkurs i cybersäkerhet (18 €)

Säkra dina personliga data mot massövervakning, läckage och integritetsintrång. Vi går igenom olika typer av digital övervakning och lär oss skydda vår data.

A230540 8.11–29.11, onsdag kl. 17.00–18.30
Gunnar Njålsson, rum 32

Kreativ inlärning

Games as learning tools: game design fundamentals for educators (18 €)

This course will help educators use games and gamification in the classroom. We will look into game design and explore how game elements support learning.

A240080 8.2–15.2, Thursday 16:30–18:45
Adriana Dias Lopes Delgado, room 31

Arbete, ekonomi och företagande

Kom igång som företagare (18 €)

Vi går igenom de tjänster som erbjuds i starten, kostnader, beskattning, bokföring, reklam och hur man professionellt kan planera för investerare.

A230453 23.9, lördag kl. 11.00–14.45
Patrik Sandberg, rum 23



Tillbaka till arbetslivet – en kurs för arbetssökande (ingen avgift)

Kom med på vår kurs utan stress eller press, vi erbjuder kamrattstöd, inspirerande besök på stan, trevlig samvaro och workshoppar i att bl.a. fräscha upp ditt CV. Ingen kursavgift på grund av extern finansiering.

A230539 24.10–30.11, tisdag kl. 9.30–12.30, torsdag kl. 9.30–12.30

Mina Miettinen, rum B1, undervisningsköket

Spara och placera under kristider och konjunktursvängar (22 €)

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

A240098 8.1–12.2, måndag kl. 19.00–20.30
Sten-Erik Sandås, rum 23

Introductory Course for Digital Nomads (18 €)

This is a course for you who are interested in pursuing business activities mostly virtually in various countries while being located in another.

A240100 4.4–25.4, Thursdays 17:00–18:30
Gunnar Njålsson, room 32

Psykologi, mental hälsa och välmående

Humanistisk psykologi (26 €)

Kursen ger dig insikter om hur människans psyke fungerar, baserat på teorier i humanistisk psykologi och Tony Dunderfelts gedigna erfarenhet.

A230536 23.10–27.11, måndag kl. 16.30–18.30
Tony Dunderfelt, rum 23



Personlighetspsykologi – om självkännedom och utveckling (26 €)



En kurs för alla som funderar på människans personlighet och som vill förstå hur tankar, känslor och temperament fungerar.

A240097 8.1–12.2, måndag kl. 16.30–18.30
Tony Dunderfelt, rum 23

Workshop i sorgbearbetning (21 €)

Att känna sorg är naturligt vid olika förluster. Under kursen diskuterar vi konfidentiellt, gör konkreta övningar och går igenom vad sorg kan innebära.

A230461 23.9, lördag kl. 10.00–13.30
Maria Hall-Pänttjä, Nina Hongell-Ekholm, rum B1

Nybliven pensionär, kom med! (20 €)

Målet med kursen är att väcka gnistan för ditt välbefinnande och ge dig möjlighet att dela erfarenheter med andra i samma livsskede.

A230462 7.9–5.10, torsdag kl. 15.00–18.30
Nina Hongell-Ekholm och Malin Grönros, rum B1

Se också

Tony Dunderfelt: Hur skapar vi en god psykisk hälsa i stressiga tider? Se sidan 12.

Ali Abaday: Artificial Intelligence – A Harbinger of a New Era or a Threat? Se sidan 12.



Natur, teknik, miljö och trafik

Matematik,
naturintressen och
friluftsliv, navigation

Ansvarig

Mathilda Larsson

mathilda.larsson@hel.fi

Tfn 09 310 494 89

Anmälningar tas emot från 8.8, tisdag kl. 10.00.

Matematik

Matematikens värld (22 €)

En inspirerande kurs där kursdeltagarna utforskar matematikens mysterier och bekantar sig med matematiska fenomen, både genom föreläsningar och eget deltagande.

A230505 6.9–11.10, onsdag kl. 16.30–18.00

Axel Korsström, rum 24

Räknestuga i lång och kort matematik

(ingen avgift)

Behöver du hjälp med gymnasiets matematik eller behöver du ett lugnt ställe att öva räkneuppgifter? I räknestugan får du hjälp med valfria räkneuppgifter. Ingen kursavgift på grund av extern finansiering.

A230431 27.9–28.2, onsdag kl. 18.05–19.35

Elmer Bergman, rum 31



Naturintressen och friluftsliv

Svampkunskap, flerformskurs (18 €)

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.

A230446 15–16.9, fredag kl. 17.00–18.30

lördag kl. 10.15–14.00

Jon Rikberg, internet

Fågel- och växtliv på Drumsö

(14 €)

Strandkrypa och strandpipare! Kursen är en exkursion där vi bekantar oss med växt- och fågellivet vid Drumsös stränder och skogar. Ruttens längd ca 5 km.

A240049 4.6, tisdag kl. 17.30–20.30

Jon Rikberg

Livskraft och äventyr ute i naturen (14 €)

Friluftsliv gör gott för både kropp och själ. Vi gör en dagsutfärd i Noux och går igenom smart packning, matlagning utomhus och andra grunder i friluftsliv. Träffpunkten meddelas innan kursstart.

A230803 14.10, lördag kl. 10.00–12.15

Johanna Berlin

Trail running (22 €)

Explore the best trails greater Helsinki has to offer whilst learning the nature of trail running. The meeting points are sent out prior to the course start.

A230466 14.9, 21.9, 28.9, 5.10, Thursdays 17:30–19:00 and 14.10, Saturday 10:00–12:30

A240075 11.4, 18.4, 25.4, 2.5, Thursdays 17:30–19:00 and 11.5, Saturday 10:00–12:30

Carl Hobbs

Helsinki by Foot (22 €)

Discover the parks and nature Helsinki has to offer by foot. We will choose a different route each time and the teacher will talk about the areas. The meeting points are sent out prior to the course start.

A240088 17.4–22.5, Wednesdays 17:30–19:00

Jan Amnell

Fixa upp din cykel inför sommarsäsongen! (14 €)

Läraren demonstrerar hur man gör och hjälper till med att fixa upp cyklar som stått i vinterförvar.

A240091 6.4, lördag kl. 13.00–16.00

Tero Immonen, entréaulan

Navigation

Intensivkurs i skärgårdsnavigation (45 €)

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

A230527 A 1–29.11, onsdag kl. 18.05–21.05

A240093 B 13.3–10.4, onsdag kl. 18.05–21.05

Peppe Schauman, rum 13

Skärgårdsnavigation (60 €)

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

A230528 4.9–4.12, måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius, rum 13

Kustnavigation (60 €)

Fördjupning i navigation utomskärs med bland annat avdrift, strömmar, tidvatten och grunderna i de elektroniska hjälpmedlen.

A240094 8.1–15.4, måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius, rum 13

Vandringskurser, se sidan 65.

Historiska vandringar och promenader, se sidan 78.



Matematikens värld (22 €)

En inspirerande kurs där kursdeltagarna utforskar matematikens mysterier och bekantar sig med matematiska fenomen, både genom föreläsningar och eget deltagande.

A230505 6.9–11.10, onsdag kl. 16.30–18.00

Axel Korsström, rum 24



Språk

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



Kurser i ett tjugotal språk på olika nivåer och med olika upplägg.

Ansvariga

Anna Långstedt-Jungar

främmande språk
förutom engelska och estniska
anna.langstedt-jungar@hel.fi
tfn 09 310 494 82

Heidi Huovilainen

engelska, estniska, finska och
nordsamiska
heidi.huovilainen@hel.fi
tfn 09 310 494 85

Emma Laihanen

nordiska språk, svenska/Swedish
emma.laihanen@hel.fi
tfn 09 310 494 80

Anmälningar tas emot från 9.8,
onsdag kl. 10.00.

Nivåer, mål och innehåll

Våra språk är indelade i sex olika nivåer från A1–C2 enligt Europarådets referensram för språk. Om du vill veta vilken nivå som passar dig, kan du göra en självbedömning på nätet. Länken hittar du på Arbis hemsida under rubriken *Kurser och anmälningar* → *Våra ämnen* → *Språk*. Observera också att Arbis språkkurser har utförliga mål- och innehållsbeskrivningar på Ilmonet.

ItsLearning

På många av våra språkkurser används lärplattformen ItsLearning som komplement till undervisningen och för flexibelt lärande. Du får ett personligt lösenord till din e-post och mera information av din lärare vid kursstarten.

Studiepoängskurser

På de arbiskurser som är markerade som studiepoängskurser är det möjligt, men frivilligt, att registrera sina studiepoäng. Studiepoängen registreras på sidan studieinfo.fi som upprätthålls av Utbildningsstyrelsen. Meddela din lärare genast i början av kursen om du vill att dina studieprestationer ska dokumenteras där. Med studiepoängen går det t.ex. att på ett mera officiellt sätt bifoga prestationerna till ditt cv. Mera information vid respektive kursstart.

Webbkurser

Arbis webbkurser i språk är indelade i fyra olika kategorier beroende på undervisningsform: distanskurs live, flerformskurs, nätkurs eller hybridkurs. Läs mera på Arbis hemsida under rubriken *Kurser och anmälningar* → *Språk*.

Prepkurser för olika examina

Arbis ordnar prepkurser för provet i B2First och IELTS (f.d. Cambridge First Certificate) och för provet i C1 Advanced (f.d. Cambridge Certificate in Advanced English). Prepkurser för Allmän språkexamen i svenska erbjuds på mellannivån. Dessutom ordnas prepkurser för abiturienter i modersmål och finska. Se respektive språk.

Allmän språkexamen

Vid Arbis kan du avlägga Allmän språkexamen i svenska på mellannivån.

Höstens prov hålls 18.11 och vårens 13.4. Provet på mellannivån kostar 155 €.

Mellannivån motsvaras av B1 och B2 i den europeiska referensramen för språk. I examen testas den funktionella språkfärdigheten både skriftligt och muntligt. Du kan avlägga provet oberoende av var och hur du uppnått din språkfärdighet. På Arbis mångsidiga

språkkurser kan du fräscha upp och komplettera dina tidigare kunskaper före examen.

Anmälning till höstens prov 1–29.9 och till vårens prov 1–29.2. Anmälningen sker elektroniskt endast dessa datum på webbsidan <https://yki.opintopolku.fi>. Närmare upplysningar ger Heidi Huovilainen, tfn 09 310 494 85 och Arbis kansli, tfn 09 310 494 94.

Kommunikation i arbetslivet –distanskurs live (40 €)

(B1) En webbkurs för dig som talar finska men behöver svenska för studierna och arbetslivet. Du lär dig ord och fraser genom praktiska övningar. Häng med!

A230735 A 6.9–29.11, onsdag
kl. 18.30–20.00

A240149 B 10.1–10.4, onsdag
kl. 18.30–20.00
Mirja Pekanmäki, Teams



Språkfärdighetsskalan

enligt den europeiska referensramen för språk:

Grundläggande språkfärdighet

A1 Kan förstå och använda mycket enkla ord och fraser. Kan presentera sig själv och ställa eller besvara enkla frågor av omedelbart intresse eller inom vanliga ämnesområden. Kan samtala på ett enkelt sätt om den andra personen är beredd att prata långsamt och tydligt eller omformulera sig.

A2 Kan förstå fraser och vanliga ord som rör personliga förhållanden, t.ex. information om sig själv och sin familj, närmiljön och vardagliga sysselsättningar.

Kan delta i samtal och rutinuppgifter som kräver ett enkelt och direkt utbyte av information om välkända ämnen och sysselsättningar. Kan på ett enkelt sätt beskriva sig själv, sin familj och sitt arbete.

Självständig språkfärdighet

B1 Kan förstå huvudinnehållet i tydligt standardspråk om välkända företeelser som arbete, skola, fritid o.s.v. Klarar av de flesta situationer som kan uppstå vid resor i länder eller områden där språket talas. Kan yttra sig om välkända ämnen och personliga intresseområden på ett enkelt och sammanhängande sätt. Kan binda samman fraser på ett enkelt sätt för att beskriva erfarenheter och händelser, drömmar, förhoppningar och framtidsplaner. Kan kortfattat motivera åsikter och idéer.

B2 Kan följa huvuddragen i komplexa texter. Förstår också facktexter inom det egna specialområdet. Kan kommunicera så pass flytande att ett samtal med en infödd löper i stort sett utan problem. Kan klart och detaljerat beskriva förhållanden inom egna intresse- och erfarenhetsområden. Kan förklara en ståndpunkt och ange för- och nackdelar med olika alternativ.

Kompetent språkfärdighet

C1 Kan läsa krävande texter och är även medveten om ett underförstått innehåll. Kan uttrycka sig nästan helt obehindrat utan att alltför märkbart söka efter ord. Kan använda språket på ett effektivt och flexibelt sätt både i sociala sammanhang och under utbildning och studier. Kan uttala sig klart och välstrukturerat om komplexa sakförhållanden och ge utförliga beskrivningar.

C2 Kan utan problem förstå så gott som allt den hör eller läser samt referera fakta och argument i en sammanhängande framställning. Kan uttrycka sig spontant och helt flytande i så gott som alla situationer. Kan förstå och använda stilvariationer och överföra nyanser.

Indelningen av Arbis språkkurser enligt den europeiska språkfärdighetsskalan är endast vägledande.

Arabiska

Grundnivå

Arabic Made Easy: Your Gateway to a Fascinating Language (84 €)

(A1) Unlock the mysteries of Arabic with our comprehensive beginner course. Gain language basics and cultural insights in just a few steps.

A230820 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35
Anastasia Stepanova, rum 33B

Danska

Grundnivå

Dansk sprog og kultur 1 – flerformskurs (56 €)

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

A230763 6.9–29.11, onsdag kl. 18.05–20.30
Johanna Toivonen, Zoom,
en gang i måneden rum 34

Dansk sprog og kultur 2 – flerformskurs (40 €)

(A1/A2) Kurset er et fortsættelseskursus til Dansk sprog og kultur I. Vi skal arbejde videre med at læse, lytte til og tale dansk.

A240170 10.1–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Johanna Toivonen, Zoom,
en gang i måneden rum 34

Sang og leg på dansk (28 €)

For dig som ønsker at støtte og styrke dit barns (0–7 år) dansk kompetencer.

A230773 16.9, 7.10, 25.11, 20.1, 9.3, 13.4,
lørdag kl. 10.30–12.00
Kristian Sørensen, rum 23, gymnastiksalen

Lørdag med dansk hygge (18 €)

(A2) Kom og syng, spil, leg og hyg dig på dansk! Dagen giver mulighed for at få styrket de sproglige færdigheder i dansk og lære dansk kultur at kende gennem en kombination af sang, leg og spil.

A230802 A 11.11, lørdag kl. 10.00–14.00
A240193 B 9.3, lørdag kl. 10.00–14.00
Johanna Toivonen, rum 31

Mellannivå

Dansk sprog og kultur 3 – Kultur (40 €)

(B1) Et fortsættelseskursus for dig, der allerede forstår en del dansk men gerne vil vide mere om dansk kultur. Vi arbejder med at lytte, læse og tale.

A230764 4.9–4.12, måndag kl. 18.05–19.35
Frederik Dahn, rum B2

Dansk sprog og kultur 4 – Udtale (43 €)

(B2) Et fortsættelseskursus for dig, der kan tale noget dansk men ikke har helt styr på udtalen. Vi behandler dansks mange mærkelige lyde og får udtaletips.

A240171 8.1–8.4, måndag kl. 18.05–19.35
Frederik Dahn, rum B2

Avancerad nivå

Hyggesnak (90 €)

(C1) Kom og tal dansk i en hyggelig og afslappet atmosfære. Kursusdeltagerne har mulighed for at påvirke hvilke tekster vi læser og hvilke emner vi snakker om.

A230762 5.9–9.4, tirsdag kl. 18.05–19.35
Laurits Møller, rum 13

Engelska

Grundnivå

First Steps in English! (84 €)

(A1) Come learn English. This course will take you from having zero experience to a basic fluency through fun and interactive lessons. Join us!

A230569 6.9–10.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Blake Schumacher, rum 42

Mellannivå

After work Mingle (43 €)

(B1–) Come to discuss, disagree, share and play in English. From topical news, science, tech, music, to the latest books. We choose, with no topic off-limits!

A230616 A 6.9–29.11, onsdag kl. 16.30–18.00
A240128 B 10.1–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Dharmash Chavda, rum 47

Don't Say Fine (29 €)

(B1) This course is for those who are interested in expanding their vocabulary by exploring synonyms, antonyms, phrasal verbs, and idioms.

A230637 8.9–3.11, fredag kl. 14.15–15.45
Darren Bennett, rum 42

Verb Tense Review (29 €)

(B1) This course is for anyone who is interested in brushing up on their English grammar skills. Each lesson will include grammar exercises and conversation.

A230636 8.9–3.11, fredag kl. 12.30–14.00
Darren Bennett, rum 42

An Adventure in Conversation (90 €)

(B1–B2) Move, mingle, discuss and share what is important to YOU. Let's have an adventure in conversation! A topical news article and exercises is given every week.

A230607 5.9–9.4, tisdag kl. 14.30–16.00
Dharmash Chavda, rum 42



Finska för abiturienter – distanskurs live (40 €)

(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.

A240130 27.1 och 9.3, lördag kl. 12.00–16.05, 10.2 och 2.3, lördag kl. 12.00–15.20
Inkeri Jääskeläinen, Zoom



An Adventure in Conversation (90 €)

(B1–B2) Move, mingle, discuss and share what is important to YOU. Let's have an adventure in conversation! A topical news article and exercises is given every week.

A230607 5.9–9.4, tisdag kl. 14.30–16.00
Dharmash Chavda, rum 42

English Conversation (90 €)

(B2) Have you studied English but have trouble conversing naturally? We will focus on building the tools necessary to navigate this unpredictable social discourse.

A230602 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35
Darren Bennett, rum 24

Conversational English (90 €)

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

A230628 14.9–11.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Alessia Lee, rum B1

Get Ready for Cambridge Exams – Blended Course (87 €)

(B2) Revise and extend language skills needed for FCE/IELTS exams. Web-based with 1 classroom lesson a month.

A230587 5.9, 3.10, 7.11 och 5.12, tisdag kl. 18.05–20.30, rum 33A, 12–26.9, 10.10, 24–31.10, 14–28.11, tisdag kl. 18.05–20.30,
Camilla Bergendahl, Zoom

Writing for Cambridge Exams – Blended Course (40 €)

(B2) Online course to practise exam writing (B2 First and IELTS score 5–6), covering basic exam types.

A230598 14.9, torsdag kl. 18.05–19.35, rum 34, 25.9, 9.10, 23.10, 6.11, 20.11, 4.12, måndag kl. 16.30–17.15, Camilla Bergendahl, Zoom

European Gardens (29 €)

(B2) Visit European gardens, exploring styles and garden makers. Texts, videos, audio.

A240116 27.2–9.4, tisdag kl. 14.15–15.45 Camilla Bergendahl, rum B2

English for You (84 €)

(B2–C1) Brush up your English with a course based on authentic TED Talks; discussions, tailored language exercises.

A230596 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00 Camilla Bergendahl, rum 44



British Studies: Scotland (90 €)

(B2–C1) An armchair journey to all things Scotland. Printed, visual and audio material used as a basis for reading, discussions.

A230599 7.9–11.4, torsdag kl. 12.35–14.05 Camilla Bergendahl, rum 43

Advanced English (Society Topics) (90 €)

(B2–C1) This is a discussion course focusing on society topics. Come and join the debate in a relaxed and friendly environment.

A230635 8.9–12.4, fredag kl. 10.00–11.30 Darren Bennett, rum 35

Avancerad nivå

Crime and Punishment (90 €)

(C1) Develop fluency with modern crime fiction, c. 20 pages, vocabulary exercises and discussions on motives and plots in class.

A230586 4.9–8.4, måndag kl. 12.30–14.00 Camilla Bergendahl, rum B1

Early Birds (90 €)

(C1) Upgrade your conversation skills by discussing culture, current affairs, art, and other themes in a lively group led by a native-English teacher.

A230600 7.9–11.4, torsdag kl. 10.00–11.30 Darren Bennett, rum 35

Tackle Phrasal Verbs (25 €)

(C1) A good grasp of phrasal verbs can help you quickly level up your language fluency. Together, we'll demystify those pesky verb and particle combos.

A230631 27.10–24.11, fredag kl. 12.30–14.00 Alessia Lee, rum 44

The C1 Advanced Exam Preparation (87 €)

(C1) Participating in international C1/IELTS language exams in English? Intensive revision of skills needed in both exams.

A230595 9.1–14.5, tisdag kl. 18.05–20.30 Camilla Bergendahl, rum 33A



Writing for C1 – Blended Course (26 €)

(C1) Practises writing basic writing tasks tested in the Cambridge Advanced Exam and IELTS Academic (score 6–8). Online course.

A240115 18.1, torsdag kl. 18.05–19.35, rum 34 29.1, 12.2, 26.2, 11.3 och 25.3, måndag kl. 16.30–17.15, Camilla Bergendahl, Zoom

Activate Your English

(84 €)

(C1–C2) Update your spoken and written English, based on TED Talks with topical and interesting subjects at an advanced level.

A230597 6.9–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Camilla Bergendahl, rum 44



Repetitionskurs i estniska (78 €)

(A2) Har du någon gång läst estniska, men har glömt språket? Kom och fräscha upp dina kunskaper. Fokus ligger på muntlig kommunikation. Undervisningen på finska och estniska.

A230779 4.9–26.2, måndag kl. 18.05–19.35
Kadri Siilivask, rum 47

Other Courses in English

Arbis International Choir, se sidan 68.

Together on Piano, level 1-2, se sidan 71.

Workshop: Folk Music of the British Isles, se sidan 73.

Workshop: Fiddle Singing, se sidan 74.

Mat och språk, se sidan 39.

Courses in English, se sidan 122.

Föreläsning

Ali Abaday: Artificial intelligence – a harbinger of a new era or a threat?
Se sidan 12.

Estniska

Grundnivå

Estniska andra året (84 €)

(A1) Kursen är för dig som vill repetera grunderna och gå vidare. Du får också veta mer om estnisk kultur. Undervisningen går på estniska och finska.

A230632 4.9–8.4, måndag kl. 16.30–18.00
Kadri Siilivask, rum 44

Mellannivå

Eesti keele sõbrad (90 €)

(B1–B2) Tere tulemast eesti keeles mõnusa aega veetma! Kursus sobib Sulle, kui oskad eesti keelt umbes B1–B2 tasemel (umbes 5–6 aastat keelekursustel osalemist).

A230605 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35
Katri Vallaste, rum 44

Finska

Grundnivå

Suomi 1 A (40 €)

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

A230739 4.9–4.12, måndag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen, rum 33B

Suomi 1 B (40 €)

(A1) Learn to communicate in everyday situations. We will focus on spoken Finnish. You will learn more basic Finnish vocabulary and expressions.

A240153 8.1–8.4, måndag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen, rum 33B

Advanced English (Society Topics) (90 €)

(B2–C1) This is a discussion course focusing on society topics. Come and join the debate in a relaxed and friendly environment.

A230635 8.9–12.4,
fredag kl. 10.00–11.30
Darren Bennett, rum 35

Basic Finnish (25 €)

(A1) It's time to learn some basic vocabulary and phrases in Finnish. Join us now and start building up a good foundation for your future language studies!

A240133 26.2–8.4, måndag kl. 12.30–14.00
Heidi Huovilainen, rum 23

Suomi 2 A (40 €)

(A1) This course is for you who already know some Finnish. You will learn more about spoken Finnish. To start with, the teaching will be in English and Finnish, but later mostly in Finnish.

A230621 6.9–29.11, onsdag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen, rum 43

Suomi 2 B (40 €)

(A2) On this continuation course you will learn more about Finnish vocabulary both for working life and hobbies. We'll introduce useful expressions and phrases.

A240132 10.1–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen, rum 43

Suomen kieli käyttöön – etäkurssi (110 €)

(A2.1) Haluatko oppia lisää jokapäiväisessä elämässä tarvittavia sanoja ja rakenteita? Tule kurssille, jossa teemme paljon harjoituksia.

A230606 5.9–2.11 och 9.1–11.4,
tisdag och torsdag kl. 17.00–18.30
7.11–5.12, tisdag kl. 17.00–18.30
Helinä Kekki, Zoom

YKI keskitaso – etäkurssi (puhekurssi) (40 €)

(A2.2) Valmistaudu keskitason YKI-testin puhumisen osioon! Kurssilla opit kertomista, reagoitua, mielipiteen ilmaisua ja eri tilanteissa puhumista.

A230617 A 6.9–29.11,

onsdag kl. 17.00–18.30

A240129 B 10.1–10.4, onsdag kl. 17.00–18.30

Maija Mattila, Zoom

Mellannivå

Sujuvampaa suomea (43 €)

(B1) Haluatko parantaa suomen kielen puhetaitosi? Tule keskustelemaan jokapäiväisistä aiheista mukavassa ja rennossa ilmapiirissä! Opit paljon uusia ilmaisuja.

A230622 4.9–4.12, måndag kl. 14.15–15.45

Heidi Huovilainen, rum 44

Sujuvuutta suomen kieleen – etäkurssi (40 €)

(B1) Opit lisää arkielämän sanastoa. Vahvistamme suullista kielitaitoa ja teemoja ovat suomalainen kulttuuri, työelämä ja vapaa-aika sekä asuminen ja ympäristö.

A230620 A 5.9–5.12, tisdag kl. 17.00–18.30

A240131 B 9.1–9.4, tisdag kl. 17.00–18.30

Heidi Huovilainen, Teams

Jutustelua (90 €)

(B1) Tule mukaan keskustelemaan elämästä, ihmisistä, kulttuureista Suomessa ja muualla sekä ajankohtaisista ja/tai itse ehdottamistasi aiheista!

A230603 6.9–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35

Tanja Hillbom, rum 43

Finska för abiturienter – distanskurs live (40 €)

(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.

A240130 27.1 och 9.3,

lördag kl. 12.00–16.05,

10.2 och 2.3, lördag kl. 12.00–15.20

Inkeri Jääskeläinen, Zoom

Franska

Grundnivå

Franska (84 €)

(Franska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A230575 1 (A1) 5.9–9.4,

För närmare information se ilmonet.fi.

tisdag kl. 18.05–19.35

Pascal Marie, rum 35

A230806 2 (A1) 6.9–10.4,

onsdag kl. 18.05–19.35

Maria-Carla Roa Baseggio, rum 33B

A230580 3 (A2) 6.9–10.4,

onsdag kl. 18.05–19.35

Pascal Marie, rum 33A

A230581 4 (A2) 5.9–9.4,

tisdag kl. 16.30–18.00

Pascal Marie, rum 43

A230784 5 (B1) 4.9–8.4,

måndag kl. 16.30–18.00

Ingrid Rönnow, rum 47

Inspire suite (84 €)

(A2–B1) Fräscha upp din franska med tonvikt på kommunikativa färdigheter. Dialoger, korta texter, aktiverande övningar och hörförståelse.

A230744 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35

Camilla Bergendahl, rum 31



Mellannivå

Discuter en français, tout simplement (90 €)

(B1) Un cours pour discuter de thèmes généraux et actuels de manière ludique et interactive, à travers des supports variés.

A230572 5.9–9.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Nadja Elfving, rum 35

On perfectionne notre niveau B1 (84 €)

(B1) Konversation och grammatik för dig som kan grunderna i franska och är redo för mellannivån.

A230579 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Pascal Marie, rum 33A

Perfectionnez votre français! (90 €)

(B1) Venez réviser et pratiquer votre français dans une ambiance conviviale et détendue!

A230660 7.9–11.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Nadja Elfving, rum 33B

Cocorico, réveillez-vous! – Cours en ligne (84 €)

(B1) Prendre de l'assurance à l'oral, enrichir le vocabulaire, consolider la grammaire, entre nous, de chez nous, c'est le bon plan du vendredi matin!

A230630 15.9–12.4, fredag kl. 8.30–10.00
Elodie Cenni, Teams

Parlons français! (90 €)

(B1–B2) Converser, débattre, argumenter, se questionner... ce cours vous aidera à prendre de l'assurance à l'orale dans une atmosphère chaleureuse.

A230629 5.9–9.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Elodie Cenni, rum 42

Débattre en s'amusant (90 €)

(B2) A travers des supports variés, divers sujets de l'actualité française dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

A230570 4.9–8.4, måndag kl. 12.30–14.00
Nadja Elfving, rum 42

Objectif: Le français (90 €)

(B2) De la bonne humeur, de bonnes conversations, des thèmes actuels et variés, une touche de grammaire, voici la recette de vos progrès en français!

A230627 4.9–8.4, måndag kl. 12.30–14.00
Elodie Cenni, rum 35

En ligne avec August (84 €)

(B2) Compréhension écrite et orale, discussions autour de thèmes actuels variés, approfondissement des connaissances structurelles dans une atmosphère conviviale.

A230566 6.9–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35
August Tarkkio, Teams

Avancerad nivå

Pour les amis du polar (90 €)

(C1) Lisez et discutez des polars modernes authentiques. 15–20 pages de livre de poche par leçon. Exercices écrits.

A230743 7.9–11.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Camilla Bergendahl, rum 43

Vivement vendredi! (90 €)

(C1) Cours de discussion durant lequel nous abordons l'actualité culturelle, économique, politique française, finlandaise et internationale.

A230578 8.9–12.4, fredag kl. 11.45–13.15
Pascal Marie, rum 35

Et si on créait un cercle de lecture? (26 €)

(C1) Nous nous retrouverons une fois par mois afin de parler de livres francophones contemporains ou, pourquoi pas, plus classiques! Vous aurez la possibilité de vous joindre à nous ponctuellement et sans avoir lu (tout) le roman examiné. Sur Ilmonet, vous pourrez découvrir des propositions de livres.

A230489 14.9, 12.10, 9.11, 7.12, 11.1, 15.2, 14.3 och 11.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Gaelle Briguet, rum 33A

Föreläsningar

Une soirée avec Edith Piaf, se sidan 12.

Un voyage avec Arthur Rimbaud, se sidan 14.

Mat och språk, se sidan 39.

Grekiska

Grundnivå

Grekiska på grundnivå (84 €)

(A1–A2) För dig som redan har lite grunder i modern grekiska. Välkommen och lär dig mer med oss!

A230647 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35

Alexandros Gkampas, rum 43

Grekiska, från grund- till mellannivå (84 €)

(A2–B1) För dig som redan läst grekiska minst 4–5 år eller har motsvarande kunskaper. Kom med och utvidga dina kunskaper. Fokus ligger på muntlig kommunikation.

A230646 4.9–8.4, måndag kl. 16.30–18.00

Alexandros Gkampas, rum 43

Italienska

Grundnivå

A kick-start course in Italian, synchronous online course (72 €)

(A1) A beginner's course for those who want to learn the language and get to know Italian culture, history and lifestyle. Focus on communication skills.

A230777 20.9–20.3, onsdag kl. 19.30–21.00

Luca Maurizi, Teams

Italienska (84 €)

(Italienska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A230483 1 (A1) 7.9–11.4,

För närmare information se ilmonet.fi.

torsdag kl. 16.30–18.00

Melania Messina, rum 13

A230399 2 (A1) 4.9–8.4,

måndag kl. 16.30–18.00

Paola Vernizzi-Krause, rum 35

A230400 3 (A2) 4.9–8.4,

måndag kl. 19.40–21.10

Paola Vernizzi-Krause, rum 35

A230476 5 (A2) 5.9–9.4,

tisdag kl. 16.30–18.00

Corinna Casi, rum 35

A230401 6 (A2) 5.9–9.4,

tisdag kl. 16.30–18.00

Paola Vernizzi-Krause, rum 33A

Grammatica e conversazione in Italiano (84 €)

(A2) Se hai studiato italiano per 4–5 anni e vuoi rinfrescare le tue conoscenze, questo è il tuo corso: un misto di grammatica, conversazione e comprensione orale.

A230478 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00

Corinna Casi, rum 42



Våga tala! L'italiano in pratica

(84 €)

(A2) Hur talar man egentligen i Italien? För dig som redan har studerat italienska i några år men vill kommunicera mer autentiskt i en glad atmosfär. Benvenuti!

A230484 7.9–11.4, torsdag kl. 14.50–16.20
Melania Messina, rum 42

Mellannivå

Continuiamo con l'italiano leggendo e conversando (84 €)

(B1) Questo corso dar  ampio spazio alla lettura di un libro facile, alla comunicazione orale e al dialogo in italiano, rafforzando allo stesso tempo la grammatica.

A230477 6.9–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Corinna Casi, rum 42

Conversiamo divertendoci (90 €)

(B1–B2) Hai studiato italiano per qualche anno? Adesso   il momento di metterlo in pratica: chiacchieriamo, discutiamo e facciamo qualche esercizio di grammatica.

A230402 4.9–8.4, m ndag kl. 18.05–19.35
Paola Vernizzi-Krause, rum 35

Due chiacchiere in piazza (90 €)

(B2) Questo corso, incentrato sul concetto di 'piazza' come luogo di incontro, da ampio spazio al dialogo e alla comunicazione orale.

A230475 5.9–9.4, tisdag kl. 14.50–16.20
Corinna Casi, rum 35

Ukrainsk l rdag: jult rditioner (14 €)

Hur firar man jul i Ukraina, vilka r tter st r p  jult rdet och vad  r "Sjtjedryk"? Bland annat de h r fr gorna f r du svar p . Inga förkunskaper kr vs.

A230750 25.11,
l rdag kl. 10.30–13.00
Irena Hlushchuk, rum 35

L'Italia in italiano: Città e luoghi

(90 €)

(B2) Un giro d'Italia per conoscere città e territori, paesaggi e culture. Visitare Milano e Napoli, ma anche il Chianti, la Maremma, il Cilento, le Dolomiti. E entrare in Chiese e Musei, grandi e piccoli. Cercando di scoprire il 'genius loci' di un grande Paese.

A230471 5.9–9.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò, rum 23

Avancerad nivå

Arte Italiana: il Cinquecento tra Roma e Venezia (90 €)

(C1) Il Cinquecento è un'epoca di contrasti politici e religiosi, ma anche di grande sviluppo dell'arte e delle scienze. Noi studieremo il contrasto tra il colore di Venezia e il classicismo di Roma e Firenze. Tiziano e Tintoretto contro Leonardo e Michelangelo: uno scontro fra titani.

A230473 7.9–11.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Nicola Rainò, rum 23

L'Opera lirica italiana (90 €)

(C1) Il 1800 è l'età d'oro della lirica. In Verdi ideali storici maturano in Traviata, Trovatore, Rigoletto. Ma Puccini col lirismo, Mascagni e Leoncavallo col verismo, fanno da contrappunto.

A230474 7.9–11.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò, rum 23

Mat och språk, se sidan 39.

Föreläsning

L'amica geniale di Elena Ferrante: un nuovo classico italiano, se sidan 13.

Japaniska

Mellannivå

Politeness and Formality in Japanese (18 €)

(B1) For learners that have completed the beginners level (A2) and want to be familiarized with the system of honorifics (keigo in Japanese). Two meetings.

A230608 18.11–25.11, lördag kl. 10.30–13.00

Mari Paasonen, rum B2

Kinesiska

Grundnivå

Nybörjarkurs i kinesiska (84 €)

(A1) Lär dig mandarin, världens mest talade språk! Kursen är avsedd för dig som inte har några eller mycket begränsade förkunskaper. Du lär dig på ett kommunikativt och analytiskt sätt, vilket gör att du redan efter en kort tids studier kan göra dig förstådd i enkla situationer.

A230459 5.9–9.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Yu Ramsay, rum 44

Mandarin Corner – distanskurs live (56 €)

(A2–B1) Praktiskt vardagsspråk, ingen grammatik! Kursen ger dig goda baskunskaper i uttal och ordförråd.

A230469 14.9–11.4, torsdag kl. 16.45–17.45

Yu Ramsay, internet



Mellannivå

Fortsättningskurs i kinesiska

(84 €)

(B1) Kursen passar dig som önskar utveckla och fördjupa dina kunskaper i kinesiska både genom samtal och genom att läsa och skriva.

A230468 5.9–9.4, tisdag kl. 18.05–19.35

Yu Ramsay, rum 44

Latin

Grundnivå

Fortsättning med grunderna i latin

(84 €)

(A1) För dig som redan har läst lite latin (ca 50 h) och är intresserad av att lära dig om antikens kultur, historia och traditioner.

A230652 5.9–9.4, tisdag kl. 18.05–19.35

Luca Maurizi, rum B1

Nederländska

Mellannivå

Nederlands op niveau (84 €)

(B2) We lezen, luisteren, spreken en schrijven, met de nadruk op mondelinge communicatie.

A230656 6.9–10.4, onsdag kl. 19.45–21.15

Rogier Nieuweboer, rum 42



Polska

Grundnivå

Polska för falska nybörjare, distanskurs live / Polish for false beginners (84 €)

Tycker du att polska namn verkar omöjliga att uttala, till exempel "brzęczyszczkiewicz"? Det är i själva verket inte så svårt som du tror!

A230498 20.9–17.4, onsdag kl. 18.00–19.30

Justyna Pierzynska, Zoom

Mellannivå

Polish Conversation Course / Konversationskurs i polska (90 €)

(A2–B1) För dig som har grunderna och är redo för nästa nivå. Fokus ligger på muntlig kommunikation men även grammatik och kulturkännedom ingår.

A230497 19.9–16.4, tisdag kl. 18.05–19.35

Justyna Pierzynska, rum 42

Ryska

Grundnivå

Kom igång med ryska (84 €)

(A1) En nybörjarkurs som börjar med inläringen av det ryska alfabetet.

A230813 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00

Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Ryska fjärde året (84 €)

(A2) Vidare till nästa nivå! Kursen passar dig som avklarat nivå A1, dvs. läst minst 3 år (150 h/boken Kafe Piter 1) ryska vid Arbis eller har motsvarande kunskaper.

A230684 4.9–8.4, måndag kl. 16.30–18.00

Lidia Permina, rum 33A

Mellannivå

Fortsättning i ryska på lätt mellannivå (84 €)

(B1) Vi fortsätter med boken Novyj suvenir 3 som bas. Nya deltagare som avklarat grundnivån är välkomna!

A230686 4.9–8.4, måndag kl. 18.05–19.35
Lidia Permina, rum 33A

Vardagskommunikation på ryska (84 €)

(B1) För dig som framförallt vill stärka ditt ordförråd och din muntliga förmåga.

A230687 7.9–11.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Lidia Permina, rum 33B

ПОГОВОРИМ! (90 €)

(B2) Курс по русскому языку продвинутого уровня B2/B2+ предназначен для тех, кто уже владеет русским языком на уровне B1+ (выше среднего) и хочет улучшить свои знания.

A230691 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Lidia Permina, rum 33B

Samiska

Grundnivå

Textkurs i nordsamiska (90 €)

(A2) Visste du att nordsamiskan är besläktad med finskan? När vi läser texter ser vi likheterna. Vi går också djupare in på grammatiken.

A230633 7.9–11.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Merja Salo, rum 24

Spanska

Grundnivå

Spanska (84 €)

(Spanska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A230609 1 (A1) 7.9–11.4,
För närmare information se
ilmonet.fi.
torsdag kl. 18.05–19.35
Jenny Kajanus, rum 42

A230614 3A (A2) 4.9–8.4,
måndag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus, rum 42

A230610 3B (A2) 6.9–10.4,
onsdag kl. 10.30–12.00
Jenny Kajanus, rum 42

A230611 4 – distanskurs live (A2)
4.9–8.4,
måndag kl. 19.15–20.45
Jenny Kajanus, Teams

A230612 6 (B1) 7.9–11.4,
torsdag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus, rum 42



Conversación y gramática. ¡Fácil! (90 €)

(A2+) En este curso, tu profesora te apoyará a perder el miedo a expresarte en español, a aceptar y corregir tus errores como parte de tu aprendizaje para comunicarte efectivamente.

A230515 6.9–10.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Veronica Sotomayor, rum B2



Mellannivå

El apasionante mundo del español, asynchronous online course (40 €)

(B1) Do you want to learn Spanish but you are not able to attend a course? Or, have you enrolled in face-to-face courses but want to learn Spanish faster and more efficiently?

A230613 15.9–1.12, fredag kl. 10.00–11.30
Diego Martínez Madrid, Zoom

¡Avanzamos! (84 €)

(B1–B2) En este curso de nivel intermedio combinamos ejercicios de conversación, lectura y escucha con el repaso de las estructuras más importantes de la gramática.

A230623 7.9–11.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Jenny Kajanus, rum 35

¡Hablemos! (90 €)

(B2) Mejora tus habilidades de comunicación y domina la gramática sin mucho estrés.

A230346 7.9–11.4, torsdag kl. 14.15–15.45
Veronica Sotomayor, rum 13

Introducción a la poesía en español (22 €)

(B2) Un curso al estilo workshop para los que estáis interesados en poesía y os gustaría empezar a leer y escribir poemas en español. Teoría, discusión y práctica.

A230809 13.9–11.10, onsdag kl. 18.05–19.35
Adrian Rodriguez, rum B1

Våga tala! L'italiano in pratica (84 €)

(A2) Hur talar man egentligen i Italien? För dig som redan har studerat italienska i några år men vill kommunicera mer autentiskt i en glad atmosfär. Benvenuti!

A230484 7.9–11.4,
torsdag kl. 14.50–16.20
Melania Messina, rum 42



Avancerad nivå

La tertulia con Adrian (90 €)

(B2–C1) Un curso de conversación avanzado donde tendréis la oportunidad de expresar vuestras ideas y discutir variados temas en un ambiente relajado.

A230807 5.9–9.4, tisdag kl. 18.05–19.35

Adrian Rodriguez, rum 43

Día de Muertos: semblanza de una tradición (14 €)

(C1) ¿Cuál es el origen de esta tradición mexicana? ¿Por qué es cada vez más popular? Hablaremos acerca del simbolismo, la importancia y la evolución del Día de Muertos en México; sobre sus manifestaciones en el arte y la cultura mexicanos, y también sobre la percepción de esta tradición en el resto del mundo.

A230541 28.10, lördag kl. 12.00–14.30

Leticia Tinajero Mendoza, rum 35

Språkresa till Spanien

Åk med Arbis på språkresa våren 2024 (14–21.4) och upptäck Valencia! För alla som läst spanska på Arbis är det här en perfekt möjlighet att aktivera kunskaperna i en avslappnad medelhavsmiljö. Med på resan följer Arbis språklärare Jenny Kajanus och för alla researrangemang svarar Whitehouse EG. Mera information under höstterminen!

Föreläsning

Libros ambientados en Barcelona, se sidan 14.

Svenska

Basic level

Swedish 1–6 consist of six courses (Svenska 1–6). No previous knowledge of Swedish is required for the first part (Svenska 1). Reduced fee due to external financing. Course books: Rivstart A1 + A2 Textbok (Student's book) and Övningsbok (Workbook).

Courses 1–3 cover chapters 1–10 in the book, and correspond to level A1 on the Common European Framework of Reference for Languages, while courses 4–6 cover chapters 11–20 and correspond to level A2. These courses are also part of the SFI Arbis Integration Programs, more information on page 112.

Those who complete the courses can continue on Intermediate Level B1–B2 (Svenska 7–12).

Autumn 2023

Svenska 1, Stoa (28 €)

A230786 6.9–29.11, Wednesdays 18:00–20:30

Bodil Wadenström, group room 1

Svenska 1–2 (50 €)

A230679 4.9–4.12,

Mondays and Wednesdays 18:05–20:30

Sonja Sjöholm, room 42, room 35

Svenska 1–2 (50 €)

A230676 5.9–7.12,

Tuesdays and Thursdays 9:30–12:00

Olga Kekkonen, room 42



Svenska 1–3 (61 €)

A230663 21.8–8.12,
Mondays, Wednesdays and
Fridays 9:30–12:00
Heidi Huovilainen, room 13

**Svenska 3 – synchronous online course** (36 €)

A230782 5.9–5.12, Tuesdays 16:00–18:30
Emma Laihanen, Teams

Svenska 3–4 (50 €)

A230692 4.9–8.12, Mondays
and Fridays 9:30–12:00
Olga Kekkonen, room 31

**Svenska 5** (36 €)

A230794 4.9–4.12, Mondays 17:00–19:30
Bodil Wadenström, room B1

Svenska 5–6 (50 €)

A230690 4.9–8.12, Mondays
and Fridays 9:30–12:00
Bodil Wadenström, room 42



Spring 2024

Svenska 1–2, synchronous online course (50 €)

A240159 8.1–10.4, Mondays and
Wednesdays 17:00–19:30
Emma Laihanen, Teams

Svenska 1–3 (61 €)

A240155 8.1–8.4,
Mondays, Wednesdays
and Fridays 9:30–12:00
Ingrid Rönnow, room B1

**Svenska 2, Stoa** (36 €)

A240185 10.1–10.4,
Wednesdays 18:00–20.30
Bodil Wadenström, group room 1

Svenska 3–4 (50 €)

A240157 8.1–10.4,
Mondays and Wednesdays 18:05–20:30
Sonja Sjöholm, room 42, room 35

Svenska 3–4 (50 €)

A240156 9.1–11.4, Tuesdays and
Thursdays 9:30–12:00
Olga Kekkonen, room 42

**Svenska 4, synchronous online course** (36 €)

A240182 9.1–9.4, Tuesdays 16:00–18.30
Emma Laihanen, Teams

Svenska 4–6 (61 €)

A240158 8.1–12.4, Mondays,
Wednesdays and Fridays
9:30–12:00
Heidi Huovilainen, room 13

**Svenska 5–6** (50 €)

A240160 8.1–12.4, Mondays and
Fridays 9:30–12:00
Olga Kekkonen, room 31

**Svenska 6** (28 €)

A240191 8.1–8.4, Mondays 17:00–19:30
Bodil Wadenström, room B1

Other courses on basic level

Tala svenska 1

(A1) This course is for beginners who want to learn and practice Swedish through communication. We work with dialogues, flashcards, grammar games and songs.

A230723 A (48 €) 5.9–9.4,
Tuesdays 12:30–14:00
Ingrid Rönnow, rum 13

A240184 B (23 €) 9.1–9.4,
Tuesdays 12:30–14:00
Olga Kekkonen, rum B2

Der, die, das – ordning på grammatiken (22 €)

(A2) För dig som redan kan lite tyska men har noll koll på grammatiken. På den här intensiva kortkursen måndag–fredag får du de viktigaste reglerna och har genast möjlighet att tillämpa dem i kommunikativa övningar både parvis och i grupp.

A230801 2–6.10, måndag kl. 13.00–14.30

Anna Långstedt-Jungar, rum 24



Tala svenska 2 (48 €)

(A2) On the course we work with communication skills and comprehension. We practice vocabulary and grammar through communicative methods.

A230724 6.9–10.4, Wednesdays 10:30–12:00
Emma Laihanen, room 47

Tala och förstå svenska, Stoa

(48 €)

(A2–B1) Öva svenska genom att lyssna, läsa och diskutera och lär dig mer med hjälp av dialoger, texter, program och olika spel.

A230726 6.9–10.4, onsdag 16:30–18:00
Bodil Wadenström, grupprum 1

Skriv och förstå svenska (48 €)

(A2) Do you want to practice writing and understanding written Swedish? We study texts, expand our vocabulary, and use it to write communicative messages.

A230725 5.9–9.4, Tuesdays 12:30–14:00
Mirja Pekamäki, room 31

Teman med Rivstart (23 €)

(A1) This course is based on Rivstart A1–A2, chapters 1–10. We practice vocabulary and grammar through games, oral and written exercises.

A240190 11.1–11.4, Thursdays 12:30–14:00
Olga Kekkonen, room B2

Mellannivå

Svenska 7–12 består av sex fristående kurser. Kurserna passar både den som har läst Svenska 1–6 och den som har haft svenska i skolan och vill fräscha upp sina tidigare kunskaper. Du kan välja att avlägga alla kurser eller bara en enskild kurs. Vi använder boken Rivstart B1 + B2 (textbok och övningsbok) och kompletterar med diskussioner, webbmateriel och olika sorters aktiverande övningar. Kurserna 7–9 omfattar kapitlen 1–9 (nivå B1) och kurserna 10–12 kapitlen 10–18 (nivå B1–B2). Den som har avlagt nivå B1 kan också välja att fortsätta med kursen Svenska för allmän språkexamen (se sidan 106).

Hösten 2023

Svenska 7–8 (100 €)

A230693 4.9–8.12,
måndag och fredag
kl. 9.30–12.00

Jenny Kajanus, rum 23



Svenska 9–10 (100 €)

A230694 4.9–8.12,
måndag och fredag
kl. 9.30–12.00

Mirja Pekanmäki, rum 43



Svenska 11 (72 €)

A230795 5.9–5.12, tisdag kl. 17.00–19.30

Ingrid Rönnow, rum B2

Svenska 11–12 (100 €)

A230695 4.9–8.12, måndag
och fredag kl. 9.30–12.00

Ingrid Rönnow, rum 44



Svenska 11–12, distanskurs live (100 €)

A230704 4.9–4.12,
måndag och onsdag kl. 17.00–19.30

Emma Laihanen, Teams

Våren 2024

Svenska 7–8 (100 €)

A240161 8.1–12.4, måndag
och fredag kl. 9.30–12.00

Bodil Wadenström, rum 42



Svenska 9–10 (100 €)

A240162 8.1–12.4, måndag
och fredag kl. 9.30–12.00

Jenny Kajanus, rum 23



Svenska 11–12 (100 €)

A240163 8.1–12.4, måndag
och fredag kl. 9.30–12.00

Mirja Pekanmäki, rum 43



Svenska 12 (72 €)

A240192 9.1–9.4, tisdag kl. 17.00–19.30

Ingrid Rönnow, rum B2

Konversationskurser

Tala svenska 3 (90 €)

(B1) För dig som vill lära dig mer svenska genom muntliga övningar. Vi diskuterar, läser, berättar, övar uttal och spelar språkspel för att det är roligt!

A230727 5.9–9.4, tisdag kl. 12.30–14.00

Bodil Wadenström, rum 23

Diskutera på svenska! (90 €)

(B2) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och andra korta texter.

A230728 6.9–10.4, onsdag kl. 12.15–13.45

Marina Giljam, rum 31

Kafésvenska A (90 €)

(B2) Kom med i vår diskussionsgrupp där vi träffas en gång i veckan i Arbis kafé och talar om allt mellan himmel och jord – på svenska.

A230729 5.9–9.4, tisdag kl. 13.00–14.30

Hélène Selenius, kaféet

Språkexamen

Svenska för allmän språkexamen

(B1) Vi tränar för allmän språkexamen i svenska på mellannivå: gör skrivuppgifter, diskuterar och jobbar med hör- och läsförståelseövningar.

A230706 A (59 €) 5.9–14.11, tisdag kl. 14.15–16.45

Ingrid Rönnow, rum 13

A230707 B (59 €) 5.9–14.11, tisdag kl. 18.00–20.30

Mirja Pekanmäki, rum 33B

A240147 C (75 €) 9.1–9.4, tisdag kl. 14.15–16.45

Ingrid Rönnow, rum 13

A240148 D (75 €) 9.1–9.4, tisdag kl. 18.00–20.30

Mirja Pekanmäki, rum 33B

Övriga kurser på mellannivå

Svenska på eftermiddagen – distanskurs live (26 €)

(B1–B2) En kurs för dig som vill repetera grunderna. Vi går igenom arbetslivsvokabulär och diskuterar fritid, resor och andra intressanta teman på svenska.

A230793 20.9–29.11, onsdag kl. 14.00–15.00
Johanna Viherto, Zoom

Skriv bättre på svenska – distanskurs live (40 €)

(B1–B2) Vill du förbättra ditt skrivande? Här skriver vi texter i olika genrer och repeterar också grammatiken där det behövs. Rikligt med praktiska övningar!

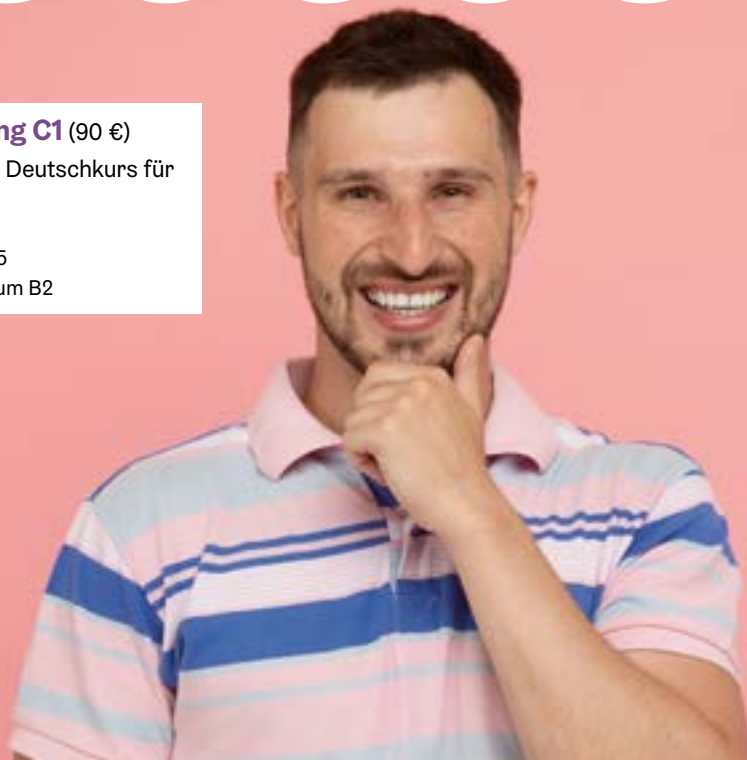
A230832 6.9–29.11, onsdag kl. 18.00–19.30
Jenny Kajanus, Teams

Herausforderung C1 (90 €)

Der anspruchsvolle Deutschkurs für Fortgeschrittene.

A230805 6.9–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35

Andrea Liebschner, rum B2



Svenska på jobbet (90 €)

(B1–B2) Kom med och träna vanliga arbetssituationer på svenska: kundkontakter, telefonsamtal, möten, kaffebordsdiskussion, att skriva e-post och andra dokument.

A230737 6.9–10.4, onsdag kl. 10.30–12.00
Mirja Pekanmäki, rum 23

Förbättra din vokabulär (84 €)

(B1) Ord behövs i all kommunikation. Vi arbetar med olika typer av muntliga och skriftliga uppgifter för att utöka ordförrådet utgående från boken Etablera Ord.

A230736 5.9–9.4, tisdag kl. 10.30–12.00
Heidi Huovilainen, rum 23

Kommunikation i arbetslivet – distanskurs live (40 €)

(B1) En webbkurs för dig som talar finska men behöver svenska för studierna och arbetslivet. Du lär dig ord och fraser genom praktiska övningar. Häng med!

A230735 A 6.9–29.11, onsdag kl. 18.30–20.00
A240149 B 10.1–10.4, onsdag kl. 18.30–20.00
Mirja Pekanmäki, Teams

Repetera grammatik och vokabulär! (90 €)

(B1–B2) En kurs för dig som vill förstå hur grammatiken fungerar. Vi repeterar de centrala reglerna och tränar på strukturer med olika aktiverande övningar.

A230789 5.9–9.4, tisdag kl. 16.00–17.30
Mirja Pekanmäki, rum 33B

Skriv bättre på svenska (90 €)

(B1–B2) Vill du förbättra ditt skrivande? Här skriver vi texter i olika genrer och repeterar också grammatiken där det behövs. Rikligt med praktiska övningar!

A230738 6.9–10.4, onsdag kl. 12.30–14.00
Jenny Kajanus, rum 42

Avancerad nivå

Kafésvenska C (90 €)

(B2–C1) Kom med i vår diskussionsgrupp där vi träffas en gång i veckan i Arbis kafé och talar om allt mellan himmel och jord – på svenska.

A230730 4.9–8.4, måndag kl. 13.00–14.30
Hélène Selenius, kaféet

Pratmakarna (90 €)

(C1) Kom med i gruppen av glada seniorer som samtalar om aktualiteter och nyheter för att upprätthålla kunskaperna i svenska och utöka ordförrådet.

A230732 7.9–11.4, torsdag kl. 11.00–12.30
Birgit Storå, rum 31

Aktuellt på svenska (90 €)

(C1) Träna svenska genom att läsa och diskutera aktuella texter, allt från nyheter till skönlitteratur utgående från kursdeltagarnas önskemål.

A230731 4.9–8.4, måndag kl. 16.30–18.00
Sofia Hägglund, rum B2

Avancerad vokabulär och grammatik (100 €)

(C1) Du är flytande på svenska men vill utöka din vokabulär och repetera grammatik. Vi läser intressanta texter bland annat om språk, kultur och traditioner.

A230734 7.9–11.4, torsdag kl. 17.00–19.30
Ingrid Rönnow, rum B1



Svenska på C-nivå – distanskurs live

(C1) Du är flytande på svenska men vill jobba på att finslipa dina kunskaper: bredda vokabulären och repetera grammatiken. Lektionerna innehåller även fri diskussion.

A230733 (84 €) 8.9–12.4, fredag kl. 14.00–15.30

A240146 (40 €) 10.1–10.4, onsdag kl. 18.00–19.30,
Jenny Kajanus, Teams

Tyska

Grundnivå

Tyska för nybörjare / German for beginners (84 €)



(A1) Undervisningen sker huvudsakligen på tyska och fokus ligger på muntlig kommunikation.

Instruction is mainly conducted in German, with focus on oral communication.

A230798 7.9–11.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Tyska andra året / German for false beginners (84 €)

(A1) Kursen är lämplig för dem som gått senaste års nybörjarkurs eller tidigare läst lite tyska och i snabb takt vill fräscha upp rostiga kunskaper.

A230810 5.9–9.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Anna Långstedt-Jungar, rum 24

Der, die, das – ordning på grammatiken (22 €)

(A2) För dig som redan kan lite tyska men har noll koll på grammatiken. På den här intensiva kortkursen måndag–fredag får du de viktigaste reglerna och

har genast möjlighet att tillämpa dem i kommunikativa övningar både parvis och i grupp.

A230801 2–6.10, måndag kl. 13.00–14.30
Anna Långstedt-Jungar, rum 24

Mellannivå

Sprungbrett Deutsch: Vom A2-Niveau zum B1-Erfolg (84 €)

(B1) Ideal für alle, die den Sprung machen wollen und ihre Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen möchten.

A230799 5.9–9.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 24

Alltagsdeutsch (90 €)

(B1–B2) Wollen Sie fließender sprechen, Ihren Wortschatz erweitern und die deutsche Grammatik sicherer anwenden? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie.

A230811 6.9–10.4, onsdag kl. 10.30–12.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Deutsch im Fokus (84 €)

(B1–B2) Der Schwerpunkt liegt weiterhin auf dem Sprechen, aber Sie stärken auch ihre Kompetenz im Hören, Lesen und Schreiben. Neu in diesem Jahr: die wöchentliche Grammatikwiederholung.

A230812 7.9–11.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Brückenkurs B1/B2 (84 €)

Überwinden Sie die Lücke und erreichen Sie das nächste Sprachniveau B2.

A230800 7.9–11.4, torsdag kl. 14.30–16.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Deutsch für Fortgeschrittene

(90 €)

(B2) In diesem Kurs können Sie Ihre schon guten Deutschkenntnisse auf anspruchsvollem Niveau anwenden und vertiefen.

A230804 4.9–8.4, måndag kl. 12.30–14.00
Andrea Liebschner, rum 44

Deutsch Online – Konversation mit Regine (72 €)

(B2) Wir behandeln im Unterricht aktuelle Themen. Die Kompetenzen Lese-, Hör- und Sehverstehen werden gestärkt, das Sprechen steht im Vordergrund.

A230785 18.9–25.3, måndag kl. 14.00–15.30
Regine Ehlert, Teams

Avancerad nivå**Deutsch fast perfekt** (90 €)

(C1) Wir arbeiten mit authentischen Kursinhalten. Videobeiträge, Radioreportagen, Texte, Schreibaufgaben, Grammatikübungen sorgen für ein reichhaltiges Lernangebot.

A230787 5.9–9.4, tisdag kl. 14.15–15.45
Regine Ehlert, rum B1

Herausforderung C1 (90 €)

Der anspruchsvolle Deutschkurs für Fortgeschrittene.

A230805 6.9–10.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Andrea Liebschner, rum B2

Tala och förstå svenska, Stoa

(48 €)

(A2–B1) Öva svenska genom att lyssna, läsa och diskutera och lär dig mer med hjälp av dialoger, texter, program och olika spel.

A230726 6.9–10.4, onsdag 16.30–18.00
Bodil Wadenström, grupprum 1



Konversation Deutsch (90 €)

(C1) Ausgehend von Zeitungsartikeln und kurzen Filmen unterhalten wir uns über Kultur und Gesellschaft in den deutschsprachigen Ländern.

A230356 8.9–12.4, fredag kl. 12.10–13.40

Claire Scheunemann, rum 23

Föreläsningar

Deutsche UNESCO Welterbestätten von Bayreuth über Weimar bis in den Harz, se sidan 12.

Literaturvortrag auf Deutsch, se sidan 14.

Ukrainska

Grundnivå

Kort introduktionskurs i ukrainska (22 €)

(A1) Lär dig lite ukrainska, bekanta dig med den ukrainska kulturen, dess musik, konst och historia.

A230745 7.9–12.10, torsdag kl. 18.05–19.35

Irena Hlushchuk, rum 43

Differences between Russian and Ukrainian – seminar (14 €)

Short seminar for those who already know some Russian and are interested in taking up learning Ukrainian.

A230500 28.10, lördag kl. 10.30–12.45

Justyna Pierzynska, rum 42

Ukrainsk lördag: musik och poesi (14 €)

(A1) Läs, lyssna, sjung med och bekanta dig med några röster från Ukraina. För dig som redan talar lite ukrainska och kan alfabetet.

A230797 11.11, lördag kl. 10.30–13.00

Irena Hlushchuk, rum 35

Ukrainsk lördag: jultraditioner (14 €)

Hur firar man jul i Ukraina, vilka rätter står på julbordet och vad är "Sjtjedryk"? Bland annat de här frågorna får du svar på. Inga förkunskaper krävs.

A230750 25.11, lördag kl. 10.30–13.00

Irena Hlushchuk, rum 35

Ukrainsk lördag: konst och sevärheter (14 €)

(A1) Ukrainas städer är rika på historiska minnesmärken och andra sevärheter. Vilka är de mest kända, vilka dolda pärlor finns att upptäcka? För dig som redan talar lite ukrainska och kan alfabetet.

A240168 10.2, lördag kl. 10.30–13.00

Irena Hlushchuk, rum 35

Ukrainsk lördag: ukrainska påskägg, pysanky (14 €)

Påskäggsdekorerings på det traditionella ukrainska sättet med vax och färger. Inga förkunskaper vare sig i ukrainska eller dekorerings krävs.

A240173 9.3, lördag kl. 10.30–13.30

Irena Hlushchuk, rum 46



SFI - svenska för invandrade

Arbis SFI (svenska för invandrade)

är ett samlingsnamn för utbildningar och kurser för personer som har flyttat till Finland och vill lära sig svenska. Vi erbjuder kurser på flera olika nivåer enligt Europarådets referensram för språk (se sidan 87).

Arbis SFI (Swedish for immigrants)

provides education and courses in Swedish for immigrants who want to integrate in Swedish or learn Swedish. We have programs and courses on different levels according to the European Framework of Reference for Languages.

Vi har tre alternativ för SFI:

- Integrationsutbildning på svenska
- Arbis studiepaket
- Läs- och skrivfärdigheter

Nivåtest

Innan du börjar på något av våra SFI-program måste du göra ett nivåtest för att du ska bli placerad på en kurs som passar dig. Du behöver inga förkunskaper i svenska.

Höstens nivåtest är 9.8.2023 klockan 9.00 i rum 13.

Anmäl dig till höstens nivåtest via ilmonet.fi (kurskod **A230666**, namn **SFI Entrance test**) eller epost arbis.integration@hel.fi. Vi svarar också på frågor och tar emot anmälningar per telefon: 09 310 494 94

Vårens nivåtest är 13.12.2023 klockan 9.00 i rum 13. Vänligen kontakta Arbis för mer information.

Integrationsutbildning på svenska

är för dig som har en integrationsplan. Integrationsstudierna är gratis.

- På kursen studerar du 20 timmar i veckan, mest svenska.
- Du studerar också samhällskunskap och arbetslivskunskap.

We have three options for SFI:

- SFI Integration
- Swedish study blocks
- SFI Reading and writing skills

Level test

Before you can start on one of our SFI programs, you need to take a level test. You do not need previous knowledge of Swedish.

The level test is 9.8.2023 at 9:00 in the room 13 at Arbis.

Please enroll for the level test at ilmonet.fi (course code **A230666**, name **SFI Entrance test**) or by e-mail arbis.integration@hel.fi. (For later enrolment, please contact us by e-mail).

The level test for the spring semester is 13.12.2023 at 9:00 in the room 13 at Arbis. Please contact Arbis for more information.

SFI Integration

is an integration course for you who have an integration plan.

On this program, you will study 20 hours a week, mostly Swedish but you will have also courses about Finnish society and Finnish-Swedish networks.

The program includes individual career coaching and an internship of six weeks.

Kontakt och frågor

Har du några frågor om våra SFI-utbildningar, vänligen kontakta arbis.integration@hel.fi eller Arbis kansli 09 310 494 94.

- Du gör en språkpraktik och en arbetspraktik.
- Personlig handledning ingår också i integrationsstudierna.
- Integrationsutbildningen startar i augusti/september och januari varje år.

SFI-Integration 1

A230814 startnivå A0

SFI-Integration 2

A230815 startnivå A2.1

SFI-Integration 3

A230816 startnivå A2.2

SFI-Integration 4

A230817 startnivå B1.2

Arbis studiepaket

är för dig som har bott längre i Finland (ingen integrationsplan). Studiepaketet är ett program där du själv bygger upp din utbildning. Det kan vara 11–16 h i veckan och innehålla förutom svenska också andra kurser i Arbis kursutbud som stöder inläringen i svenska.

Programmet är öppet för alla och är dagstudier.

Om du är arbetslös, kan du studera med arbetsmarknadsstöd om det ingår i din sysselsättningsplan.

En termin kostar 60 euro.

The program starts in August-September and January every year.

SFI-Integration 1

A230814 starting level A0

SFI-Integration 2

A230815 starting level A2.1

SFI-Integration 3

A230816 starting level A2.2

SFI-Integration 4

A230817 starting level B1.2

Swedish study blocks

are perhaps more suitable for you who have lived in Finland for a longer period. You design your own, maximum 16 hours per week Swedish program. In addition to courses in Swedish, your program can also include other useful courses from our catalogue supporting your language learning.

The studies are for everyone and during the day.

Swedish study block programs can be a part of your employment plan (you study with unemployment benefit) if you have an agreement from your employment counselor.

You do not have to be a customer at the employment office to study at Arbis.

The costs are 60 euro/semester.

Contact and questions

If you have any questions about the Swedish programs, please contact integration.arbis@hel.fi or Arbis office on 09 310 494 94.

SFI Arbis studiepaket

A230818 (60 €/termin)

Läs- och skrivfärdigheter

är en utbildning i grundläggande litteracitet. Utbildningen är gratis. På kursen studerar du 16 timmar i veckan och övar att kommunicera på svenska, läsa och tolka texter, skriva och producera texter samt numeriska färdigheter.

SFI Läs- och skrivfärdigheter

A230819 4.9–12.4,
måndag–fredag kl. 10.30–14.00

Andra kurser i svenska

Vill du läsa bara en kurs i svenska? Arbis ordnar flera enskilda kurser, både dagtid och kvällstid. Kurserna finns listade i katalogen, se sidorna 102–108. Du kan anmäla dig till dessa kurser via ilmonet.fi.

SFI – Study blocks

A230818 (60 €/semester)

SFI Reading and writing skills

is a program in literacy training. On this program, you will study 16 hours a week and practice acting in interactive situations in Swedish, reading and interpreting texts, writing and producing texts and numerical skills.

SFI Reading and writing skills

A230819 4.9–12.4,
Monday–Friday kl. 10:30–14:00

Swedish courses

Do you want to study only one course in Swedish? Arbis organizes several individual courses, both daytime and in the evenings. These courses are listed in the catalogue, please see pages 102–108. You can enroll on these courses at ilmonet.fi.



Öppna

universitets-

kurser

Pedagogik, filosofi och
religionsvetenskap

Ansvarig

Mathilda Larsson
mathilda.larsson@hel.fi
tfn 09 310 494 61

Allmän info och tenter

arbis@hel.fi
tfn 09 310 494 89

Anmälningar tas emot från 8.8,
tisdag kl. 10.00.

Observera att du betalar både en kursavgift till Arbis och en studieavgift till det universitet som erbjuder kursen. Närmare information om studier vid öppna universitetet hittar du på Arbis hemsida.

Grundstudier i pedagogik (allmän och vuxenpedagogik), 25 sp (HU)

Läsåret 2023–2024 genomförs studiehelheten grundstudier i pedagogik (25 sp) i vilken ingår fem delkurser.

Introduktion till pedagogiken, 5 sp – distanskurs live (27 €)

Utbildningens roll i olika sociala och kulturella kontexter, centrala pedagogiska begrepp samt aktuella frågeställningar.

A230834 5.9, 26.9, tisdag kl. 17.00–18.30
12.9, 19.9, tisdag kl. 17.00–17.45
Ellinor Elmvik, internet

Lärande och utveckling, 5 sp – distanskurs live (60 €)

Hjärnans utveckling och plasticitet, utvecklings- och inlärningsprocesser och deras betydelse för utbildning och fostran.

A230833 3.10–7.11, tisdag kl. 16.30–19.45
Lina Lindström och Niklas Rosenblad, internet

Allmän pedagogik och vuxenpedagogik i ett samhällsperspektiv, 5 sp – distanskurs live (45 €)

Ett utbildningssociologiskt och samhällsorienterat perspektiv med betoning på frågor kring mångfald, flerspråkighet och social rättvisa.

A230835 14.11, 21.11, 28.11, 5.12 och 12.12, tisdag kl. 16.30–19.00
23.11, torsdag kl. 16.30–19.00
Niklas Rosenblad, internet

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp – distanskurs live (60 €)

Fostran ur ett historiskt perspektiv, utbildningspolitiska fenomen, pedagogikens filosofiska grunder och kulturell mångfald.

A240200 9.1–13.2, tisdag kl. 16.30–19.45
Janne Mansikka, internet

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp – distanskurs live (60 €)

Den pedagogiska kunskapens karaktär, betydelse och produktion, pedagogiskt forskningsarbete och forskarsamfund.

A240201 27.2–26.3, tisdag och torsdag kl. 16.30–19.45
9.3, lördag kl. 10.00–14.15
23.3, lördag kl. 10.00–12.15
Cecilia Heilala, internet

Filosofi och religionsvetenskap (ÅA)

Religion, populism och nationalism, 5 sp (39 €)

Hur vävs populism, nationalism och religion samman både i den finländska kontexten och internationellt, i religiösa sammanhang och i politiken?

A230839 22.9 och 10.11, fredag kl. 17.00–18.30
23.9 och 11.11, lördag kl. 10.00–13.30
Björn Vikström, rum 13, 11.11 rum 42

Emotioner i politik och arbetsliv, 5 sp (60 €)

Kursen behandlar centrala filosofiska frågeställningar kring emotioners/ känslors roll i samhälle, politik och arbetsliv.

A240204 1.3 och 8.3, fredag kl. 17.30–20.30
2.3 och 9.3, lördag kl. 9.00–14.00
Ylva Gustafsson, rum 13





Arbis Östra

– kurser i Stoa

och Rastis

Stoa, Åbohusvägen 1, Östra Centrum

Rastis, Nordsjö lågstadieskola,

Fjärdstråket 6, invid Nordsjö
metrostation

Kontakt

Telefon: 09 310 494 94

E-post: arbis@hel.fi

Bildkonst och formgivning

Färg och form för 7–12-åringar A, Stoa
(**A230318**)

Färg och form för 7–12-åringar B, Stoa
(**A240004**)

Keramik, nybörjarkurs, Stoa
(**A230409**)

Keramik, grundkurs, Stoa
(**A230382**)

Keramik, fortsättningskurs, Stoa
(**A230388**)

Keramik för längre hunna, Stoa
(**A230380**)

Måleriverkstad, Stoa
(**A230370**)

Hantverk

Kläder för alla, Stoa
(**A230305**)

Sy egna kläder – allt är möjligt! Stoa
(**A230303**)

Bygg din egen elgitarr eller bas, Botby
(**A230438**)

Motion, hälsa och välmående

Motionsgymnastik, Rastis
(**A230521**)

Motionsgymnastik, Stoa
(**A230520**)

Coreträning och stretching, Stoa
(**A230509**)

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis
(**A230530**)

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis
(**A230531**)

Seniordans, Stoa
(**A230709**)

Seniorgymnastik för damer, Stoa
(**A230670**)

Musik

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis
(**A230619**)

Solosång A, Stoa
(**A230561**)

Solosång B, Stoa
(**A230562**)

Klassisk gitarr, Stoa
(**A230563**)

Gitarrackompanjemang,
fortsättningskurs, Stoa
(**A230552**)

Pianospel A, Stoa
(**A230593**)

Pianospel B, Stoa
(**A230594**)

Språk

Svenska 1, Stoa
(**A230786**)

Svenska 2, Stoa
(**A240185**)

Tala och förstå svenska, Stoa
(**A230726**)

Webbkurser och flerformskurser



Webbkurser

Webbkurserna delas in i:

Distanskurs live

Kursdeltagarna och läraren är närvarande samtidigt via t.ex. Teams eller Zoom. Kursträffarna har schemalagts i förtid.

Nätkurs

Inga schemalagda träffar. Kursdeltagarna avlägger kursen enligt den struktur som läraren planerat.

Flerformskurs

Består av både när- och distansundervisning eller en kombination av undervisning i realtid och webbundervisning som är oberoende av tidpunkt.



Distanskurs live

Bildkonst och formgivning

Måla hemma (**A230372**)

Hem, natur, hobbyn och matematik

Bridge, avancerad kurs (**A230447**)

Media och informationsteknik

Vardags-it (**A230585**)

Motion, hälsa och välmående

Yinyoga (**A230769**)

Musik

Pianospel D (**A230591**)

Språk

Suomen kieli käyttöön (**A230606**)

YKI keskitaso (puhekurssi) (**A230617, A240129**)

Sujuvuutta suomen kieleen (**A230620, A240131**)

Finska för abiturienter (**A240130**)

Cocorico, réveillez-vous! (**A230630**)

En ligne avec August (**A230566**)

A kick-start course in Italian (**A230777**)

Mandarin Corner (**A230469**)

Polska för falska nybörjare/ Polish for false beginners (**A230498**)

Spanska 4 (**A230611**)

El apasionante mundo del español (**A230613**)

Svenska 1–2 (**A240159**)

Svenska 3 (**A230782**)

Svenska 4 (**A240182**)

Kommunikation i arbetslivet (**A230735, A240149**)

Skriv bättre på svenska (**A230832**)

Svenska på eftermiddagen (**A230793**)

Svenska 11–12 (**A230704**)

Svenska på C-nivå (**A230733, A240146**)

Deutsch Online – Konversation mit Regine (**A230785**)

Öppna universitetskurser

Allmän pedagogik och vuxenpedagogik i ett samhällsperspektiv, 5 sp. (**A230835**)

Introduktion till pedagogiken, 5 sp (**A230834**)

Lärande och utveckling, 5 sp (**A230833**)

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp (**A240201**)

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp (**A240200**)

Nätkurs

Språk

El apasionante mundo del español (**A230613**)

Flerformskurs

Hem, natur, hobbyn och matematik

Permakulturdesign (**240090**)

Svampkunskap (**230446**)

Media och informationsteknik

Digital Art with Procreate on iPad (**A240039**)

Språk

Dansk sprog og kultur 1 (**A230763**)

Dansk sprog og kultur 2 (**A240170**)

Get Ready for Cambridge Exams (**A230587**)

Writing for Cambridge Exams (**A230598**)

Writing for C1 (**A240115**)

Spanska 1 (**A230609**)

Courses in English



Courses taught in foreign languages can be found at ilmonet.fi > Advanced search > Teaching language.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at ilmonet.fi and from our customer service, phone 09 310 494 94, E-mail: arbis@hel.fi.

Enrolment to all the courses bellow is possible with entry/beginners level English

Art

Experimental Painting (**A230429**)

Drama

Performance Art for Senior People 65+ (**A240065**)

Performance Art: Theory and Practice (**A230452**)

Exercise and Wellbeing

Balanced Yoga in English (**A230771**)

Vinyasa Flow Yoga in English (**A230775**)

Handcraft

Advanced Silver Jewellery Weekend (**A230413, A240043**)

Beginners Jewellery Making Course (**A230350, A240014**)

Tudor Style Corset (**A240123**)

Japanese Kimono (**A240044**)

Home and garden

Games as learning tools: game design fundamentals for educators (**A240080**)

Languages

Swedish Language Courses, see page 102.

English Language Courses, see page 89.

Arabic Made Easy: Your Gateway to a Fascinating Language **(A230820)**

Basic Finnish **(A240133)**

Suomi 1 **(A230739, A240153)**

Suomi 2 **(A230621, A240132)**

Grekiska på grundnivå **(A230647)**

Grekiska, från grund- till mellannivå **(A230646)**

A kick-start course in Italian, synchronous online course **(A230777)**

Grammatica e conversazione in Italiano **(A230478)**

Italienska 5 **(A230476)**

Våga tala! L'italiano in pratica **(A230484)**

Politeness and Formality in Japanese **(A230608)**

Polish for false beginners **(A230498)**

Polish Conversation Course **(A230497)**

Tyska för nybörjare/German for beginners **(A230798)**

Media and Information Technology

Digital Art with Procreate on iPad **(A240039)**

Photoshop, Digital Painting **(A230502)**

Becoming Comfortable on Camera and in Public **(A230641)**

Social Media for Small Entrepreneurs **(A230407)**

Adobe Premiere **(A240069)**

Python programming, Basics **(A230440)**

Python, Application Development **(A240062)**

Music

Arbis International Choir! **(A230551)**

Together on Piano, level 1–2 **(A230657)**

Band Femina **(A230550)**

Workshop: Fiddle Singing **(A240104)**

Workshop: Folk Music of the British Isles **(A230553)**

Musical improvisation **(A230649)**

Outdoor Recreation and Nature

Helsinki by Foot **(A240088)**

Trail running, autumn **(A230466)**

Trail running, spring **(A240075)**

People, Society and Culture

Ancient Egypt: Art and Civilization **(A230432)**

Italian Art: Renaissance between Venice and Rome **(A230433)**

Materiality, Craft and Contemporary Art **(A240066)**

Picture This **(A230454)**

Introductory Course for Digital Nomads **(A240100)**

Arbis timlärare

Bildkonst och formgivning

Bremer Sari
Ciglar-Tuominen Marina
Fagerlund Teta
Hackman Anna
Ioka Keita
Mård Arsenij
Puumalainen Heidi
Diana Soria-Hernandez
Uggla Hanna
Welin Catarina
Zitting Marina

Hantverk

Andersson Johanna
Blomster Barbro
Finell Clarice
Hirvonen Peter
Karlsson Mats
Kyrklund Eva
Lindström Mikaela
Miettinen Isabella
Mäkinen Malin
Nurmivaara Astrid
Palmgren Kristina
Peltonen Marina
Ramírez Ana-Maria
Saloranta Annika
Schwarz Nina
Tawast Cecilie
Thun-Ericsson Marianne

Hem och trädgård

Ahlvik Gabriella
Arle Agneta
Långstedt Nina
Sandberg Patrik

Hushåll

Djokanovic Vladimir
Elfving Nadja
Ittonen Klaus
Junker Tara
Lindqvist Tove
Luther Annika
Mankki Victoria
Miettinen Mina
Nyman Jan
Phan Diem
Rainò Nicola
Ramsay Yu
Toivonen Johanna
Westerback Nina

Litteratur, teater och modersmål

Fellman Rosanna
Fernandez Sven
Grönqvist Johanna
Josef Ka
Lindström Ella
Mazzarella Merete
Rotkirch Kristina
Wickström Daniel
Sandelin Annika
Svenfelt Stina
Øksnevad Susanne
Öblom Mia

Media och informationsteknik

Bergman Elmer
Grahn-Liljestrand Monica
Isiukov Anton
Larjanko Johanni

Ramirez Jennifer
Saapunki Rafael
Sandberg Patrik
Scherbakov-Parland Andrej
Zach Alexander

Motion, hälsa och välmående

Airisniemi Marianne
Appelberg Mandi
Berg Jie
Blomqvist Emma
Blumenthal Luisa
Cavonius Gunilla
Ehrström Carola
Eriksson Gitta
Eskola Charlotta
Gefwert Joanna
Grönvall Tomas
Hallerskog Conny
Hatakka Kari
Hatakka Pauli
Hellstén Kati
Holmström Bengt
Jokela Nita
Kivelä Malin
Kronqvist Tytti
Lyly Sonja
Löfström Stella
Molander Kiki
Nyberg Fabian
Palmu Heidi
Paulig Teresa
Pyhälä Kaisa
Rundt Jan
Schwela Monica
Somerkerö Sirpa

Stenberg Anna
Söderholm Johanna
Söderholm Ulrika
von Alftan Christian

Musik

Backman Carolina
Boucht Ida
Cantell Johan
Chow Fiona
Ingman Niclas
Kannisto Päivi
Kivinen Marika
Malinen Jukka
Mickelsson Stella
Sandberg Samuli
Schauman Petra
Sherratt Robin
Sjöholm Svante
Tollet Susanna
Tuurna Stefanie
Valtanen Ville
Vasko Aleks
Virtanen Vilma

Människa, samhälle och kultur

Delgado Adriana
Dunderfelt Tony
Grönros Malin
Hall-Pänttjäjä Maria
Hongell-Ekholm Nina
Miettinen Mina
Njålsson Gunnar
Ragnvaldsson Peter
Rainò Nicola
Roselius Aapo
Ramsay Alexandra
Ritamäki Tapani
Sandberg Patrik
Sandås Sten-Erik

Sjöholm Sonja
Smith Juliana
Welin Catarina

Natur, Teknik, Miljö och Trafik

Bergman Elmer
Hobbs Carl
Rikberg Jon
Schauman Peppe
Söderholm Johanna
Thulesius Kristian

Språk

Bennett Darren
Bergendahl Camilla
Briguet Gaelle
Casi Corinna
Cenni Elodie
Chavda Dharmash
Dahn Frederik
Ehlert Regine
Elfving Nadja
Giljam Marina
Gkampas Alexandros
Hillbom Tanja
Hlushchuk Irena
Hägglund Sofia
Jääskeläinen Inkeri
Kajanus Jenny
Kekki Helinä
Kekkonen Olga
Lee Alessia
Liebschner Andrea
Marie Pascal
Martinez Diego
Mattila Maija
Maurizi Luca
Messina Melania
Møller Laurits
Nieuweboer Rogier

Paasonen Mari
Pekanmäki Mirja
Permina Lidia
Pierzynska Justyna
Rainò Nicola
Ramsay Yu
Roa Baseggio Maria-Carla
Rodriguez Adrian
Rönnow Ingrid
Salo Merja
Scheunemann Claire
Schumacher Blake
Selenius Hélène
Siilivask Kadri
Sjöholm Sonja
Sotomayor Veronica
Stepanova Anastasia
Storå Birgit
Sørensen Kristian
Tarkkio August
Leticia Tinajero Mendoza
Toivonen Johanna
Vallaste Katri
Vernizzi-Krause Paola
Viherto Johanna
Wadenström Bodil

Öppna universitetskurser

Ellinor Elmvik
Gustafsson Ylva
Heilala, Cecilia
Lindström Lina
Mansikka, Jan-Erik
Rosenblad Niklas
Vikström Björn

Kontaktinformation

Planeringsansvariga lärare

Bildkonst och formgivning

Hans-Peter Holmstén

hans-peter.holmsten@hel.fi

tfn 09 310 494 73

Hantverk

Beatrice Blomster

beatrice.blomster@hel.fi

tfn 09 310 494 78

Hushåll

Ghita Henriksson

ghita.henriksson@hel.fi

tfn 09 310 700 82

Media och informationsteknik

Jan Amnell

jan.amnell@hel.fi

tfn 09 310 494 77

Motion, hälsa och välmående

Kontaktperson i Arbis Östra

Birgitta Lindberg

birgitta.lindberg@hel.fi

tfn 09 310 494 74

Musik

Anna Weber-Länsman

anna.weber-lansman@hel.fi

tfn 09 310 494 79

Språk

Främmande språk

Anna Långstedt-Jungar

anna.langstedt-jungar@hel.fi

tfn 09 310 494 82

Finska och främmande språk

Allmän språkexamen i svenska

Heidi Huovilainen

heidi.huovilainen@hel.fi

tfn 09 310 494 85

Svenska/Swedish, nordiska språk

Emma Laihanen

emma.laihanen@hel.fi

tfn 09 310 494 80

Utbildningsplanerare

Hem och trädgård

Litteratur, teater och modersmål

Människa, samhälle och kultur

Natur, miljö, teknik och trafik

Svenska och engelska (beställda kurser)

Öppna universitetskurser

Mathilda Larsson

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89

SFI integrationsutbildning

Tina Romberg

tina.romberg@hel.fi

tfn 09 310 701 20

Övrig personal

Rektor

Moa Thors

moa.thors@hel.fi

tfn 09 310 700 77

Biträdande rektor

Pia Nybom

pia.nybom@hel.fi

tfn 09 310 494 61

Kansliet:

tfn 09 310 494 94

arbis@hel.fi

Förvaltningssekreterare

Johanna Tigerstedt

johanna.tigerstedt@hel.fi

tfn 09 310 494 76

Byråsekreterare

Martina Lund

martina.lund@hel.fi

tfn 09 310 494 87

Kurssekreterare

tfn 09 310 494 86

Bibliotekarie

Johan Lindberg

johan.lindberg@hel.fi

arbis.biblioteket@hel.fi

tfn 09 310 494 84

Vaktmästare

arbis.vaktmastare@hel.fi

tfn 09 310 494 92

Tero Immonen (dag)

tero.J.immonen@hel.fi

tfn 09 310 795 67

Jesse Saranko (kväll)

jesse.saranko@hel.fi

tfn 09 310 728 35

Gani Dreshaj (lördag)

tfn 09 310 21303

Lokalvårdare

Hanna Kohtitski

hanna.kohtitski@hel.fi

Beatrice Nordmyr

beatrice.nordmyr@hel.fi

Artyom Novosyolov

artyom.novosyolov@hel.fi

Marknadsplanerare

Maria Lindh

maria.lindh@hel.fi

tfn 09 310 700 84

Helsingfors Esbo Vanda

KURSERNA

I MITT LIV

//MONET.FI

Publicerad av: Helsingfors stad Sektorn för fostran och utbildning PB 51300, 00099
Helsingfors stad • Redaktion: Maria Lindh, Moa Thors, Pia Nybom, Johanna
Tigerstedt • Utseende: Mika Ruusunen • Pämbild: N2 • Ombrytning: Pii & Waak •
Tryck: Grano

Foton: **pärm** N2 **sida 1** Tuomas Hakkarainen **sida 9** Pamela Ranya, Adobe Stock
sida 10 freebird7977, Adobe Stock **sida 11** Negro Elkha, Adobe Stock
sida 15 Minna Alanko **sida 16** N2 **sida 18** alexey_arz, Adobe Stock **sida 22** N2
sida 24 Сергей Старостов, Adobe Stock **sida 27** Ingo Bartussek, Adobe Stock
sida 29 Ирина Шкурина, Adobe Stock **sida 29** ril, Adobe Stock **sida 33** N2
sida 40 dulsita, Adobe Stock **sida 44** Tomo Jesenicnik, Adobe Stock **sida 46** N2
sida 49 N2 **sida 51** dsheremeta, Adobe Stock **sida 52** Betl, Adobe Stock
sida 55 Kadmy, Adobe Stock **sida 56** N2 **sida 60** South House Studio, Adobe Stock
sida 64 Kay A/peopleimages.com, Adobe Stock **sida 66** N2 **sida 69** Wayhome Studio,
Adobe Stock **sida 70** godfer, Adobe Stock **sida 72** BrAt82, Adobe Stock **sida 75** N2
sida 77 Uliana, Adobe Stock **sida 80** N2 **sida 83** fran_kie, Adobe Stock **sida 84** N2
sida 86 Wayhome Studio, Adobe Stock **sida 89** Farknot Architect, Adobe Stock
sida 90 opolja, Adobe Stock **sida 93** Prostock-studio, Adobe Stock **sida 97** Надія
Коваль, Adobe Stock **sida 101** Tierney, Adobe Stock **sida 104** studio v-zwoelf, Adobe
Stock **sida 106** lashkhidzetim, Adobe Stock **sida 109** Strelciuc, Adobe Stock
sida 111 N2 **sida 115** deagreez, Adobe Stock **sida 117** Taigi, Adobe Stock
sida 119 deagreez, Adobe Stock **sida 122** Ekaterina Pichukova, Adobe Stock

Kursanmälning 2023–2024

Anmälningar på ilmonet.fi dygnet runt under hela läsåret
efter att ämnet "öppnats" kl. 10.00 respektive dag.

Må 7.8	kl. 10.00–	Bildkonst / Media och informationsteknik / Motion, välmående och hälsa
Ti 8.8	kl. 10.00–	Hantverk / Hem och trädgård / Hushåll / Litteratur, teater och modersmål / Musik / Människa, samhälle och kultur / Natur, Teknik, Miljö och Trafik / Öppna universitetskurser
On 9.8	kl. 10.00–	Språk, S2 (Svenska som främmande språk)

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet kan du kontakta Arbiskansli innan anmälningarna börjar och lägga till den minderårigas uppgifter till ditt Ilmonet-konto. Du kan också anmäla den minderåriga per telefon.

**Anmälningar via telefon 09 310 494 94
eller på Dagmarsgatan 3**

7.8, 8.8 och 9.8 kl. 10.00–17.00, enligt schemat ovan.

10–31.8 måndag–torsdag, kl. 10.00–15.00 alla ämnen.

Från 4.9 enligt kansliets öppethållningstider under hela läsåret.

Anmälningar tas emot till hela läsårets kurser, både till kurser som börjar på hösten och till kurser som börjar på våren.

Helsingfors arbis

Dagmarsgatan 3,
00100 Helsingfors

telefon 09 310 494 94

e-post: arbis@hel.fi

arbis.hel.fi

Alla kurser och ytterligare
information ► ilmonet.fi

Följ Arbis på

 [Helsingfors arbis](#)

 [hforsarbis](#)

 [Helsingfors arbis](#)

[#hforsarbis](#)

