



Helsingfors

Arbis

# Kurskatalog

Mer än 700  
inspirerande  
kurser och  
föreläsningar

2024–2025

# Arbis

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

[arbis.hel.fi](http://arbis.hel.fi)

**Kansliet** (1 våningen)

Telefon 09 310 494 94

e-post: [arbis@hel.fi](mailto:arbis@hel.fi)

## Öppet

Under terminerna:

2.9–5.12.2024 och 7.1–12.4.2025

måndag–torsdag kl. 10.00–16.00

fredag stängt

Telefontid:

måndag–fredag kl. 10.00–14.00

Utanför terminerna:

måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

## Läsåret 2024–2025

Höstterminen 2.9–5.12.2024

Höstlov 14–19.10.2024

Vårterminen 7.1–12.4.2025

Sportlov 15–22.2.2025

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

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

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

Alla kurser, ytterligare information  
och anmälningar ► [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)





# Arbis – en plats att växa på, redan i 110 år!

Med en imponerande historik som sträcker sig över ett sekel har den fria bildningen funnits till för att erbjuda möjlighet till personlig utveckling och livslångt lärande för alla. Under Arbis 110 verksamhetsår har institutet haft en rad framstående rektorer och det är med iver och tacksamhet som jag nu tar över denna viktiga roll. Jag är övertygad om att Arbis kan erbjuda oss alla, även den nya rektorn, en plats att växa på och ser med glädje fram emot att fira detta verksamhetsår med temat "Arbis - en plats att växa på, redan i 110 år!".

Du kan delta i firandet av Arbis 110 år till exempel genom att binda buketter eller delta i vår Oktoberfest med festkonferencier Moa Thors, Arbis tidigare rektor. Du kan också fira Svenska dagen på och med Arbis. För att ha en stadig grund att växa på är det viktigt att veta varifrån vi kommer och i år kommer både historie- och matlagningssintresserade att hitta kurser eller föreläsningar med dessa infallsvinklar i Arbis utbud. Vi kommer också att erbjuda andra sätt att växa på, kanske studier i ett helt nytt språk: bulgariska. Dessutom firar vi andra jubilarer med eller utan Arbis-koppling, Henrik Tikkanen och Charles Aznavour 100 år.

Vad tänker vi då om Arbis roll i framtiden? I Helsingfors stads program för utveckling av utbildningen, "Helsingfors lär sig färdigheter för framtiden" finns ett antal fokusområden. Ett av dem är integration och som ett tillägg till Arbis integrationsutbildning och nytt för i år är den svensk-språkiga grundläggande utbildningen för vuxna som startar under höstterminen. Denna utbildningsform finns till för sådana vuxna som har behov av grundläggande utbildning för att stärka sina grundläggande färdigheter eller för att få ett avgångsbetyg för att studera vidare.

På ett mera allmänt plan fokuserar stadens målsättningar för utbildningen bland annat på välbefinnande, glädjen i att lära sig och ett kontinuerligt lärande. Inom ramarna för dessa områden erbjuder Arbis redan nu väldigt mycket åt väldigt många och det tar vi med oss när vi planerar framtiden.

Länge leve 110-åringen, kom med också du och upplev glädjen i att lära och växa!

## **Nina Malaska**

Arbis rektor, chef för den fria bildningen och gymnasieutbildningen

# 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](https://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, health and wellbeing. All courses can be found at [ilmonet.fi#en](https://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](https://ilmonet.fi) > Advanced search > Teaching language, or on pages 84–109 in this course guide.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at [ilmonet.fi](https://ilmonet.fi) and from our customer service, see page 130.

All courses, additional information and enrolments ► [ilmonet.fi](https://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	15
Hantverk	21
Hem och trädgård	30
Hushåll	33
Litteratur, teater och modersmål	46
Media och informationsteknik	50
Motion, hälsa och välmående	55
Musik	65
Människa, samhälle och kultur	74
Natur, teknik, miljö och trafik	80
Språk	84
SFI - svenska för invandrare	108
Grundläggande utbildning för vuxna	112
Öppna universitetskurser	115
Arbis Östra	117
Webbkurser och flerformskurser	119
Courses in English	122
Arbis timplärare	124
Kontaktinformation	126
Kursanmälning 2024–2025	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. När nätbetalningslänken förfallit får du automatiskt en pappersräkning per post.

En betald avgift återbetalas inte.

Meddela eventuella adressändringar direkt till kansliet. Du når oss på numret 09 310 494 94 eller på adressen: arbis@hel.fi.

De flesta 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

### Observera att villkoren har uppdaterats.

Du kan ansöka om rabatt på våra kursavgifter ifall du:

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

Du måste uppvisa ett i kraft varande intyg att du är berättigad till rabatt. Du kan skicka in intyget via e-post till arbis@hel.fi eller lämna in det till kansliet.

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. Rabatter kan inte kombineras med andra rabatter och beviljas inte retroaktivt. Rabatter beviljas heller inte för materialkostnader.

## 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 tidigast efter sista kurstillfället och senast 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 svara på meddelandet om du tar emot platsen eller inte, annars går platsen vidare till följande i kö.

## 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.

## Studietips

Arbis kurser är till för alla. På samma kurs sitter kursdeltagare med olika behov i olika livssituationer och åldrar. Motiven till att studera/lära sig/gå på kurs är olika. En kommer för att lära sig nytt, en annan för att upprätthålla sina kunskaper, en tredje för att fräscha upp och repetera bortglömt. Och någon kanske deltar främst för gemen-

skapens skull. Det här ställer krav på läraren, men också på dig som kursdeltagare. Du har ett ansvar för ditt eget lärande. Bekanta dig med kursens målbeskrivning på förhand, men tänk på att det också kan vara bra att formulera dina egna lärandemål och reflektera över dem under kursens gång.

### Du är en del av gruppen!

#### Tänk på att:

- komma i tid till lektionen och vara förberedd
- din egen insats är viktig för hela gruppen och lärandet
- byta plats i klassrummet ibland och lära känna andra kursdeltagare
- be om hjälp vid behov
- ge feedback direkt till läraren under kursens gång
- tala med din lärare om du känner att du är på fel nivå
- delta aktivt i diskussioner och grupparbeten
- visa hänsyn, lyssna och ge plats för andras åsikter
- öva/repetera hemma också på egen tid
- skapa rutiner för ditt lärande.

### Delta aktivt och med ett öppet sinne – din attityd syns utåt och förmedlar energi till andra!

## 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. Det finns också en automat för kaffe och varma drycker i kaféet som fungerar med kortbetalning.

### Du kan läsa mera om till exempel försäkringar, presentkort, kunddatorer på vår webbplats [hel.fi/arbis](http://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 117) 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.fi, 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 **(A240708)**  
Svenska 1–3, group A, 7 sp **(A240663)**  
Svenska 1–3, group B, 7 sp **(A240660)**  
Svenska 1–3, group C, 7 sp **(A250175)**  
Svenska 3–4 höst, 5 sp **(A240709)**  
Svenska 3–4 vår, 5 sp **(A250157)**  
Svenska 4–6, group A, 7 sp **(A250160)**  
Svenska 4–6, group B, 7 sp **(A250159)**  
Svenska 5–6, 5 sp **(A240711)**  
Svenska 5–6, 5 sp **(A250161)**  
Svenska 7–8 höst, 5 sp **(A240712)**  
Svenska 7–8 vår, 5 sp **(A250163)**  
Svenska 9–10 höst, 5 sp **(A240713)**  
Svenska 9–10 vår, 5 sp **(A250164)**  
Svenska 11–12 höst, 5 sp **(A240714)**  
Svenska 11–12 vår, 5 sp **(A250165)**  
Svenska 13–14, 5 sp **(A250166)**  
Tala svenska 1, group A, 2 sp **(A240665)**  
Tala svenska 1, group B, 2 sp **(A240667)**  
Tala svenska 2, 2 sp **(A240690)**  
Tala svenska 3, grupp A, 2 sp **(A240692)**  
Tala svenska 3, grupp B, 2 sp **(A240691)**  
Get Ready for Cambridge Exams – Blended Course, 3 sp **(A240515)**

Activate Your English – Hybrid Course, 3 sp **(A240501)**

English for You – Hybrid Course, 3 sp **(A240491)**

The C1 Advanced Exam Preparation – Hybrid Course, 3,5 sp **(A250091)**

Tyska för nybörjare / German for beginners, 3 sp **(A240722)**

Spanska 1, 3 sp **(A240569)**

Spanska 2, 3 sp **(A240603)**

Franska 1 Intensivkurs, 3 sp **(A240431)**

Italienska 1, 3 sp **(A240468)**

Nybörjarkurs i kinesiska, 3 sp **(A240461)**

### Övriga kurser

Från idé till färdig produkt – en förberedande kurs för gymnasiediplom i textilslöjd A, 1,5 sp **(A240323)**

Från idé till färdig produkt – en förberedande kurs för gymnasiediplom i textilslöjd B, 1,5 sp **(A250021)**

Frihet och filosofi, 1 sp **(A240505)**

Grundkurs i inlandssvenskt teckenspråk, webbkurs, 1,5 sp **(A250038)**

Kofta från 1700-talet, 2 sp **(A240351)**

Python Programming Course, synchronous online course, 1 sp **(A240575)**

Räknestuga i lång och kort matematik, 2 sp **(A240372)**



# 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](mailto:arbis.biblioteket@hel.fi). Mera information om biblioteket på Arbis hemsida.

## Program på biblioteket

### Öppet rum för poesi

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi! Vi högläser och samtalar om dikter på svenska. Du är även välkommen att endast lyssna.

*Johan Lindberg, bibliotekarie*

### Vad har du läst under sommaren?

12.9, torsdag kl. 18.05–19.35

### Fåglar och andra djur

10.10, torsdag kl. 18.05–19.35

### Kan korta dikter vara lättlästa eller tvärtom?

21.11, torsdag kl. 18.05–19.35

### Folkdiktning som Kalevala och andra epos

30.1, torsdag kl. 18.05–19.35

### God eller dålig poesi, var går gränsen?

27.2, torsdag kl. 18.05–19.35

### Har diktläsningen minskat i samtiden? Samtalskväll

3.4, torsdag kl. 18.05–19.35



# Galleri Arbis

## Hösten 2024

### **Stinas minnesutställning**

Stina Lindström var en mångårig kursdeltagare med professionell konstnärsbakgrund.  
26.8–13.9

### **lakttagelser**

Interiörer, natur och porträtt av  
Anna Stolzmann  
17.9–4.10

### **Håll kursen**

Marina Aholas kursarbeten från Stoa  
8.10–1.11

### **De ungas utställning**

Arsenij Mårds skulpturgrupp samt kursarbeten i olja av vårens nybörjargrupp  
5–22.11

### **Experimental Painting**

Konstnärlig ledare Diana Soria-Hernandez  
26.11–13.12

## Våren 2025

### **Olja och akvarell**

Konstnärlig ledare Hans-Peter Holmstén  
7–24.1

### **Målningar**

Konstnärlig ledare Marina Ciglar-Tuominen  
28.1–14.2

### **Skulptur och japansk målning**

Konstnärlig ledare Keita Ioka  
25.2–14.3

### **Teckningar och målningar**

Konstnärliga ledare Marina Zitting och  
Hanna Uggla  
18.3–11.4

# Kafé Arbis

På Kafé Arbis kan du dricka en kopp kaffe med en nygräddad bulle, en tårbit 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. 10.00–19.30
- fredag kl. 10.00–15.00.

Utanför terminerna är kaféet öppet kortare tider eller enligt överenskommelse. När kaféet är stängt kan du köpa kaffe och varma drycker i automaten i kaféet, endast kortbetalning.

Om du vill boka kaféet eller fråga något kan du kontakta Lotta Grönvall på numret 040 594 3151

eller mejla på adressen: [lottagronv@gmail.com](mailto:lottagronv@gmail.com)



# Föreläsningar och evenemang

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



# Hösten 2024

## Veckans gäst

### Reidar Wasenius: Från Orwells år till 2024 – 40 år datateknik på Arbis

Vad borde vi lära oss av dessa upprepade vågor av ny teknologi? Det sågs att historien upprepar sig. Vilka mönster kan man skönja inom datatekniken, d.v.s. vilka aspekter upprepas VARJE gång? Hur dramatisk och revolutionerande är nu den senaste AI-vågen? Vilken våg kommer efter den? 11.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

### Marcus Lindqvist och Ralf Sirén: Soldat nr 13

Efter att Ryssland inledde sin invasion av Ukraina 2022, anmälde sig Ralf Sirén frivilligt till landets försvar. I Soldat nr 13 berättar han om sina upplevelser av konflikt med befäl, kamratskap vid fronten, men framför allt om krigets hemskheter. Journalisten Marcus Lindqvist samtalar med Ralf Sirén. 18.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

### Michael Möbius: Bierkultur in Deutschland

Nicht nur das Brot gehört zum Leben, auch das Biertrinken. So sagte es schon das Gilgamesch-Epos vor 4000 Jahren. Jedes Land hat heute seine eigene Bierkultur. Wie wird Bier hergestellt, welche Biersorten gibt es und wie wird es in Deutschland getrunken? Finden Sie es heraus! Eintritt ist frei und es ist keine Anmeldung erforderlich. 25.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

### Henrik Meinander: Henrik Tikkanen hundra år

100 år har i höst förflutit sedan Henrik Tikkanens födelse. Henrik Meinander reflekterar över Tikkanens konstnärliga och skriftliga produktion. 2.10, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

### Veronica Sotomayor: Ecos de Civilizaciones Antiguas – Legados Maya, Inca y Azteca

En esta conferencia informativa y entretenida, profundizaremos en el impacto duradero de las culturas mesoamericanas y sudamericanas. Desde las impresionantes pirámides de los Maya hasta la formidable ciudad de Tenochtitlan de los Aztecas, su influencia perdura en nuestro mundo. La conferencia es gratis y no se necesita inscripción. 9.10, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

### Annette Forsén: Finland och Tyskland – kontakter och konflikter 1918–1939

Vilken betydelse hade Tysklands intervenering i det finska inbördeskriget för de finsk-tyska kontakterna, hur utvecklades kontakterna mellan de två länderna under mellankrigstiden och vilka konfliktområden uppstod? Historikern och forskaren Annette Forsén berättar. 23.10, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

### Nadja Elfving : Hommage à Charles Aznavour

À l'occasion du 100<sup>ème</sup> anniversaire de Charles Aznavour, venez écouter l'histoire de ce chanteur français d'origine arménienne, surnommé « la divinité de la pop française » La conférence sera agrémentée de

quelques-unes ses chansons les plus connues interprétées par Petra Schuman  
Entrée gratuite et pas d'inscription nécessaire. Bienvenue !

30.10, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23

### Marcus Rosenlund: Den underjordiska boken

Det finns en fascinerande värld under jord, som naturen och människan har format. Vetenskapsjournalisten Marcus Rosenlund berättar utgående från sin nya bok.

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

### Nicola Rainò: Puccini e le donne – morire cantando

Nelle opere di Puccini protagoniste sono “piccole donne” ma di grande temperamento. Muovono i fili del destino, e con loro lo spettatore si identifica e muore.

Lezione in italiano, entrata libera senza registrazione.

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

### Philip Teir berättar om sin bok Eftermiddag i augusti

Philip Teir samtalar om sin nya bok med Arbis bibliotekarie Johan Lindberg.

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

## Evenemang

### Inkarnation, natur och historia – Inkarnaatio, luonto ja historia

Under det tvåspråkiga kollokviet, som arrangeras av Centret för historisk ontologi tillsammans med Stiftelsen för verkningshistoriska studier, belyses förhållandet mellan natur och historia.

För ytterligare info, se svst.eu.

7.9, lördag kl. 9.30–17.30, festsalen

### Oktoberfest

Kom och njut av musik, sång och både gott att dricka och äta i kaféet då Arbis firar Oktoberfest! Förhandsanmälan via ilmonet.fi eller till kansliet senast en vecka innan.

27.9, fredag kl. 18.00–20.00, kaféet

### Seniorsurf, digitala tjänster

Du får hjälp med smarttelefoner, pekplattor, datorer och digitala tjänster på Seniorsurf-dagen i foajén och på onsdagen även i biblioteket.

8.10, tisdag kl. 9.30–12.00, foajén  
9.10, onsdag kl. 16–17.30, biblioteket  
Jan Amnell, Patrik Sundberg

Vi har också en föreläsning som ger dig en aktuell bild av hur du använder digitala tjänster i egna ärenden eller med fullmakt för andra personers ärenden.

8.10, tisdag kl. 17.30–19.00  
Jan Amnell, kaféet

### Svenska dagen på Arbis

Kom och fira svenska dagen i Helsingfors svenskspråkiga vardagsrum! Samtidigt uppmärksammar vi att Arbis i år fyller 110 år.

6.11, onsdag kl. 18.00–19.30, kaféet

### Vinterkonsert

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

23.11, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

### Julvaka

Kom i julstämning på Arbis julvaka! Det blir pyssel, julsånger, julgodis, glögg och julgröt för hela familjen.

29.11, fredag kl. 16.00–20.00

# Våren 2025

## Veckans gäst

Fler av vårens gäster meddelas senare.

## Andrea Liebschner: Blick auf Deutschland – Migrantenliteratur

In diesem Vortrag wird das Thema Migration in der modernen deutschen Literatur dargestellt und diskutiert. Dazu gehören Romane, Berichte, Tagebücher sowie Gedichte zum Thema Migration, die auch von nach Deutschland eingewanderten Schriftstellern stammen. Als Lesender bekommt man interessante, neue Einblicke auf das Leben und die Kultur in Deutschland aus dem Blickwinkel von außen nach innen.

Eintritt ist frei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

29.1, onsdag kl. 10.30–12.00, rum 23

## Elodie Cenni : La Promenade des Anglais & la petite chaise bleue

C'est l'histoire d'un petit chemin devenu une des plus célèbres promenades du monde, et d'une petite chaise bleue devenue iconique. Rendez-vous à Nice, face à la Méditerranée (avec quiz à la clé !)

Entrée gratuite et pas d'inscription nécessaire. Bienvenue !

12.3, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

## Laura Trias: Las ciencias en al-Ándalus

En esta conferencia vamos a descubrir quiénes eran los árabes que un día dominaron la Península Ibérica: su historia y su ciencia.

La conferencia es gratis y no se necesita inscripción.

9.4, onsdag kl. 18.05–19.35,

rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

## Evenemang

### Nordiska vinterdagen

Arbis blir Nordens Hus för en dag! Olika aktiviteter för stora och små, vintriga utelekar, pyssel, musik, sång och underhållning för hela familjen.

8.2, lördag kl. 11.00–15.00

### Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis ensembler, solister och lärare.

Fritt inträde. Varmt välkommen!

15.3, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

### Vårkonsert

Arbis ensembler, solister och musiklärare avrundar läsåret med en härligt svängig vårkonsert. Välkommen med!

12.4, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen





# 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 12.8, måndag kl. 10.00.

## Croquis (84 €)

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

**A240335 A** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35

Hans-Peter Holmstén, rum 41

**A240350 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Marina Zitting, 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.

**A240346** 2.9–7.10, måndag kl. 9.15–10.45

Hans-Peter Holmstén, 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.

**A240354** 4.9–9.4, 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.

**A240374** 5.9–10.4, Thursdays 13:15–15:30

Diana Soria Hernandez, room 41

## Akvarellmålningens ABC (72 €)

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

**A240336** 3.9–3.12, tisdag kl. 18.00–20.30

Hans-Peter Holmstén, rum 41

## Akvarell med rök och romantik i 1800-talsanda (100 €)

En akvarellkurs med gränsöverskridande teknikval – akvarellmix med gouache och tusch. Årets motivkrets fokuserar på det tidiga 1800-talets naturromantik.

**A240389** 5.9–10.4, torsdag kl. 10.15–12.45

Hans-Peter Holmstén, rum 41

## Färglära (122 €)

Vi studerar grundligt färgernas egenskaper och funktioner och omsätter den teoretiska kunskapen i praktiken. Vi använder oss av akvarellen som redskap.

**A240394** 6.9–11.4, fredag kl. 10.30–13.30

Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

## Vatten, ljus och färg (100 €)

Fortsättningskurs i avancerad akvarell. Kursen riktar sig till dig som har gått en grundkurs eller har motsvarande erfarenhet och har målat ett tag.

**A240401** 6.9–11.4, 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.

**A240359** 4.9–9.4, onsdag kl. 13.00–15.30

Marina Zitting, rum 41

**Måleriverkstad, Stoa** (100 €)

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

**A240405** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.15–18.45  
Marina Ciglar-Tuominen, konstklassen

**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. Du betalar 7 € för varje kursgång.

**A240411** 6.9–11.4, 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.

**A250028** 7.1–8.4, tisdag kl. 18.00–20.30  
Hans-Peter Holmstén, rum 41

**Måla med olja** (100 €)

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

**A240338 A** 4.9–9.4, onsdag kl. 9.30–12.00  
Hans-Peter Holmstén, rum 41  
**A240381 B** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.30–21.00  
Hanna Uggla, rum 41

**Japansk målning** (100 €)

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

**A240347** 3.9–8.4, tisdag kl. 13.00–15.30  
Keita Ioka, rum 41

**Seniormålarna Pang** (50 €)

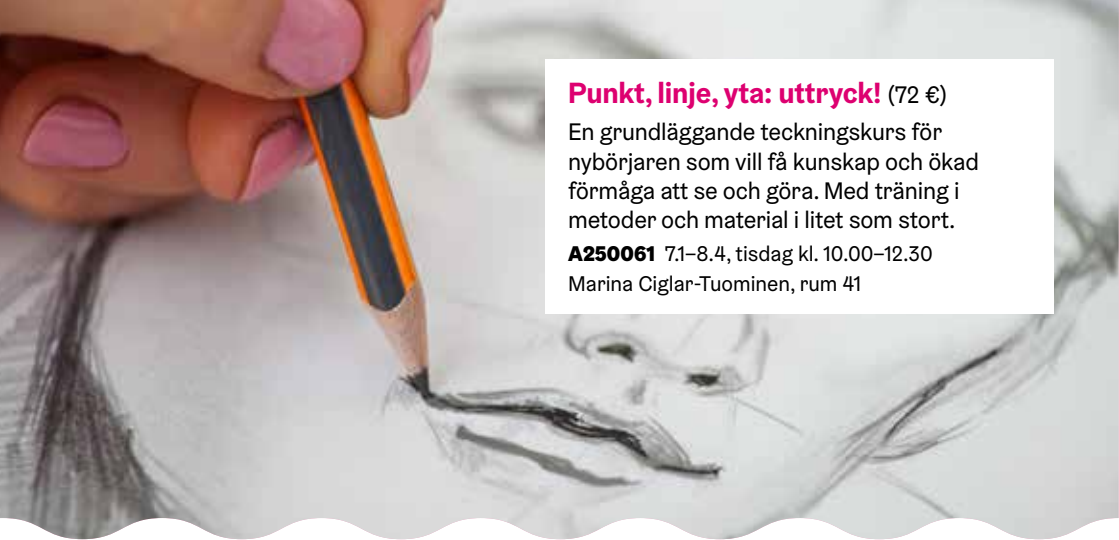
Välkommen att måla i avslappnat sällskap! Åldersrelaterade problem som försämrad syn eller stela leder behöver inte vara ett hinder för att måla.

**A240355** 2.9–7.4, måndag kl. 11.00–13.30  
Marina Zitting, rum 41  
lördag kl. 10.00–16.00, rum 41,  
25.10–15.11, fredag kl. 16.00–17.30, rum 47  
Carolin Koss

**Måla dig själv fri!** (26 €)

Hitta din autentiska stil med personliga uttryck. Låt nya idéer växa fram när du släpper loss med experimentella sätt att måla.

**A240492** 12.10, lördag kl. 10.00–16.00, rum 41,  
25.10–15.11, fredag kl. 16.00–17.30, rum 47  
Carolin Koss



### **Punkt, linje, yta: uttryck!** (72 €)

En grundläggande teckningskurs för nybörjaren som vill få kunskap och ökad förmåga att se och göra. Med träning i metoder och material i litet som stort.

**A250061** 7.1–8.4, tisdag kl. 10.00–12.30  
Marina Ciglar-Tuominen, 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.

**A240375 A** 2.9–2.12, måndag kl. 15.00–16.30

**A250043 B** 13.1–7.4, måndag kl. 15.00–16.30

Hans-Peter Holmstén, konstklassen

### **Keramik**

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

### **Keramik, nybörjarkurs** (100 €)

Du lär dig grunderna i olika arbetsmetoder för att forma leran samt att dekorera och glasera. En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

**A240356** 2.9–7.4, 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.

**A240415** 4.9–9.4, onsdag kl. 17.00–19.30

Teta Fagerlund, 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.

**A240376** 3.9–8.4, 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 40 €/termin tillkommer.

**A240357** 4.9–9.4, 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 40 €/termin tillkommer.

**A240361** 4.9–9.4, 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.

**A240377** 3.9–8.4, 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.

**A240380** 4.9–9.4, onsdag kl. 9.30–12.00  
Teta Fagerlund, konstklassen

## Keramik, blandad grupp (100 €)

En kurs för nybörjare och längre hunna. En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

**A240373** 2.9–7.4, 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. Materialavgift 40 €/termin.

**A240371** 4.9–9.4, onsdag kl. 14.30–17.00  
Anna Hackman, keramikverkstaden

## Skulptur

### Skulptur (100 €)

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

**A240339 A** 5.9–10.4, torsdag kl. 15.00–17.30  
**A240340 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–20.30  
Keita Ioka, keramikverkstaden

### Stilfull plastisk komposition (56 €)

Utveckla din stilkänsla och förståelse för mästarna från det förflutna och gör

en replika i lera av en skulptur som är av konsthistoriskt intresse för dig.

**A240398** 17.9–3.12, 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.

**A240386 A** 7.9 och 21.9, lördag kl. 10.00–16.00  
**A240387 B** 5.10 och 26.10, lördag kl. 10.00–16.00  
**A240388 C** 9.11 och 16.11, lördag kl. 10.00–16.00  
**A250047 D** 18.1 och 25.1, lördag kl. 10.00–16.00  
**A250048 E** 1.2 och 8.2, lördag kl. 10.00–16.00  
**A250049 F** 22.3 och 5.4, lördag kl. 10.00–16.00  
Sari Bremer, rum 41

## Utflykter och galleribesök

### Arkitekturpromenad: Bocksbacka (14 €)

Bocksbacka är en modern förort med anor från ett tjuusigt villasamhälle. Vi upptäcker bland annat herrgården Bocksbacka. Träff i foajén på Dagmarsgatan 3 kl. 12.30.

**A240425** 7.9, lördag kl. 13.00–14.30  
Hans-Peter Holmstén

### Gallerirundan (26 €)

Guidade besök till gallerier och museer en gång i månaden. Se [imlonet.fi](http://imlonet.fi) för mera info om datum och plats. Obs, oregelbundna datum.

**A240422 A** 12.9–10.4, torsdag kl. 14.00–15.30  
**A240426 B** 13.9–11.4, fredag kl. 13.00–14.30  
Hans-Peter Holmstén

## Konsten i våra hotell och restauranger (26 €)

Första gången träffas vi på Sokos Hotel Presidentti på Södra Järnvägsgatan 4 kl. 11.00. Därefter en gång i månaden på olika utflyktsmål i staden.

**A240471** 17.9–1.4, tisdag kl. 11.00–12.30  
Hans-Peter Holmstén

## Exkursion: Våra tidigare presidenter på Sandudd (14 €)

De flesta av våra tidigare presidenter vilar ute på Sandudds begravningsplats. Vi bekantar oss med skulptörerna bakom de olika monumenten.

**A240420** 20.9, fredag kl. 12.00–13.30  
Hans-Peter Holmstén

## Dags för en tur med nya spårvagnslinjen 13 (14 €)

Upplev en ny rutt i den populära spårvägstrafiken. Från Fiskehamnen tar vi den nya spårvagnslinjen 13 till Böle (Tripla) och diskuterar det vi ser.

**A240417** 22.11, fredag kl. 10.00–11.30  
Hans-Peter Holmstén

## Värt att se (18 €)

Utöver ambassaderna finns det en mångfald av kulturella inrättningar också värda ett besök. Vi inleder med Sibelius-Akademien på Nervandersgatan 13.

**A250075** 13.1–7.4, måndag kl. 12.30–14.00  
Hans-Peter Holmstén

## Arkitekturpromenad: Trä-Kottby (14 €)

En önskad favorit i repris från tidigare år. Arkitekten Martti Välikangas planerade trähusen i Kottby. Samling i foajén på Dagmarsgatan 3 kl. 12.30.

**A250070** 12.4, lördag kl. 13.00–14.30  
Hans-Peter Holmstén

## Konst- och kulturresa till Billnäs och Fiskars brukssamhällen (22 €)

Följ med till Billnäs och Fiskars! I Fiskars besöker vi Karin Widnäs på museet KWUM. Vi åker med egen buss och äter gott. Lunch- och resekostnader tillkommer.

**A250062** 9.5, fredag kl. 9.00–18.00  
Catarina Welin och Hans-Peter Holmstén

## Akvarelldagar ute på Skanslandet (26 €)

Följ med till Skanslandet där vi letar upp spännande motiv att måla av. Träff på Salutorget intill gamla saluhallen.

**A250032** 3–5.6,  
tisdag–torsdag kl. 10.00–14.00  
Hans-Peter Holmstén

## Webbkurs

### Måla hemma – distanskurs live

En målerikurs enbart på nätet med whatsapp för den som i lugn och ro vill måla hemifrån. Du behöver en mobil eller padda för att fotografera dina alster.

**A240413 A** 4.9–4.12, (72 €),  
onsdag kl. 18.30–20.45

**A250054 B** 15.1–12.2, (26 €),  
onsdag kl. 18.30–20.45

Marina Ciglar-Tuominen, internet

## Diskussion

### Tidsresenären på Kampmalmen (14 €)

En tidsresa med dokumentära bilder och diskussion kring platser som förändrats i Kampen. Vem minns Simonsfältet, Mjölcentralen eller verkstäderna?

**A240517** 28.11, torsdag kl. 16.00–17.30  
Hans-Peter Holmstén, rum 41

## Övriga kurser

**Skapa en unik fotobok, se sidan 52.**

# 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 13.8,  
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  
slöjdcurs att ha en egen olycksfallsför-  
säkring.

 = Kurs med barn och vuxen  
tillsammans

### Start i augusti

#### Från idé till färdig produkt – förberedande kurser för gymnasie- diplomet i textilslöjd (56 €)



Ta chansen och utveckla dina färdigheter.  
På hösten fokuserar vi på olika tekniker  
i sömnad, och på våren andra tekniker  
inom textilslöjd. Du planerar egna projekt,  
skapar mönster till dem och gör något  
unik. Kurserna ordnas i samarbete  
med gymnasierna men även andra  
intresserade är välkomna.

**A240323 A** 14.8–18.12, onsdag kl. 15.00–16.30

**A250021 B** 8.1–14.5, onsdag kl. 15.00–16.30

Isabella Miettinen, rum 46

### Öppna lärmiljöer

#### Syverkstad för alla (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!

**A240271** 3.9–8.4, tisdag kl.13.00–15.30

Beatrice Blomster, rum 46

### Sömnad

#### Lappteknik (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.

**A240272 A** 2.9–7.4, måndag kl. 9.30–12.00

**A240273 B** 3.9–8.4, tisdag kl. 9.30–12.00

Beatrice Blomster, rum 46

#### Kortkurs i lappteknik (22 €)

Har du halvfärdiga arbeten eller vill  
du lära dig grunderna i lappteknik? På  
kursen får du hjälp att komma igång med  
nya lapparbeten och färdigställa gamla.

**A250027** 28–29.4,

måndag kl. 10.00–15.00

tisdag kl. 10.00–15.00

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.

**A240274 A** (100 €) 3.9–8.4,

tisdag kl. 18.00–20.30

Marina Peltonen, rum 46

**A240275 B** (122 €) 6.9–4.4,

fredag kl. 10.30–13.45

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 helt nytt  
av ett gammalt plagg. Välkommen med!

**A240276** 4.9–9.4, onsdag kl. 9.30–12.00

Mikaela Lindström, rum 46



## Trikläder till mamma och baby (40 €)

Sy användbara plagg i triåk för den växande babymagen. Du kan också sy enkla kläder till babyn.

**A240365** 13–21.9

13.9–20.9, fredag kl. 17.30–20.30

14.9–21.9 lördag kl. 10.00–16.00

Isabella Miettinen, 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.

**A240277** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.00–20.30

Isabella Miettinen, rum 46

## Kofta från 1700-talet

(40 €)

Handsömnad av kofta baserad på en historisk förлага. Du väljer själv om du vill göra den tidstypisk eller i ett modernt utförande. Lämplig också för nybörjaren.

**A240351** 5.9–5.12, varannan torsdag kl. 17.15–20.15

Pia Nybom, rum 47



## Sy med Clarice (100 €)

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

**A240281** 5.9–10.4, torsdag kl. 17.30–20.00

Clarice Finell, rum 46

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

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

**A240278** 5.9–3.4, 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.

**A240279** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.00–20.30

Marina Peltonen, textilklassen

## Sy dina barfotaskor (30 €)

Sy dina egna ergonomiska skor. En kurs för dig med syerfarenhet.

**A240324** 27.9–5.10,

27.9 och 4.10, fredag kl. 17.30–19.00

28.9 och 5.10 lördag kl. 10.00–16.00

Marina Peltonen, rum 46 och rum 47

## Sy din behå (40 €)

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.

**A240333** 11.10–22.11,

11.10 fredag kl. 17.00–18.30

8–22.11 fredag kl. 17.00–20.15

9.11 lördag kl. 10.00–16.00

Beatrice Blomster, rum 46 och rum 47

## Framtidsmode – en lysande väska (26 €)

Har du alltid önskat att vara riktigt lysande? Då är denna kurs för dig, välkommen till vår spännande e-textilkurs! Vi syr en väska med lysdioder.

**A240328** 11–25.10,

11.10 och 25.10 fredag kl. 17.30–20.30

12.10, lördag kl. 10.00–16.00

Johanna Andersson, rum 46

## 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.

**A250015** 14–15.3,

fredag kl. 17.30–20.30

lördag kl. 10.00–16.00

Annikka Saloranta, 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.

**A250034** 5–9.5,

måndag–fredag kl. 9.30–12.45

Pia Nybom, rum 46

## Garnarbete

### 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.

**A240282** 5.9–10.4, torsdag kl. 14.00–16.30

Cecilie Tawast, rum 46

### Sticka en steekad ylletröja (26 €)

Lär dig konsten att laga den perfekta steekade koftan och bli en mästare på att våga klippa upp ditt stickade plagg!

**A240360** 9.9–7.10, måndag kl. 17.30–20.00

Cecilie Tawast, kaféet

### Mönsterstickade vantar eller sockor (22 €)

Sticka sockor eller vantar till dig själv eller som gåva. Du kan planera ditt eget mönster som du kan sticka med flera färger tillsammans.

**A240363** 21.10–11.11, måndag kl. 17.30–20.00

Cecilie Tawast, kaféet

### Från provlapp till färdig stickning – modifiera ett mönster för egna behov (22 €)

Har du ett mönster men i fel storlek, eller passar inte garnet till mönstret? Här lär du dig hur du kan ändra för att få det mönster du vill ha.

**A250039** 20.1–10.2, måndag kl. 17.30–20.00

Cecilie Tawast, kaféet

### Lär dig sticka, Learn to Knit (22 €)

Har du alltid önskat dig stickade sockor eller kanske en tröja, men vågar inte sätta igång på egen hand? Då är den här kursen något för dig.

**A250041** 24.2–17.3, måndag kl. 17.30–20.00

Cecilie Tawast, kaféet

**Vävning** (100 €)

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

**A240284 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 18.00–20.30

Johanna Andersson, rum 45, vävateljé

**A240283 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 9.30–12.00

Cecilie Tawast, rum 45, vävateljén

**Tufta är tuftt** (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.

**A240329** 1–22.11, fredag kl. 17.30–20.30

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.

**A250025** 1–7.3, lördag kl. 10.00–14.00,

fredag kl. 17.30–20.00

Johanna Andersson, 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 spetsstyper.

**A240312** 2.9–7.4, 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.

**A250011** 9–13.6,

måndag–torsdag kl. 10.00–16.00,

fredag kl. 9.00–14.00

Nina Schwarz, rum 46

**Virka amigurumi** (22 €)

Kom och lär dig virka amigurumi. Skapa gulliga, skrämmande, små och stora varelser och lär dig principerna i amigurumivirkning!

**A250044** 21.3–4.4,

fredag kl. 17.00–20.00

Johanna Andersson, rum 46



### Tova en tavla och 3D-föremål av fårull (18 €)

Utforska de grundläggande teknikerna inom våttovning genom att skapa en tavla eller ett sittunderlag, samt ett 3D-föremål.

**A240497** 26.10,  
lördag kl. 10.00–16.00  
Eva Kyrklund, keramikverkstaden

### 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.

**A240294 A** 2.9–7.4, måndag kl. 13.30–16.00  
**A240295 B** 3.9–8.4, tisdag kl. 9.30–12.00  
**A240296 C** 3.9–8.4, tisdag kl. 13.00–15.30  
Kristina Palmgren, rum 47

### Smycken

#### Beginners Jewellery Making Course (56 €)

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

**A240313 A** 11.9–27.11, Wednesdays 18:00–20:15  
**A250012 B** 8.1–9.4, Wednesdays 18:00–20:15  
Ana-Maria Ramírez, room 47

### Silver Jewellery-Making Classes for Beginners

In this introductory jewellery-making course, you will learn basic soldering techniques for creating silver jewellery, designed exclusively for beginners.

**A240352 A** (30 €) 13.9–12.10  
Fridays 13.9 and 27.9 17:00–20:00  
Saturday 28.9 10:00–16:00  
Saturday 12.10 10:00–13:00  
Ana-Maria Ramírez, crafts workshop, room 47  
**A250035 B** (26 €) 24.1–6.3,  
Fridays 24.1–28.2 17:00–20:15  
Thursday 6.3 17:00–20:15  
Ana-Maria Ramírez, craft workshop

### Advanced Silver Jewellery Weekend

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

**A240314 A** (40 €) 4.10–9.11,  
Fridays 17:00–20:15  
Saturdays 10:00–16:00  
**A250014 B** (40 €) 28.3–12.4,  
Fridays 17:00–20:45  
Saturdays 10:00–16:00  
Ana-Maria Ramírez, craft workshop

## Vård, renovering och träarbeten

### Restaurera gamla fönster

Renovera dina gamla och vackra fönster som oftast är tillverkade av gott virke.

Vi använder linoljeprodukter utan lösningsmedel.

**A240307 A** (56 €) 14–18.10,  
måndag–fredag kl. 10.00–16.00

**A250006 B** (56 €) 17–21.2,  
måndag–fredag kl. 10.00–16.00

**A250007 C** (56 €) 5–9.5,  
måndag–fredag kl. 10.00–16.00  
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.

**A240309 A** (84 €) 2.9–11.11,  
måndag kl. 9.30–13.45

**A240310 B** (84 €) 3.9–12.11,  
tisdag kl. 14.00–18.00

**A240311 C** (84 €) 5.9–14.11,  
torsdag kl. 10.00–14.15

**A250008 D** (84 €) 13.1–24.3,  
måndag kl. 9.30–13.45

**A250009 E** (84 €) 7.1–18.3,  
tisdag kl. 14.00–18.00

**A250010 F** (84 €) 9.1–20.3,  
torsdag kl. 10.00–14.15

Barbro Blomster, slöjdsalen

### Möbeltapetsering

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

**A240317 A** (84 €) 2.9–25.11,  
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster, slöjdsalen

**A240318 B** (84 €) 7.9, 14.9, 21.9, 5.10, 12.10,  
16.11 och 23.11, lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

**A250017 C** (84 €) 13.1–7.4,  
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster, slöjdsalen

**A250018 D** (84 €) 11.1, 18.1, 25.1, 1.2, 8.2, 1.3  
och 8.3, lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

**A250019 E** (84 €) 14–17.4,  
måndag–torsdag kl. 9.30–14.45

Beatrice Blomster, slöjdsalen

**A250022 F** (84 €) 12–16.5,  
måndag–fredag kl. 16.00–20.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

### Träslöjd

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

**A240297 A** (84 €) 2.9–2.12,  
måndag kl. 17.30–21.00

**A240298 B** (84 €) 3.9–3.12,  
tisdag kl. 9.30–12.45

**A240299 C** (122 €) 4.9–9.4,  
onsdag kl. 14.00–17.15

**A240300 D** (84 €) 6.9–22.11,  
fredag kl. 9.30–13.00

**A250002 E** (84 €) 13.1–7.4,  
måndag kl. 17.30–21.00

**A250003 F** (84 €) 7.1–8.4,  
tisdag kl. 9.30–12.45

**A250004 G** (84 €) 10.1–28.3,  
fredag kl. 9.30–13.00

Mats Karlsson, slöjdsalen

### Slöjdkurs för personer med specialbehov (100 €)

Kursen riktar sig till personer som behöver extra stöd. Den passar dig som tycker om att arbeta med händerna och som vet att ett gott arbete ofta tar tid.

**A240308** 3.9–1.4, tisdag kl. 18.15–20.30  
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.

**A240302** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.00–21.00  
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.

**A240303** 5.9–10.4, torsdag kl. 17.30–20.30  
Mats Karlsson, slöjdsalen

## Renovera din knyppeldyna (30 €)

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

**A240364** 12.9–31.10, torsdag kl. 17.30–19.00  
Nina Schwarz, 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.

**A240301** 9–13.12,  
måndag–fredag kl. 10.00–16.00  
Mats Karlsson, slöjdsalen

## 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.

**A250005** 19–23.5,  
måndag–fredag kl. 10.00–14.00  
Mats Karlsson, slöjdsalen

## Övriga material och arbetsmetoder

### Färga med Clarice (22 €)

Skapa färgrika mästerverk med matrester och trädgårdsfynd. Lär dig prisvärda tekniker för hemmafärgning.

**A240366** 10–14.9,  
tisdag kl. 17.00–20.00  
lördag kl. 10.00–16.00  
Clarice Finell, rum 24 /  
studierummet, keramikverkstaden

### Sy en lampskärm på traditionellt vis (40 €)

Skapa en lampskärm med traditionella metoder. Återanvänd din befintliga lampskärmsstomme eller skaffa en ny om det behövs.

**A240370** 28.10–2.12, måndag kl. 9.30–12.45  
Astrid Nurmivaara, rum 47

### Kransar i naturmaterial (18 €)

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

**A240334** 23.11, 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.

**A240304 A** 30.11, lördag kl. 10.00–13.00  
**A240305 B** 30.11, lördag kl. 14.00–17.00  
Eva Kyrklund, slöjdsalen

### Halmhimmel (18 €)

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

**A240316** 30.11, lördag kl. 10.00–16.00  
Marianne Thun-Ericsson, rum 46

## Japanska washi-ägg (22 €)

Utforska konsten att dekorera tomma äggskal med vackert Washi-papper och ge dem nytt liv genom en glänsande lackning! En liten materialavgift tillkommer.

**A250016** 14–15.3,

fredag kl. 18.00–20.30

lördag kl. 10.00–16.00

Marianne Thun-Ericsson, rum 47

## Dekorationsmålning i jugendstil

(40 €)

På kursen bekantar vi oss med jugendperioden och målar stilenligt. Jugendstilen är tydlig och inspirerad av naturen.

**A240353** 9–12.12,

måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

Sinikka Siekkeli, rum 47

## Dekorationsmålning i art deco-stil (40 €)

Inspirerad av naturen målar vi i art deco-stil. Du kan välja att måla på en möbel som är förbehandlad eller på en skiva.

**A250036** 22–25.4,

tisdag–fredag kl. 10.00–15.00

Sinikka Siekkeli, rum 47

## Kurs för barn

### Kreativt sommarläger med mat och hantverk för 8–11-åringar

(140 €)

Välkommen på vårt dagläger där vi kombinerar matlagning med kreativt hantverk!

**A250020** 2–5.6,

måndag–torsdag kl. 9.30–13.45

Ghita Henriksson och Beatrice Blomster, 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. Liten materialavgift tillkommer.

**A240330** 26.10, 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.

**A240331** 23.11, lördag kl. 10.30–13.30

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.

**A250026** 12.4, lördag kl. 10.00–13.00

Johanna Andersson, rum 47



# Hem och trädgård

**Inredning,  
buketter och  
arrangemang,  
trädgårdsvård  
och odling, spel**



## Inredning

### Inredningens grunder – pigga upp ditt hem (18 €)

Vi går igenom t.ex. inredningsstilar, bottenplaner, färger, möblering, belysning, textilier och dekorationer. Deltagarna planerar ett eget hemprojekt.

**A240839** 23–30.10, 13–20.11,  
onsdag kl. 16.30–18.00  
Susie Kousa, rum B1

## Ansvarig

*Mathilda Larsson*  
mathilda.larsson@hel.fi  
tfn 09 310 494 89

**Anmälningar** tas emot från  
13.8, tisdag kl. 10.00.

## Buketter och arrangemang

### Bukettbinding (14 €)

Kom med och lär dig binda en vacker liten bukett. Vi ser på komposition, färgval och teknik. En materialavgift på 20 € tillkommer.

**A240493 A** 10.9, tisdag kl. 17.00–20.00  
**A250073 B** 18.3, tisdag kl. 17.00–20.00  
Sue Lindqvist, keramikverkstaden

### Ikebana – japanska blomsterarrangemang (22 €)

Kom med och lär dig Ikebana, den japanska konsten att arrangera blommor, där harmoni, linjernas skönhet och återhållsam enkelhet betonas.

**A240384** 21.9–5.10, lördag kl. 11.00–14.00  
Marjo Mela, rum 47

### Vår- och påskkransar i naturmaterial (14 €)

Lär dig binda våriga kransar i naturmaterial att hänga på dörren eller i hemmet. Kransarna håller att spara från år till år.

**A250064** 12.4, lördag kl. 13.00–15.15  
Maria Westermarck-Wasström, rum 47

## Ikebana – japanska blomsterarrangemang (22 €)

Kom med och lär dig ikebana, den japanska konsten att arrangera blommor, där harmoni, linjernas skönhet och återhållsam enkelhet betonas.

**A240384** 21.9–5.10,  
lördag kl. 11.00–14.00  
Marjo Mela, rum 47



## Trädgårdsvård och odling

### Höst i trädgården, omsorg om jorden (14 €)

Vi diskuterar permakultur – att odla och leva hållbart året om.

**A240503** 21.9, lördag kl. 13.00–16.00  
Nina Långstedt, rum B1

### 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.

**A250055** 18.3–15.4, tisdag kl. 18.05–19.35  
Sara Celvin, rum 47

### Permakulturdesign (18 €)

Lär dig mera om hållbar odling med fokus på jordens hälsa. Sista gången besöker vi Krämars gårds skogsträdgård. En materialavgift på 12 euro tillkommer.

**A250029** 25.3–1.4 och 12.4,  
tisdag kl. 18.05–19.35, rum 24  
lördag kl. 10.30–13.30, Krämars gård  
Nina Långstedt

## Spel

### Bridge, fortsättningskurs – webbkurs (84 €)

Vi utvecklar budgivning, spelföring och försvarsspel. Förkunskaper: grundkurs. Förutsätts: grundläggande it-kunskaper och utrustning.

**A240399** 3.9–8.4, tisdag kl. 14.00–15.30  
Agneta Arle, internet

### Bridge, fortsättningskurs (106 €)

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

**A240402** 5.9–10.4, torsdag kl. 15.00–17.15  
Lärare meddelas senare, rum B2

### Bridge, grundkurs – flerformskurs (106 €)

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

**A240400** 5.9–10.4, torsdag kl. 17.30–19.45  
Agneta Arle, rum B2

# Hushåll

A man with a full, dark beard and mustache is smiling warmly at the camera. He is wearing a green long-sleeved shirt and a blue apron. On his head, he has a white metal colander with a black rim and a black handle, which is secured with a black strap. A black whisk is also attached to the side of the colander, extending upwards. The background is a solid, light green color.

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

## Ansvarig

Ghita Henriksson

ghita.henriksson@hel.fi

tfn 09 310 700 82

**Anmälningar** tas emot från 13.8, tisdag kl. 10.00.

Kurserna hålls i undervisningsköket i fjärde våningen, rum 48. Kurspriserna varierar beroende på kostnaderna för ingredienserna. En kopieringsavgift för recepten ingår i kursavgiften. På matlagningskurserna 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 gärna kansliet också om annulleringstiden 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** (116 €)

Tillsammans med en vuxen tillreder barnet goda och lättlagade rätter som kan fungera som mellanmål eller huvudrätt. Något sött ingår även som avslutning.

**A240428** 5.9, 24.10, 14.11, 5.12, 9.1, 6.2, 13.3 och 10.4, torsdag kl. 17.00–20.00

Jan Nyman

### **Fingermat för bebisar** (25 €)

Ta med din baby och upptäck hur du enkelt och säkert förbereder näringsrik fingermat som passar perfekt för din babys utforskande matupplevelse.

**A250123** 6.3, torsdag kl. 10.00–13.00

Tara Junker

## Minikockar, 5–7-åringar

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

### Halloweenfest för 5–7-åringar, 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.

**A240828** 2.10, onsdag kl. 16.30–19.30  
Ghita Henriksson

### Vi bakar små salta bitar, barn- och vuxenkurs (33 €)

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

**A240743** 4.11, måndag kl. 16.30–19.30  
Klaus Ittonen

### Cupcakes för 5–7-åringar, barn- och vuxenkurs (33 €)

Cupcakes är små, söta bakverk som har blivit en modern klassiker i många kök. De är som större muffins med mera av allt, speciellt när det gäller dekorationen.

**A250109** 11.1, lördag kl. 11.00–14.00  
Tove Lindqvist

### Morsdagsbrunch med far, barn- och vuxenkurs (33 €)

I dag får mamma bli hemma medan vi lär oss några enkla och goda recept för morsdag. Kursen är avsedd för ett 5–7-årigt barn tillsammans med en vuxen.

**A250168** 6.5, tisdag kl. 16.30–19.30  
Klaus Ittonen

## Yngre skolkockar, 8–11-åringar

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

### Street food, barn- och vuxenkurs (33 €)

Från hot dogs till tacos och köttpiroger: Gatumat är god. Målgrupp är 8–11-åriga barn tillsammans med en vuxen.

**A240744** 9.9, måndag kl. 16.30–19.30  
Klaus Ittonen

### Vegetarisk vardagslyx, barn- och vuxenkurs (33 €)

Vi lagar läckra och näringsrika rätter fulla av färg och smak som älskas av hela familjen. Kursen är avsedd för en 8–11-åring med en vuxen.

**A240811** 8.10, tisdag kl. 17.00–20.00  
Anna Lagerström

### Smarta snacks, barn- och vuxenkurs (33 €)

Små nyttiga mellanmål är roliga att tillreda också på egen hand.

Målgrupp: 8–11-årigt barn tillsammans med en vuxen.

**A240741** 21.10, måndag kl. 16.30–19.30  
Klaus Ittonen

### Höstbjudning till farsdag, barn- och vuxenkurs (33 €)

Vi lagar enkla men festliga rätter av säsongens råvaror som passar till farsdagsfirandet eller en höstmiddag. Kursen är avsedd för en 8–11-åring med en vuxen.

**A240815** 5.11, tisdag kl. 17.00–20.00  
Anna Lagerström

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

Vi lär oss lätta och goda recept som vi sedan kan glädja våra vänner med. För ett 8–11-årigt barn tillsammans med en vuxen.

**A250167** 10.2, måndag kl. 16.30–19.30  
Klaus Ittonen

## **Vegemeze från Mellanöstern, barn- och vuxenkurs** (33 €)

Plockmiddag med recept på färgglada smakrika rätter från Mellanöstern. Ett perfekt sätt att bekanta sig med nya råvaror. Målgrupp: 8–11-åringar med en vuxen.

**A250188** 4.3, tisdag kl. 17.00–20.00  
Anna Lagerström

## **Det koreanska köket, barn- och vuxenkurs** (33 €)

Upptäck den fängslande koreanska matkulturen med ett 8–11-årigt barn! Vi lagar rätter av kimchi, grönsaker och miso.

**A250143** 9.4, onsdag kl. 16.30–19.30  
Tara Junker

### **Barn i köket**

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

Välkommen på vårt dagläger där vi kombinerar matlagning med kreativt hantverk!

**A250020** 2–5.6,  
måndag–torsdag kl. 9.30–13.45  
Ghita Henriksson och Beatrice Blomster,  
rum 46 och rum 48

### **Äldre skolkockar**

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

## **Mat inspirerad av Tusen och en natt, barn- och vuxenkurs** (33 €)

Vi reser till de klassiska sagornas värld genom exotiska smaker och annorlunda tekniker. Kursen är avsedd för ett 12–15-årigt barn tillsammans med en vuxen.

**A240745** 23.9, måndag kl. 16.30–19.30  
Klaus Ittonen

## **MasterChef Junior för 10–15-åringar, barn- och vuxenkurs** (40 €)

Kom och utmana er med lite mer krävande recept. Här är det menyhelheter som gäller och vi lär oss också mera om upplägging av rätterna så de ser delikata ut.

**A240567** 26.10, lördag kl. 11.00–14.45  
Tove Lindqvist

## **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.

**A250203** 29.1, onsdag kl. 16.30–19.30  
Ghita Henriksson

## **Indiska smaker, barn- och vuxenkurs** (33 €)

Kom tillsammans med ett 10–15 år gammalt barn och gör en djupdykning i Indiens magiska smakvärld med exotiska kryddor.

**A250204** 27.3, torsdag kl. 16.30–19.30  
Ghita Henriksson

## **Lyxig lördagsbrunch, barn- och vuxenkurs** (33 €)

Lär dig skapa färggrann brunchmagi med fluffiga pannkakor, krispig granola och annat som förtrollar smaklökarna. Kreativt äventyr för en 12–15-åring med vuxen.

**A250189** 12.4, lördag kl. 11.00–14.00  
Anna Lagerström

## Internationell matkultur

### Matresa till Laos (33 €)

Vi åker på matresa till det fattiga landet med en otroligt rik matkultur. Uråldriga traditioner blandas med franskt inflytande och smälökarna jublar.

**A240778** 4.9, onsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Det goda franska moderna köket (33 €)

God fransk och fräsch mat som till och med skulle få Julia Child att baxna! Menyn är utan kött med bl.a. bouillabaisse, aubergineragu, croissanter, tarte tatin.

**A240809** 17.9, tisdag kl. 17.00–20.45  
Anna Lagerström

### Street food jorden runt (33 €)

Gatuköken kan ses som spegeln för ett lands matkultur. Vi bekantar oss med läckerheter från olika kontinenter på denna färgstarka matresa.

**A240779** 19.9, torsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Saffran och granatäpple (33 €)

Det persiska köket är känt för mat som varken saknar färger eller smak. Vi lär oss tillreda olika festliga rätter och också lite om kulturen bakom maten.

**A240781** 25.9, onsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Höstens kinesiska delikatesser (33 €)

Kom med på en kulinarisk resa genom de levande smakerna med säsongens ingredienser som definierar kinesisk mat under höstens månader.

**A240600** 28.9, lördag kl. 11.00–14.45  
Yu Ramsay

### Egyptian cooking (36 €)

Join us on a culinary journey to Egyptian cuisine. A hands-on course designed to elevate your skills and provide an authentic taste of Egypt in your kitchen.

**A240589** 30.9, Monday 17:00–20:45  
Basma Hussain and Klaus Ittonen

### Pintxos med vin (33 €)

Vi åker på en kulinarisk resa till Baskien där pintxos är en av grundpelarna i matkulturen. Givetvis avnjuter vi godbitarna med vin. Vid kurstillfället betalas 6 euro för dryckerna direkt till läraren

**A240773** 7.10, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### En vegetarisk matresa till Balkan (33 €)

Välkommen på en underbar och smakrik matresa genom Balkan! Vi provar på nationella rätter och balkansk fusionsmat från bl.a. Serbien, Kroatien och Rumänien.

**A240618** 9.10, onsdag kl. 17.00–20.45  
Vladimir Djokanovic

### Hummus, tahdig & baba ganoush (33 €)

Vi lagar färgglada, smakrika rätter från Mellanösternområdet. Vi friterar falafel, kryddar med saffran och färska örter. Perfekta recept för nästa bjudning.

**A240812** 22.10, tisdag kl. 17.00–20.45  
Anna Lagerström

### Mexikansk street food (33 €)

Tacos men också så mycket mer! Vi tillreder autentiska recept från olika delar av Mexico.

**A240776** 11.11, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Indiska vegetariska köket (33 €)

Upptäck den färgstarka världen av indisk vegetarisk matlagning! Vi kombinerar äkta smaker, kryddor och örter i hälsosamma och läckra rätter.

**A240814** 19.11, tisdag kl. 17.00–20.45

Anna Lagerström

### Moderna japanska köket (33 €)

Upptäck det variationsrika japanska köket, det är så mycket mer än sushi! Vi lagar recept från vardag till fest med en ny twist som förvånar dina smaklökar.

**A240815** 3.12, tisdag kl. 17.00–20.45

Anna Lagerström

### Italiensk afton (33 €)

Upptäck den förtrollande smaken av Italien! Lär dig laga genuin italiensk mat med färska råvaror och traditionella recept. Fokus är på vegetariska rätter.

**A250187** 14.1, tisdag kl. 17.00–20.45

Anna Lagerström

### Haute cuisine med vin (35 €)

Vi utmanar oss med riktigt klassiska franska recept som kräver en hel del kunnande och finess. Till middagen serverar vi vin. Lämpar sig för vana hemmakockar. Vid kurstillfället betalas 8 euro för drycken direkt till läraren.

**A250196** 3.2, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

### California fusion (33 €)

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

**A250137** 5.2, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

### Ottolenghis kök (33 €)

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

**A250139** 26.2, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

### Karnevalsmat från Bahia (33 €)

Samban spelar i bakgrunden och luften fylls av dofter på denna smakresa till Bahia i nordöstra Brasilien.

**A250198** 3.3, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

### Vinterkryddad kinesisk mat (33 €)

Vi utforskar både klassiska och nyskapande recept som fångar vinterns smaker och charm. Grönsaker, svamp, skaldjur och kött ingår i menyn.

**A250122** 8.3, lördag kl. 11.00–14.45

Yu Ramsay

### Det vegetariska vietnamesiska köket (33 €)

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

**A250142** 26.3, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

## Mat och språk

### 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.

**A240543** 13.9, 11.10, 8.11, 24.1, 28.2 e 4.4, venerdì 17.00–20.45

Nicola Rainò



**Guten Appetit!** (33 €)

Hast du Lust auf leckeres und gesundes Essen? Dann komm mal mit und lass dich von der modernen deutschen Küche inspirieren.

**A240541** 26.9, Donnerstag 17.00–20.45

Moa Thors

**Feijoada: Uma Experiência Brasileira** (33 €)

Aprenda a preparar uma refeição autêntica brasileira com feijoada e acompanhamentos – mergulhe na cultura enquanto você cozinha e saboreia.

**A240782** 21.11, quinta-feira 17.00–20.45

Klaus Ittonen e Helena Noto

**Noël en France** (38 €)

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

**A240542** 22.11, vendredi 17.00–20.45

Nadja Elfving et Klaus Ittonen

**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.

**A250093 A** 8.2, lørdag kl. 10.00–12.15

**A250094 B** 8.2, lørdag kl. 12.30–14.45

Johanna Toivonen

**Cuisine méditerranéenne** (38 €)

Dans cet atelier, nous découvrirons les recettes du Sud-Est et dégusterons des plats mythiques tels que la Bouillabaisse ou la Tropézienne. Bienvenue !

**A250146** 28.3, vendredi 17.00–20.45

Nadja Elfving et Klaus Ittonen

**Sandwichs Gourmands** (36 €)

Apprenez à faire du pain français et à préparer des garnitures savoureuses comme pâtés, rillettes et tartinades dans notre cours sur les sandwichs gourmands.

**A250191** 8.4, mardi 17.00–20.45

Klaus Ittonen et Finlay Sim

**Festmat****Inhemsk gourmetmiddag** (33 €)

Vi lyfter fram de bästa råvarorna för säsongen och tillreder en riktigt lyxig gourmetmiddag med så gott som enbart inhemska ingredienser.

**A240772** 16.9, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

**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.

**A240564** 5.10 och 16.11, lördag kl. 11.00–14.45

Tove Lindqvist

**Smakprov från The Fat Duck** (37 €)

För den vana hemmakocken: Vi får en glimt i hur ett trestjärnigt Michelinkök fungerar och tillreder några smakprov från den legendariska menyn.

**A240780** 28.10, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

**Lyxmiddag för en liten slant** (33 €)

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

**A240810** 29.10, tisdag kl. 17.00–20.45

Anna Lagerström

## Lyxig tryffelmiddag med vin (42 €)

Vi ska lyxa till det ordentligt och tillreda en riktigt festlig middag kring kvällens hedersgäst: tryffeln. Middagen avnjuter vi sedan med passande vin. Vid kurstillfället betalas 8 euro för drycken direkt till läraren.

**A240774** 4.12, onsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

## Vinterns vego fine dine (35 €)

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

**A250136** 22.1, onsdag 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.

**A250106** 1.2 och 15.3, lördag kl. 11.00–14.45  
Tove Lindqvist

## Hälsöfrämjande kost

### Vegetarisk vardagslyx (33 €)

Kom och hitta inspiration till fräsch och färggrann vegetarisk vardagsmat som har det lilla extra. Upptäck nya smakkombinationer som inte känns vardagliga.

**A240808** 3.9, tisdag kl. 17.00–20.45  
Anna Lagerström

### Årets grönsak: basilika (33 €)

Basilika är en upplevelse, som väcker sinnen och förvandlar måltiden till en fest för smaklöckarna. Låt basilikan inspirera dig till läckrare matupplevelser.

**A240568** 4.10, fredag kl. 17.00–20.45  
Tove Lindqvist

## Läckert med lök (33 €)

Löken, den mångsidiga grönsaken får oss att både gråta och le. Löken med sina många lager inspirerar och fulländar de flesta rätter från både när och fjärran.

**A250108** 10.1, fredag kl. 17.00–20.45  
Tove Lindqvist

## 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.

**A250140** 12.3, onsdag kl. 17.00–20.45  
Tara Junker

## Vilda ätbara växter (25 €)

Är du intresserad av vilda örter men osäker på vad du ska göra med dem? Här lär du känna de vanligaste vilda växterna och vi skapar en läcker måltid av dem.

**A250190** 12.5, måndag kl. 17.00–20.45  
Anna Lagerström

## Fisk och skaldjur

### Fina fisken (70 €)

Under två kvällar lär vi oss grunderna i fiskbehandling och hur vi bäst använder olika fiskar med hjälp av mångsidiga och läckra recept.

**A240742** 23.10 och 30.10, onsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Portugisisk skaldjursfest (35 €)

Räkor, bläckfiskar och musslor finns ofta på det portugisiska festbordet. Traditionella recept och autentiska smaker tar oss till Atlantkusten.

**A240819** 31.10, torsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

## Havets frukter (70 €)

Krabor, musslor och bläckfiskar kan kännas krångliga att tillreda, men de smakar ju så gott. Under två kvällar bekantar vi oss med olika råvaror och tekniker.

**A250169** 16.1 och 30.1, torsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

## Kött

### Saken är biff (40 €)

Vi lär oss att tillaga olika köttbitar samt att komplettera dem med grönsaker och såser. Samma program på kurs A och B.

**A240818 A** 27.11, onsdag kl. 17.00–20.45  
**A250197 B** 17.3, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Korvstoppning (33 €)

Vi lär oss grunderna i korvstoppning och tillreder egna korvar i olika stil. Sedan är det bara att imponera på sommargästerna!

**A250179** 7.4, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

## Bakning

### Hembakad artesanpizza (33 €)

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

**A240816** 3.10, torsdag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

### Leilas bästa bakverk (30 €)

Med välbeprövade recept beger vi oss in i Leilas värld. Doften av nybakade godsaker följer oss till bordet där vi dukar fram och avsmakar läckerheterna.

**A250111** 14.3, fredag kl. 17.00–20.45  
Tove Lindqvist

### Kakor och bakelser (31 €)

Vi lär oss tekniker bakom både klassiska bakverk och mera tekniska skapelser. Kursen lämpar sig för vana hemmabagare.

**A250194** 31.3, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

## Comeback för plankan

(33 €)

Plankans återkomst. Kött, kyckling, fisk eller vege, olika tillbehör och olika såser. Här finns det oändliga möjligheter att skapa våra egna unika plankor!

**A240571** 25.10, fredag kl. 17.00–20.45  
Tove Lindqvist



## Övrigt

### Bli proffs på egen pastadag (33 €)

När man väl lär sig att göra pastadegen själv, finns det ingen återvändo. Vi skapar olika traditionella pastaformer med passande såser. Pastamaskinen får jobba. Samma program på kurs A och B.

**A240777 A** 2.9, måndag kl. 17.00–20.45

**A250192 B** 13.1, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

### Värmande grytor i november (33 €)

Det är värmande och tröstande med grytor i det kyliga novembermörkret. Vi lyxar till rätterna med inslag av cajun, vegetariskt, indiskt och marockanskt.

**A240573** 15.11, fredag kl. 17.00–20.45

Tove Lindqvist

### Bli en mästare på såser (33 €)

Nu ska vi inte såsa till det utan i stället lära oss hur vi med olika såser kan komplettera grönsaker, fisk och kött men

också desserter. Samma program på kurs A och B.

**A240817 A** 25.11, måndag kl. 17.00–20.45

**A250193 B** 10.3, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

### Ätbara gåvor till jul (42 €)

Glöm prylarna! Vi gör julen både personlig och klimatsmart genom att tillreda hållbara godsaker att lägga under granen. Förpackningsmaterial ingår i kurspriset.

**A240775** 2.12, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

### Hela veckans mat för 25 € (27 €)

Lär dig planera och laga näringsrik mat för hela veckan på en budget av endast 25 €. Effektiv och prisvärd matlagning för alla.

**A250135** 8.1, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker



### Råd i köket

(7 €/gång)

Behöver du hjälp med att laga en maträtt? Ta med alla ingredienser och tillred under handledning. Kom den måndag det passar dig.

**A240396** 2.9–7.4,

måndag kl. 13.30–15.45

Ghita Henriksson

## Smakresa till filmernas magiska värld (33 €)

Det är ibland man önskar att den vita duken kunde förmedla smaker och dofter. Vi väcker till liv några av dessa magiska rätter.

**A250195** 20.1, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen

## Historisk mat (33 €)

Historiska recept i urval tar dig på en kulinarisk resa flera hundra år bakåt i tiden. Vi omvandlar recepten till nutid och diskuterar smakkombinationerna.

**A250202** 27.1, måndag kl. 17.00–20.45  
Klaus Ittonen och Yrsa Lindqvist

## Välkommen till dofternas värld (33 €)

Dofterna är en viktig del både när vi lagar mat och äter den. Vi njuter av aromerna som sprider sig i köket under denna kurs med väldoftande ingredienser.

**A250110** 31.1, fredag kl. 17.00–20.45  
Tove Lindqvist

## Seniorer i köket

### Matlagningskurs för personer med afasi och parkinson (146 €)

Vi lagar och äter tillsammans en enkel god lunch. I år reser vi runt världen. Lätt gymnastik samt röst- och talträning inleder varje kursträff.

**A240443** 29.8, 26.9, 24.10, 21.11, 12.12, 16.1, 13.2, 13.3, 10.4 och 8.5, torsdag kl. 10.00–13.00  
Ghita Henriksson och Victoria Mankki

### Skördefest för seniorer med örter i fokus (60 €)

För att fira naturens generositet av inhemska ingredienser lagar vi rätter där även kött och fisk ingår. En kryddört smaksätter varje gång våra delikatesser.

**A240783** 6.9, 13.9 och 20.9, fredag kl. 10.00–13.45  
Ghita Henriksson

## Gourmetvandring (28 €)

Upplev med en vildmarksguide en ca 4 km lång vandring i Esbo längs skogsstigar med vackra vyer. Avsluta med en tre-rätters gemensam matlagning över öppen eld. Mötesplats: Tornbergsvägen 10, 02970 Esbo (Serena).

**A250095** 25.5, söndag kl. 10.00–13.45  
Malin Lundström, utlokaliserad



## Nya svamprecept för seniorer

(24 €)

Vi tänker lite längre än sås och stuvning: svamp kan vara en hel måltid, men också lyfta andra recept till nya höjder.

**A240751** 19.9, torsdag kl. 10.00–13.45

Klaus Ittonen

## Desserter till vardag och fest för seniorer – ny eftermiddagskurs (25 €)

En oförglömlig måltid kännetecknas av en lyckad efterrätt. Vi tillreder några säkra kort som vi sedan kan imponera både på våra gäster och på oss själva med.

**A240753** 31.10, torsdag kl. 12.15–16.00

Klaus Ittonen

## Surdegsbakning för seniorer

(30 €)

Surdegsbröd är både gott och nyttigt. När man en gång kommer i gång köper man det aldrig mera i butiken. Under två dagar lär vi oss grunderna i surdegsbakning.

**A240747** 13–14.11,

onsdag och torsdag kl. 10.00–13.45

Klaus Ittonen

## Seniorherrar i köket (75 €)

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

**A250103** 10–31.1, fredag kl. 10.00–13.45

Ghita Henriksson

## Vinterns värmande soppor för seniorer – ny eftermiddagskurs!

(25 €)

Vi får nya idéer till hur vi kan förbättra vår vardag med goda, mättande och nyttiga soppor. Vi glömmer inte heller tilltugg och dessert.

**A250173** 23.1, torsdag kl. 12.15–16.00

Klaus Ittonen

## Lyxig blinilunch för seniorer (27 €)

Vårvinterns klassiker faller aldrig ur mode. Vi steker blinier och tillreder dessutom både mer och mindre traditionella tillbehör.

**A250172** 6.2, torsdag kl. 10.00–13.45

Klaus Ittonen

## Vårens kulinariska resa för seniorer (78 €)

Vi låter smakerna ta oss till fjärran länder under fyra onsdagar. I år bekantar vi oss med läckerheter från Indien, Laos, Indonesien och Filippinerna.

**A250170** 26.2, 5.3, 12.3 och 19.3, onsdag kl. 10.00–13.45

Klaus Ittonen

## Vårlig sparrislunch för seniorer (25 €)

När våren kommer lönar det sig att frossa i sparris så länge den finns att få. Vi tillreder en läcker lunch med sparrisen i centrum.

**A250171** 6.5, tisdag kl. 10.00–13.45

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 Klaus Ittonen/ Tara Junker. Du får recepten med dig hem och kan sedan hemma tillreda de avsmakade rätterna. Några veckor före matlagningsdemonstrationen hittar du menyen på webben på [ilmonet.fi](http://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 inhemskt (16 €)

**A240544** 12.9, torsdag kl. 13.00–14.00

### Fisk från våra vatten (16 €)

**A240556** 10.10, torsdag kl. 13.00–14.00

### Smårätter (16 €)

**A240557** 7.11, torsdag kl. 13.00–14.00

### Julens delikatesser (16 €)

**A240558** 5.12, torsdag kl. 13.00–14.00

### Värmande soppor (16 €)

**A250100** 9.1, torsdag kl. 13.00–14.00

### Det grekiska köket (16 €)

**A250099** 7.2, fredag kl. 13.00–14.00

### Smørrebröd (16 €)

**A250098** 20.3, torsdag kl. 13.00–14.00

### Läckert till påsken (16 €)

**A250101** 11.4, fredag kl. 13.00–14.00



# 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 13.8, tisdag kl. 10.00.

## Litteratur och modersmål

### Prepkurs i modersmål (40 €)

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

**A240510 A** (40 €) 14.8–25.9, onsdag kl. 16.30–19.30

läraren meddelas senare, rum 13

**A250080 B** (56 €) 8.1–12.3, onsdag kl. 16.30–19.30

läraren meddelas senare, rum 13

### Ordkonst i Botby för åk 3–4 (230 €)

I ordverkstaden får du skapa berättelser tillsammans genom lek, drama och kreativa skrivövningar. Dag, tidpunkt och lärare meddelas senare.

**A240526** 2.9–14.4, måndag kl. 14.15–15.45

läraren meddelas senare, Botby grundskola

### Litteraturcirkeln (26 €)

Kom och diskutera böcker! Vi läser och delar med oss av våra läsoplevelser. Inför första gången läser vi alla "Jävla karlar" av Andrew Walden. I fortsättningen får deltagarna påverka vilka böcker som läses på kursen.

**A240585** 9.9, 7.10, 4.11, 2.12, 13.1, 10.2, 10.3, 7.4, måndag kl. 16.30–18.00

Christa Lundström, rum 24

### Babyoesi (18 €)

Njut tillsammans med din bebis av rim, rytm och rörelse! Vi läser roliga verser

och vacker poesi medan vi leker, blåser såpbubblor och dansar.

**A240315 A** (18 €) 10.9–3.12, tisdag (varannan vecka) kl. 10.00–10.45

Annika Sandelin, biblioteket

**A250013 B** (18 €) 14.1–8.4, tisdag (varannan vecka) kl. 10.00–10.45

Annika Sandelin, biblioteket

### Lättläst läsecirkel (26 €)

Vill du utveckla dina kunskaper i svenska i en trygg miljö? Kom med i den lättlästa läsecirkeln! Vi läser lättlästa noveller och dikter och diskuterar dem.

**A240487** 12.9, 10.10, 14.11, 12.12, 16.1, 13.2, 13.3, 10.4, torsdag kl. 14.15–15.45

Kira Nalin, rum 31

### Klassiska konstkritiska texter (22 €)

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

**A240495** 21.10, 18.11, 20.1, 17.3, 14.4, 12.5, måndag kl. 16.30–18.00

Sara Rönnqvist, rum 24



### Grundkurs i finlands-svenskt teckenspråk, distanskurs live (40 €)

En kurs för dig som är nybörjare, men passar även för dig som vill repetera eller kan lite stödtecken. Vi lär oss vardaglig kommunikation på teckenspråk.

**A250038** 8.1–9.4, onsdag kl. 18.00–19.30

Lena Wenman, internet

## Skrivkurser

### Kritik för alla – konsten att skriva om konst (30 €)

Hur skriver man en recension? Och vad gör en kritiker? På Kritikbyråns skrivkurs övar vi oss i att skriva kritik och diskuterar det kritiska uppdraget.

**A240345** 3.9–8.10, tisdag kl. 18.00–20.15  
Trygve Söderling, rum 47

### Autofiktivt skrivande med författaren Rosanna Fellman (22 €)

Utforska ditt skrivande och lär dig skriva autofiktion tillsammans med författaren Rosanna Fellman. Tidigare erfarenhet av att skriva skönlitterärt krävs inte.

**A240367** 22–23.11,  
fredag kl. 17.00–21.00  
lördag kl. 11.00–15.00  
Rosanna Fellman, rum 24

### Essäkurs med Merete Mazzarella (22 €)

Varje deltagare skriver en essä om ett valfritt ämne under handledning av författaren Merete Mazzarella. Tidigare erfarenhet av att skriva behövs.

**A250052** 15–29.1, 12.2–5.3,  
onsdag kl. 16.30–18.00  
Merete Mazzarella, rum B1

## 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.

**A240512** 2.9–14.4, måndag kl. 19.45–21.15  
Sven Fernandez, festsalen

### Circus for 12–15 year olds (26 €)

Come and join our Circus class! You will learn juggling, acrobatics and acro-team routines. No prior experience in acrobatics is needed.

**A240427** 6.9–22.11,  
Fridays 15:00–16:00  
Jordy Valderrama Solé,  
the gymnasium

### Arbis filmklubb (30 €)

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

**A240525** 12.9, 10.10, 7.11, 5.12, 9.1, 6.2, 6.3, 3.4, torsdag kl. 18.05–19.35, rum 44  
8.5, torsdag kl. 18.05–19.35, utlokaliserad  
Johanna Grönqvist

### Performance Art for Senior People 65+ – blended course (84 €)

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

**A240519** 3.10–3.4, Thursdays 14:15–16:15  
Josef Ka, room 13

### Forum Theatre for Educators (22 €)

This course introduces the techniques of Forum theatre for educators, preparing them to bring the technique to the classroom.

**A240383** 21.10–25.11, Mondays 16:30–18:00  
Adriana Dias Lopes Delgado, room 23

### Se också:

**Konsten att tala inför publik, sidan 79.**

**Marcus Lindqvist och Ralf Sirén: Soldat nr 13, sidan 12.**

**Marcus Rosenlund: Den underjordiska boken, sidan 13.**

**Philip Teir berättar om sin bok Eftermiddag i augusti, sidan 13.**

### Workshop i filmregi (22 €)

I en kort workshop får du lära dig grunderna i att regissera film.

Vi pratar om de viktigaste uppgifterna inom regi och gör en egen filmregiövning.

**A240344** 26.10 och 8.11, lördag kl. 10.00–16.00  
fredag kl. 16.30–19.30  
Jonas Rothlaender, rum 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 12.8,  
måndag kl. 10.00.

## Datoranvändning och operativsystem

### 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.

**A240450** 10.9–1.10, tisdag kl. 17.00–19.30  
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.

**A240475 A** 12–26.9, torsdag kl. 15.20–17.50  
**A250071 B** 27.1–10.2, måndag kl. 14.30–17.00  
Jan Amnell, rum 32

## Programmering

### Python Programming Course, synchronous online course (56 €)



Python Programming Course is designed to provide you with a strong foundation of Python, one of the most versatile and widely used programming languages.

**A240575** 24.9–19.11,  
Tuesdays 17:30–20:45  
Asabeneh Yetayeh, Internet

### Python, Application Development (30 €)

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

**A250112** 27.2–27.3, Thursday 17:35–20:35  
Patrik Sandberg, room 32

### Uppdatera datorn – installera Linux (22 €)

Har du en dator hemma som är trög eller svår att använda? På kursen visar läraren steg för steg hur du installerar Linux på din dator och kommer igång.

**A240590** 6–20.11,  
onsdag kl. 16.00–18.30  
Patrik Sandberg, rum 32



## Short Films for Beginners (40 €)

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

**A240378** 19.8–5.9,  
19.8, 26.8, 2.9, Mondays 16:30–19:45  
28.8, Wednesday 16:30–19:45  
22.8, 5.9, Thursdays 16:30–19:45  
Lu Priace Michavila, room 32

## 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.

**A240403** 20–21.9, fredag kl. 16.00–21.00,  
lördag kl. 9.00–14.00

Alexander Zach, rum 32

### Digital design with AI integration (22 €)

Get to know Adobe Illustrator to master vector graphics creation and illustration techniques with AI integration. In addition explore Adobe Firefly and Discord.

**A240410** 21.10–4.11, Mondays 17:05–20:20  
Alexander Zach, room 32

### Skapa en unik fotobok (22 €)

Det bästa du kan göra med foton och diabilder är att bygga upp en egen fotobok

med hjälp av t.ex. Ifolor. Du kan också skapa ett nytt album av ett gammalt.

**A240514** 24.10–14.11, torsdag kl. 13.00–15.15  
Hans-Peter Holmstén och Jan Amnell,  
rum 32

### 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.

**A250051** 29.1–5.3, Wednesdays 18:05–20:35  
Jennifer Ramirez, room 32

### Interactive storytelling with Twine (22 €)

In this course, you will learn how to design interactive, non-linear stories in an effective, manageable way, by developing your own project in Twine.

**A250105** 24.3–7.4, Mondays 17:35–20:50  
Adriana Dias Lopes Delgado, room 32



## Photoshop CC, grunderna

(22 €)

Du lär dig använda Photoshop med hjälp av AI-assisterad teknik, som inkluderar elementära funktioner, verktyg för att behandla och retuschera bilder och foton.

**A250053** 13–27.1,  
måndag kl. 17.05–20.20  
Alexander Zach, rum 32

## Urban Lens: A 2-Day Street Photography Adventure (22 €)

Learn how to navigate urban environments, anticipate decisive moments, and interact respectfully with subjects.

**A250107** 11–12.4,  
Friday 16:00–21:00, room 31  
Saturday 9:00–14:00, room 32  
Alexander Zach

## Smarttelefon och pekplatta

### Android smarttelefon eller pekplatta, grunder (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.

**A240472** 16–30.9, måndag kl. 14.00–16.30  
Jan Amnell, rum 32

### Smarta enheter och datorer, i teori och praktik (ingen avgift)

Du lär dig betydelsen av allmänna begrepp inom IT och vilka ikoner som används för dessa. Via övningar lär du dig hur de fungerar på din enhet.

**A240479** 22.10–5.11, tisdag kl. 15.00–17.30  
Jan Amnell, rum 32

### iPad, grunder (ingen avgift)

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

**A240494** 12–26.11, tisdag kl. 15.00–17.30  
Jan Amnell, rum 32

### Sportklockor och aktivitetsarmband (ingen avgift)

Med en klocka eller ett armband kan du följa upp din aktivitet och hälsa. Du lär känna enheternas egenskaper så att du kan välja det som passar dina behov.

**A250144** 8–15.4, tisdag kl. 16.30–19.00  
Patrik Sandberg, rum 32

## Appar och program

### Generativ AI och chattbottar

(ingen avgift)

Du lär dig använda generativ AI och olika chattbottar på din egen dator eller pekplatta. Du lär dig terminologin som används och får tips om olika AI-tjänster.

**A240449 A** 3.9, tisdag kl. 15.00–17.30

**A250078 B** 7.1, tisdag kl. 15.00–17.30

Jan Amnell, rum 32

### Excel, grunderna (ingen avgift)

Du lär dig Excel från grunden.

Förkunskaper: Du kan grunderna i Windows 10/11.

**A240416** 2–30.10, onsdag kl. 17.30–20.00

Elmer Bergman, rum 32

### Microsoft 365 och Copilot (22 €)

På kursen lär du dig använda Microsoft 365 och hur du kan utnyttja Copilot i Word, Excel och PowerPoint.

**A250147** 14.1–4.2, tisdag kl. 17.05–19.35

Jan Amnell, rum 32

### Rösta på kursens tema (22 €)

Vad vill du lära dig – Mac Bilder och iWork eller Microsoft 365 Word (Windows/Mac)? Rösta via e-post, senast 30.11.2024, till jan.amnell@hel.fi.

**A250148** 25.2–11.3, tisdag kl. 17.05–19.35

Jan Amnell, rum 32

## Temakurser och stöd

### 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.

**A240579** 2.9–2.12, måndag kl. 9.30–12.00

**A250045** 13.1–14.4, måndag kl. 9.30–12.00

Jan Amnell, rum 32

### Vardags-it – distanskurs live

(ingen avgift)

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

**A240382** 13.9, 11.10, 8.11, 3.1, 17.1, 14.2, 14.3, 11.4, fredag kl. 10.00–11.30

Jan Amnell, Internet

### Vardags-it – digitala tjänster

(ingen avgift)

Lär dig nytt och uppdatera din kunskap om det som behövs i dagens digitala samhälle med fokus på nättjänster och säkerhet, hur du hittar pålitlig information.

**A240404** 30.10, 13.11, 27.11, 4.12, 8.1, 5.2, 5.3, 2.4, onsdag kl. 13.30–15.00

Jan Amnell, rum 32

### 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.

**A240391** 27.8–10.12, tisdag kl. 13.00–14.30

**A250050** 7.1–22.4, tisdag kl. 13.00–14.30

Jan Amnell, rum 32

### Klubb IDA (13 €)

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

**A240390** 13.9, 4.10, 1.11, 22.11, 17.1, 14.2, 14.3, 11.4, fredag kl. 17.30–19.00

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.

**A240518** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.00–17.30

Patrik Sandberg, biblioteket





# Motion, hälsa och välmående

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

## Ansvarig

Julius von Martens

tfn 09 310 494 74

**Anmälningar** tas emot från 12.8, 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.

**A240621 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 9.30–10.30

**A240622 B** 4.9–9.4, onsdag kl. 9.15–10.15

Julius von Martens, gymnastiksalen

**A240623 C** 5.9–10.4, torsdag kl. 19.30–20.30

Stella Lövström, 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.

**A240625** 2.9–7.4, måndag kl. 9.30–10.30

Julius von Martens, 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 gympaövningarna.

**A240626** 4–5.10, fredag kl. 18.00–19.30

lördag kl. 11.30–13.00

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

### 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.

**A240627 A** 2.9–7.4, måndag kl. 18.30–19.30

Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

**A240628 B** 5.9–10.4, 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 pilatetränings.

**A240629** 2.9–7.4, måndag kl. 19.30–20.30

Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

### Introduktion i FasciaMethod® (21 €)

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

**A240630** 5–12.10, lördag kl. 14.00–15.30

Kaisa Pyhälä, 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.

**A240631** 3.9–8.4, tisdag kl. 19.30–20.30

Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen

### Barremix (84 €)

Träna styrka, kroppskontroll, bålstabilitet, rörlighet och balans vid ribbstolarna och fritt i salen med inspiration från balett, yoga och funktionell träning.

**A240633** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.30–17.30

Teresa Paulig, gymnastiksalen

**Nack- och ryggymnastik** (84 €)

Motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

**A240634** 2.9–7.4, måndag kl. 12.30–13.30  
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

**Motionsgymnastik** (84 €)

**A240635 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 10.30–11.30  
**A240637 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 9.45–10.45  
Julius von Martens, gymnastiksalen

**Motionsgymnastik, Stoa** (84 €)

**A240638** 2.9–7.4, måndag kl. 17.30–18.30  
Sonja Lyly, musiksalen

**Funktionell träning, Rastis** (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.

**A240639** 3.9–8.4, 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.

**A240640 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 18.30–19.30  
Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen  
**A240642 B** 4.9–9.4, onsdag kl. 17.30–18.30  
Ulrika Söderholm, 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.

**A240644** 4.9–9.4, onsdag kl. 19.00–20.00  
Mikko Wikholm, gymnastiksalen

**Konditionsboxning** (84 €)

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

**A240645** 4.9–9.4, onsdag kl. 20.00–21.00  
Mikko Wikholm, gymnastiksalen

**Löparklubb** (27 €)

Hitta glädjen i löpningen! Tillsammans jobbar vi upp grundkonditionen, går igenom teknik och övningar för att stärka kroppen för löpning. Träff utanför Arbis.

**A240646** 3.9–8.10, tisdag kl. 17.30–18.30  
Vendela Nylund

**Kroppsviktsträning utomhus** (27 €)

Går det att bygga muskler med kroppsviktsträning? Ja! Kom med på styrketräning där vi endast använder vår egen kropp som redskap. Träff utanför Arbis.

**A240647** 3.9–8.10, tisdag kl. 18.30–19.30  
Vendela Nylund

**Intervallträning** (84 €)

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

**A240643** 5.9–10.4,  
torsdag kl. 18.30–19.30  
Stella Löfström, gymnastiksalen



## Asahi 60+ (42 €)

Genom enkla, långsamma och mjuka rörelser främjar du din hälsa och minskar stress. Rörelserna görs stående utan redskap eller musik, kan också göras sittande.

**A240672** 5.9–10.4, torsdag kl. 9.15–10.15  
Ann-Kristin Nummelin, festsalen



## Uteträning (27 €)

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

**A250134** 16.4–21.5, onsdag kl. 17.15–18.15  
Stella Lövström

**Circus for 12–15 year olds, se sidan 124.**

**Trail running, se sidan 82.**

## Kurser för barn och för vuxna tillsammans med barn

### Mammagympa (84 €)

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

**A240648** 4.9–9.4, 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.

**A240649** 3.9–8.4, 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.

**A240650** 3.9–8.4, tisdag kl. 17.45–18.30  
Aala Koski, gymnastiksalen

**Family Hike, se sidan 82.**

## 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.

**A240674** 4.9–9.4, onsdag kl. 11.00–11.45  
Julius von Martens, gymnastiksalen

## Nack- och ryggymnastik för seniorer (30 €)

Lätt motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

**A240676 A** 5.9–10.4, torsdag kl. 12.00–12.45

**A240678 B** 5.9–10.4, 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.

**A240679 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 13.30–14.30

**A240680 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 13.30–14.30

**A240681 C** 6.9–11.4, fredag kl. 12.30–13.30

Mandi Appelberg, gymnastiksalen

## 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.

**A240682** 6.9–11.4, fredag kl. 11.30–12.30

Julius Von Martens, gymnastiksalen

## Seniorgymnastik för damer (30 €)

**A240683 A** 2.9–7.4, måndag kl. 9.30–10.15

**A240684 B** 2.9–7.4, måndag kl. 10.15–11.00

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

**A240686 C** 3.9–8.4, tisdag kl. 11.30–12.15

JuliusVon Martens, gymnastiksalen

## Seniorgymnastik för damer, Stoa (30 €)

**A240687** 2.9–7.4, måndag kl. 10.45–11.30

Julius von Martens, musiksalen

## Seniorgymnastik för herrar (30 €).

**A240688 A** 2.9–7.4, måndag kl. 11.00–11.45

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

**A240689 B** 4.9–9.4, onsdag kl. 10.15–11.00

Julius von Martens, gymnastiksalen

## Hård seniorgymnastik för herrar (42 €)

**A240715 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 12.15–13.15

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

**A240716 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 10.45–11.45

Julius von Martens, gymnastiksalen

## Julgympa för seniorer (10 €)

Kom med på mångsidig seniorgymnastik under julleddigheten mellan höst- och vårterminen.

**A240718** 10.12–19.12,

tisdag och torsdag kl. 10.00–10.45

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

## Intervallträning för seniorer (42 €)

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

**A240719** 6.9–11.4, fredag kl. 10.30–11.30

Julius von Martens, gymnastiksalen

## Starka seniorer (42 €)

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

**A240720 A** 2.9–7.4, måndag kl. 13.30–14.30

Julius von Martens, gymnastiksalen

**A240721 B** 4.9–9.4, onsdag kl. 13.00–14.00

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

**A240723 C** 6.9–11.4, fredag kl. 9.30–10.30

Julius von Martens, 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 17.9–26.11, vårterminen 14.1–25.3.

**A240724 A** 17.9–25.3, tisdag kl. 10.00–11.30

**A240725 B** 17.9–25.3, 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.

**A240726 A** 28.8–9.10, onsdag kl. 10.30–11.15

**A250158 B** 16.4–28.5, onsdag kl. 10.30–11.15

Emma Blomqvist

## Stolyoga (42 €)

Genom mjuka yoga- och qigongrörelser öppnar du kropp och sinne och bibehåller din vigör. Övningarna görs sittande på en stol eller stående med stöd av den.

**A240728** 2.9–7.4, 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.

**A240729 A** 4.9–9.4, onsdag kl. 9.30–11.00

**A240730 B** 4.9–9.4, onsdag kl. 11.00–12.30

Monica Schwela, festsalen

## 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.

**A240731** 3.9–8.4, tisdag kl. 12.30–13.30

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.

**A240732** 5.9–10.4, torsdag kl. 12.00–13.30

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.

**A240733** 3.9–8.4, tisdag kl. 13.30–14.15

Emma Blomqvist, festsalen

## 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.

**A240734 A** 3.9–8.4, tisdag kl. 10.30–11.30

**A240735 B** 5.9–10.4, torsdag kl. 10.30–11.30

Emma Blomqvist, festsalen

## Seniordans (62 €)

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

**A240736** 4.9–9.4, onsdag kl. 12.30–14.00

Gunilla Cavonius och Sirpa Somerkerö, festsalen

## Seniordans, Stoa (62 €)

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

**A240737** 3.9–8.4, tisdag kl. 10.00–11.30

Christian von Alfthan, musiksalen

## Klassisk balett 60+ (54 €)

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

**A240738** 5.9–10.4, 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.

**A240740** 16.9–7.4, måndag kl. 14.45–16.15

Tytti Kronqvist, gymnastiksalen

**Performance Art for Senior People 65+, se sidan 49.****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.

**A240756** 2.9–7.4, måndag kl. 16.30–17.30

Joanna Gefwert, gymnastiksalen

**Flamenco, grundnivå** (84 €)

En mångsidig, känsloladdad 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.

**A240757** 2.9–7.4, 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.

**A240758** 6.9–11.4, 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. Baletträningen utvecklar din hållning,

balans, smidighet och muskelstyrka.

**A240759** 17.9–8.4, 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.

**A240760** 17.9–8.4, 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.

**A240761** 4.9–9.4, onsdag kl. 16.30–17.30

Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

**Latinomix** (21 €)

Fartfylld dans till latinska rytmer. Vi dansar bland annat merenque, salsa och reggaeton. Varje låt har en egen koreografi och dansas utan par.

**A240762** 28.9–5.10, lördag kl. 10.00–11.30

Stella Lofström, 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.

**A240763 A** 22–30.11,

fredag kl. 17.30–19.00

lördag kl. 10.00–12.15

**A250176 B** 21–29.3,

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.

**A240766 A** 22–30.11,

fredag kl. 19.15–20.45

lördag kl. 12.45–15.00

**A250177 B** 21–29.3,

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.

**A240784** 2.9–7.4, 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 kroppskänedom.

**A240786** 2.9–7.4, 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.

**A240787 A** 2.9–7.4, måndag kl. 18.15–19.45

**A240788 B** 6.9–11.4, 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.

**A240789** 5.9–10.4, torsdag kl. 19.30–21.00

Gitta Eriksson, internet

### Yinyoga med eteriska oljor (21 €)

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

**A240790 A** 9–16.11, lördag kl. 14.00–15.30

**A250180 B** 18–25.1, lördag kl. 14.00–15.30

Gitta Eriksson, festsalen

### Kundaliniyoga (126 €)

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

**A240792** 5.9–10.4, torsdag kl. 19.00–20.30

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.

**A240793** 3.9–8.4, tisdag kl. 15.30–17.00

Charlotta Eskola, festsalen

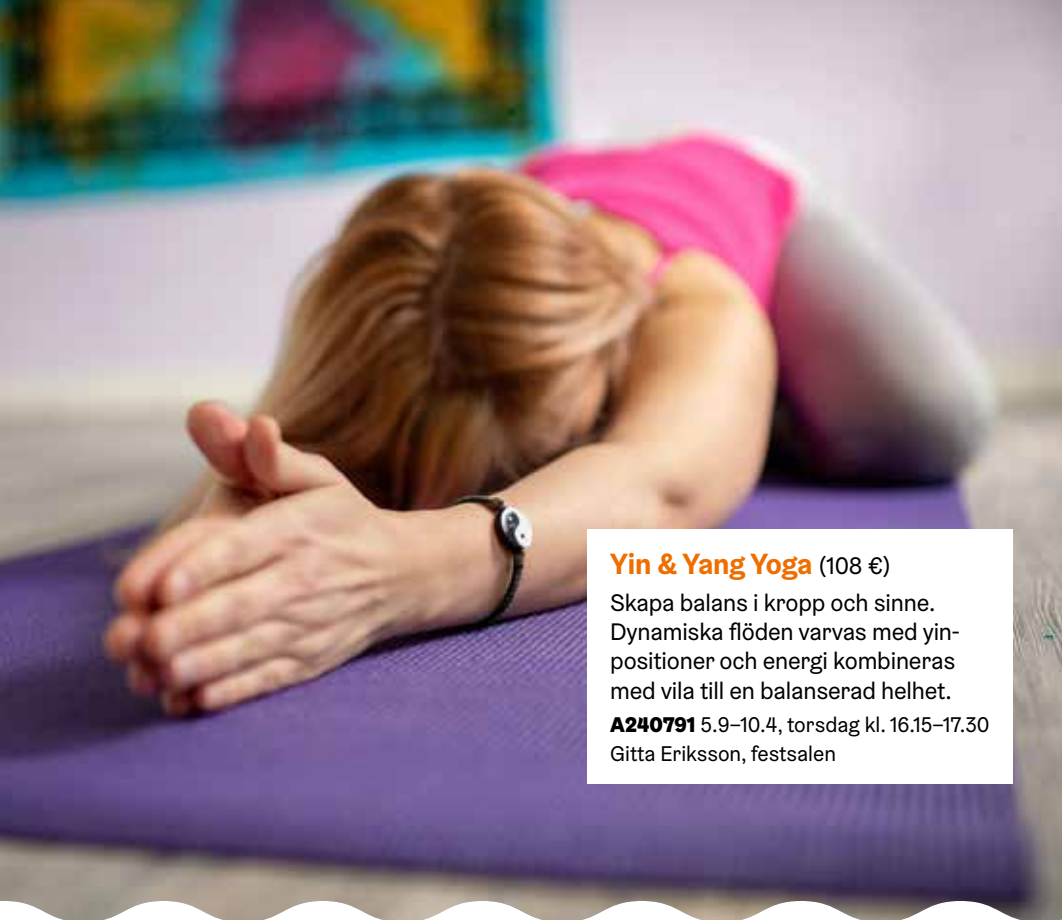
### Balanced Yoga in English (126 €)

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.

**A240795** 3.9–8.4, Tuesdays 17:00–18:30

Charlotta Eskola, banquet hall





### Yin & Yang Yoga (108 €)

Skapa balans i kropp och sinne. Dynamiska flöden varvas med yin-positioner och energi kombineras med vila till en balanserad helhet.

**A240791** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.15–17.30  
Gitta Eriksson, festsalen

### 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.

**A240796** 3.9–8.4, tisdag kl. 18.45–20.15  
Bengt Holmström, festsalen

### Vinyasa Flow Yoga (126 €)

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

**A240797** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.30–20.00  
Stella Vanamo, 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.

**A240798** 4.9–9.4, Wednesdays 17:00–18:30  
Fabian Nyberg, banquet hall

### Ashtangayoga (126 €)

Dynamisk form av yoga där andning och rörelse är koordinerade. Yogan gör kroppen smidigare och starkare och övningarna kan anpassas enligt deltagarnas nivå.

**A240799** 5.9–10.4, torsdag kl. 17.30–19.00  
Monica Schwela, festsalen

## Hälsa

### Akupressur (14 €)

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

**A240801** 12.10, lördag kl. 10.00–13.30  
Jie Berg, gymnastiksalen

### Zonterapi (14 €)

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

**A240802** 26.10, lördag kl. 10.00–13.30  
Jie Berg, gymnastiksalen

### Ansiktsmassage (14 €)

Med naturliga tekniker som akupressur och ansiktsyoga ger du ditt ansikte ett lyft, mjukar upp stela ansiktsmuskler, ökar blodcirkulationen och slappnar av. Ta gärna med egen olja.

**A250181** 11.1, lördag kl. 10.00–13.30  
Jie Berg, gymnastiksalen



### 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.

**A240803 A** 28.9, lördag kl. 11.30–15.00  
**A240804 B** 16.11, lördag kl. 9.30–13.00  
**A250182 C** 8.3, lördag kl. 10.00–13.30  
Carola Ehrström, gymnastiksalen

### Meditation

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.

**A240805 A** (14 €) 5–12.10,  
lördag kl. 14.00–15.30  
**A250183 B** (18 €) 18.1–1.2,  
lördag kl. 12.00–13.30  
Jan Rundt, festsalen

### Vandring i Kytjä-Usmi (18 €)

Området ligger i Hyvinge och vandringen är ca 10 km. Ta med vägkost, termos och lämplig utrustning. Mera information om researrangemang och -kostnader senare.

**A240806** 2.10, onsdag kl. 9.00–17.00  
Jan Amnell

### Vandring i Noux (18 €)

Vandringens längd 10–12 km, start från Kattila. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Mera information om researrangemang och -kostnader senare.

**A250184** 21.5, onsdag kl. 9.00–17.00  
Jan Amnell

**Workshop i sorgbearbetning,  
se sidan 78.**

**Helsinki by Foot, se sidan 82.**

**Arkitektpromenader,  
se sidorna 19 och 20.**

# Musik

A man with a mustache and closed eyes is singing into a showerhead that has been repurposed as a microphone. He is wearing a yellow bathrobe and a white shower cap with yellow spots. The background is a solid light blue color.

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 13.8, 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 A240602 två gånger) per termin förlorar du din studieplats.

### Solosång (197 €)

Vi arbetar med klang, rytmik, frasering, andning, uttryck och rampfeber. Kursen passar både nybörjare och erfarna sångare. Lektion 45 minuter varannan vecka. OBS, torsdag 22.8 kl. 19.00 träffas alla Petras sångare via Zoom och får sina individuella lektionstider.

**A240602** 2.9–10.4, måndag kl. 16.45–20.45  
torsdag kl. 14.30–19.30  
Petra Schauman, rum 49

### Solosång, Stoa

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

**A240652 A** (260 €) 2.9–7.4, måndag kl. 18.45–20.15  
**A240653 B** (270 €) 3.9–8.4, tisdag kl. 13.30–14.30  
Päivi Kannisto, musikklassen

### Klassisk sång (133 €)

Den klassiska traditionens sångteknik och repertoar. Individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. OBS! Första träffen 2.9 alla tillsammans.

**A240545 A** 2.9–7.4, måndag kl. 12.00–13.00  
**A240546 B** 2.9–7.4, måndag kl. 13.15–14.15  
Carolina Backman, rum 49

### Popsång (133 €)

Lär dig om pop- och jazztraditionens sångteknik och repertoar. Individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. OBS! Första träffen den 2.9 alla tillsammans.

**A240547 A** 2.9–7.4, måndag kl. 14.15–15.15  
**A240548 B** 2.9–7.4, 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, frasering, andning, uttryck och rampfeber, individuellt och tillsammans.

**A240604** 5.9–10.4, torsdag kl. 19.45–20.30  
Petra Schauman, rum 37

### Befria din sångröst, introduktionskurs (43 €)

Lär dig grundera i CVT och hitta nya sätt att använda din sångröst på. Fokus på tolkning, scennärvaro, rösteffekter och mikrofonteknik. Gruppundervisning.

**A240580** 4.9–4.12, onsdag kl. 16.15–17.45  
Ida Boucht, rum 37

### Befria din sångröst, fortsättningskurs (43 €)

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

**A250113** 8.1–9.4, onsdag kl. 16.15–17.45  
Ida Boucht, rum 37

## Sångworkshoppar

### Körworkshop: Rena klanger! (21 €)

Vi arbetar med bordun- samt övertoner och därmed renhet. Som material enkla kanonsånger och medeltida musik. En sorts musikalisk yoga. Inga förkunskaper krävs. Nytt material på vårens B kurs.

**A240611 A** 28.9 och 12.10, lördag kl. 10.00–13.45

**A250124 B** 1.3 och 22.3, lördag kl. 10.00–13.45

Susanna Tollet, festsalen

### Sångworkshop: Solisten i fokus

(25 €)

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

**A240592 A** 6–7.9,

fredag kl. 16.00–20.15, obs rum 13!

lördag kl. 10.00–16.00

**A250120 B** 10–11.1,

fredag kl. 16.00–20.15

lördag kl. 10.00–16.00

**A250121 C** 25–26.4,

fredag kl. 16.00–20.15

lördag kl. 10.00–16.00

Marika Kivinen, rum 37

### Workshop: Pop- och jazzsång med mikrofon (25 €)

Sång i mikrofon och kort genomgång av grundtekniken bakom. Varje solist förbereder en valfri låt. Individuell undervisning 20–30 minuter per dag inför gruppen.

**A240614 A** 13–14.9,

fredag kl. 17.00–20.45

lördag kl. 11.00–14.45

**A250126 B** 24–25.1,

fredag kl. 17.00–20.45

lördag kl. 11.00–14.45

Vilma Virtanen, rum 37

### Sångworkshop: Tolka låten! (21 €)

Att sjunga handlar om att berätta en historia. Vilken historia vill du berätta? Kom på sångworkshop och utveckla din närvaro i sången. B kursen har nytt innehåll med betoning på rytmik, frasering och improvisation.

**A240615 A** 4–5.10,

fredag kl. 17.30–20.00

lördag kl. 11.00–15.30

**A250132 B** 28.2–1.3,

fredag kl. 17.00–20.15

lördag kl. 12.30–16.00

Ida Boucht, rum 37

### Workshop: Vocal Exploration and Improvisation (25 €)

Explore the hidden gems of your voice and learn to improvise together in a group. Unlock vocal blockages and express the true potential of your voice.

**A240651** 25.10–8.11,

Friday 18.00–20.30

Saturday 11.00–15.30

Carolin Koss, room 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.

**A240601** 4.9–9.4, onsdag kl. 14.15–15.45

Anna Weber-Länsman, festsalen

### Kortkurs: Ensemblesång (25 €)

Vi övar att sjunga i stämmor och arbetar med klang och rytmik. Vi övar in repertoar i olika stilar. Kursen passar också för nybörjare.

**A240583** 14–16.10,

måndag-onsdag kl. 16.30–19.45

Marika Kivinen, rum 37

## Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis (90 €)

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

**A240610** 2.9–7.4, måndag kl. 18.30–20.00

Susanna Tollet, festsalen

## 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.

**A240605** 2.9–7.4, måndag kl. 19.00–21.15

Aleksi Vasko, rum 37

## Arbis International Choir! (62 €)

In this 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!

**A240579** 4.9–9.4, Wednesdays 15:00–16:00

Fiona Chow, room 37

## Damkör: Vox Femina (84 €)


Vox Femina är gemenskapen för dig som vill uttrycka sångarglädje genom olika musikstilar och utvecklas som kör. Vi sjunger flerstämmigt och övar sångteknik. Torsdag 29.8. kl. 17.30 på Luckan (Georgsgatan 27) har kören ett inledande infotillfälle (kick-off) inför höstterminen.

**A240606** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Hanna Mustaniemi, rum 37

## 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](mailto: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.

**A240658 A** (254 €) 2.9–8.4,

måndag kl. 10.00–16.15

tisdag kl. 15.15–16.15

Anna Weber-Länsman, rum 37

**A240593 B** (260 €) 5.9–11.4,

torsdag kl. 13.45–16.15

fredag kl. 13.45–16.15

Svante Sjöholm, festsalen

**A240594 C** webbkurs (255 €) 2.9–7.4,

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.

**A240654 A** (260 €) 2.9–7.4,

måndag kl. 15.30–18.30

**A240655 B** (270 €) 3.9–8.4,

tisdag kl. 14.45–16.15

Päivi Kannisto, musikklassen

### 👤👤👤 Pianogänget 1–2 (162 €)

Piano på grund- och fortsättningsnivå. Smågruppsundervisning à 60 minuter/vecka efter 1–3 individuella lektioner. Samspel, små solostycken och improvisation ingår i kursen.

**A240657** 3.9–8.4, tisdag kl. 10.00–15.00, Anna Weber-Länsman, rum 37

### Arbis pianogäng

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 sitt eget elpiano med hörlurar under lektionen. Självständigt övande förväntas mellan kursgångerna och regelbunden närvaro på lektionerna. Åldersgräns 16 år. Läraren kontakter deltagarna med information före kursstart. Välkommen med i Arbis pianogäng!

### 👤👤👤 Pianogänget 2–3 (116 €)

Piano på fortsättningsnivå (medel till avancerad nivå) samt god notläsning. Smågruppsundervisning à 45 minuter/vecka efter 1–3 individuella lektioner. Samspel, fritt ackompanjemang, improvisation och solostycken ingår.

**A240595** 2.9–7.4, måndag kl. 17.00–18.45  
Stella Mickelsson, rum 37

### 👤👤👤 Together on Piano, level 1–2 (162 €)

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

**A240659** 5.9–10.4, Thursday 10:00–15:45  
Anna Weber-Länsman, room 37

**More courses in English, see page 124.**

### 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.

**A240598** 3.9–8.4, tisdag kl. 16.30–19.00  
Jukka Malinen, musikklassen

## Gitarrackompanjemang, fortsättningskurs, Stoa (90 €)

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

**A240599** 3.9–8.4, tisdag kl. 19.00–20.30  
Jukka Malinen, musikklassen

## Gitarrackompanjemang 1 (90 €)

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

**A240596** 3.9–8.4, tisdag kl. 17.30–19.00  
läraren meddelas senare, rum 37

## Gitarrackompanjemang 2 (90 €)

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

**A240597** 3.9–8.4, tisdag kl. 19.05–20.35  
läraren meddelas senare, 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.

**A240574** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.00–19.30  
Ville Valtanen, rum 37

## Gitarrworkshoppar

### Gitarrworkshop: Kate Bush (21 €)

Vi spelar Kate Bush-låtar i grupp och bekantar oss med mångsidiga komptechniker med fokus på högra handens rytmik.

**A240612** 27–28.9,  
fredag kl. 17.00–20.15  
lördag kl. 11.00–14.30  
Ville Valtanen, rum 37

## Gitarrworkshop: Förstärkare och effekter (21 €)

Få insikt i hur gitarrförstärkare och effektpedaler fungerar och hur du kan tillämpa dem i ditt musicerande. Ta med egen utrustning om du har.

**A250125** 17–18.1,  
fredag kl. 17.00–20.15  
lördag kl. 11.00–14.30  
Ville Valtanen, rum 37

**Musical improvisation, se sidan 71.**

**Band Femina, se sidan 71.**

**Band A eller B, se sidan 71.**

**Bandworkshop: Rock! Se sidan 72.**

**Bandworkshop: Pop! Se sidan 72.**

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

**Workshop: English Folk Songs, se sidan 72**

**Workshop: Låtskrivning, se sidan 73.**

## 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.

**A240576** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.25–17.55  
9.11, lördag kl. 10.00–13.45  
8.3, lördag kl. 12.30–16.00  
Samuli Sandberg, rum 37

### 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.

**A240578** 6.9–11.4, fredag kl. 18.05–19.35  
9.11, lördag kl. 10.00–13.45  
8.3, lördag kl. 12.30–16.00  
Johan Cantell, festsalen





### Folk Band (29 €)

Come to play and sing folk music in a relaxed group setting. You will learn traditional songs and tunes as well as explore how to play them together as a band.

**A250138** 7.3–4.4,  
Fridays 17:00–19:30  
Robbie Sherratt, room 37

### Musical improvisation (29 €)

In the musical improvisation group we find the joy in music together – without sheet music! For instrumentalists and singers of all levels. Age limit 16 years.

**A250141** 1–29.3, Saturdays 10:00–12:15  
Stefanie Tuurna, room 37

### Kammarmusik – Hitta din spelkompis! (29 €)

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

**A250145** 9–26.5,  
9.5 och 16.5, fredag kl. 18.00–20.30  
12.5, 19.5 och 26.5, måndag kl. 18.00–20.30  
Johan Cantell, 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.

**A240582** 4.9–9.4,  
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@helfi.fi](mailto:anna.weber-lansman@helfi.fi).

**A240581** 5.9–10.4, torsdag kl. 17.30–19.30  
Ville Valtanen, bandkällaren



## Electronic Music Production, Intermediate (30 €)

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

**A240549** 16.8, 23.8, 30.8 and 6.9, Fridays 15:00–17:00  
20.8 and 27.8, Tuesdays 15:00–17:00  
29.8, Thursday 15:00–17:00  
Lu Priace Michavila, room 37

## Workshoppar

Vid kurser som inte har ilmonetanmäling: Anmälningar tas emot fr.o.m. 13.8 kl. 10.00. Anmälningar som kommer in före utsatt tid beaktas inte. Anmäl dig genom att skicka en kort beskrivning på dig själv och nämn ditt instrument till: [anna.weber-lansman@hel.fi](mailto:anna.weber-lansman@hel.fi)

### Workshop: English Folk Songs (21 €)

In this course we will sing traditional folk songs about fishing, flowers, and courtship in a relaxed group setting open to both singers and instrumentalists.

**A240636** 20–21.9,  
Friday 17:00–20:15  
Saturday 11:00–14:45  
Robbie Sherratt, room 37

### Bandworkshop: Pop! (21 €)

Vi spelar poplåtar av artister som Billie Eilish och Madonna. Kursen

är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonet anmäling.

**A250129** 7–8.3, fredag kl. 17.00–19.30  
lördag kl. 11.00–15.30  
Emilia Lindblom, bandkällaren

### Bandworkshop: Rock! (21 €)

Vi spelar låtar av klassiska rockband som Nirvana, KISS m.m. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonetanmäling.

**A250130** 28–29.3, fredag kl. 17.00–19.30  
lördag kl. 11.00–15.30  
Emilia Lindblom, bandkällaren

## Övrig Musik

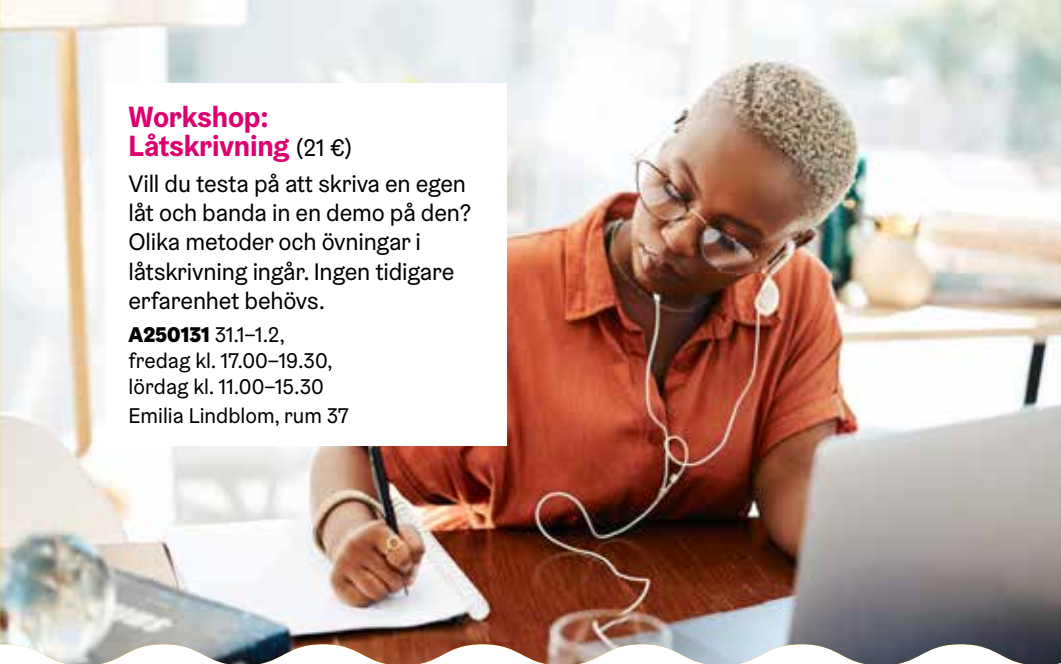
### Electronic Music Production, Introduction (40 €)

An introductory course about electronic music production. The students will use a

## Workshop: Låtskrivning (21 €)

Vill du testa på att skriva en egen låt och banda in en demo på den? Olika metoder och övningar i låtskrivning ingår. Ingen tidigare erfarenhet behövs.

**A250131** 31.1–1.2,  
fredag kl. 17.00–19.30,  
lördag kl. 11.00–15.30  
Emilia Lindblom, rum 37



DAW, basic synthesis, MIDI, effects, voice and samples. Bring your own laptop.

**A240551** 16.8, 23.8, 30.8 and 6.9,  
Fridays 17:30–20:30  
20.8 and 27.8, Tuesdays 17:30–20:30  
29.8, Thursday 17:30–20:30  
Lu Priace Michavila, room 37

## 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.

**A240656** 18.9–2.4,  
18.9, 9.10, 30.10, 20.11, 19.3 och 2.4,  
onsdag kl. 16.00–17.30  
29.1 och 26.2 onsdag kl. 16.45–18.15  
Marika Kivinen, rum 23



## Konsert

Fritt inträde till Arbis samtliga konsert. Varmt välkommen!

### Vinterkonsert

Arbis kursdeltagare och lärare avslutar terminen sedanligt med en stämningsfull vinterkonsert.

23.11, lördag kl. 13.00, festsalen

### Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis ensembler, solister och lärare.

15.3, lördag kl. 13.00, festsalen

### Vårkonsert

Arbis ensembler, solister och musiklärare avrundar läsåret med en härligt svängig vårkonsert.

12.4, lördag kl. 13.00, festsalen

# Människa, samhälle och kultur

Historia, konsthistoria och kulturkännedom,  
släktforskning, medborgarfärdigheter, kreativ  
inläring, psykologi och människorelationer,  
juridik, arbete, ekonomi och företagande

## Ansvarig

Mathilda Larsson  
mathilda.larsson@hel.fi  
tfn 09 310 494 89

**Anmälningar** tas emot från 13.8,  
tisdag kl. 10.00.

## Historia, konsthistoria och kulturkännedom

### Ancient Greece: Art and Civilization (84 €)

Geometric, Archaic and Classical art in Ancient Greece, as well as Politics, Philosophy and Theatre, expresses the highest form of western civilization.

**A240406** 3.9–8.4, Tuesdays 18:05–19:35  
Nicola Rainò, room 23

### Italian Art: Late Renaissance and Mannerism (84 €)

From the luminism of Veronese and Tiepolo to the whims of the new 'manner'. We'll learn more about masters such as Parmigianino, Tintoretto, Correggio, Guercino.

**A240407** 4.9–9.4, Wednesdays 18:05–19:35  
Nicola Rainò, rum 31

### Orientexpressen – en veckas resa på Arbis (41 €)

Inspirerade av Orientexpressen åker Arbis bildningsresa med tåg genom Europa. Sista gången hålls en matdemonstration i köket. Programmet uppdateras på ilmonet.fi.

**A240521** 7–11.10, kl. 13.15–14.45  
Catarina Welin och gästande lärare,  
rum 24, undervisningsköket

### Världens språk (22 €)

Intresserad av språk? Då är du säkert medveten om att det inte enbart existerar indo-europeiska och uraliska språk, utan världen är full av olika språkfamiljer.

**A240456** 21.10–25.11,  
måndag kl. 14.30–16.00  
Peter Ragnvaldsson, rum 31

### All about Analog (26 €)

Come learn about the power of the single film frame image. We will focus on analog 35 mm film photography, its history, technic and use in practice.

**A240343** 23.10–11.12,  
Wednesdays 16:30–18:00  
Juliana Smith, room 24

### Israel-Palestina konflikten: bakgrundshistoria och utvecklingen till idag (22 €)

Den över 100 år gamla Israel-Palestina konflikten kunde inte vara aktuellare idag. Under kursen undersöker vi rötterna till hur situationen i området utvecklats.

**A240455** 2.9–7.10, måndag kl. 14.30–16.00  
Peter Ragnvaldsson, rum 31



### Frihet och filosofi (22 €)

Vad är frihet? Vad innebär det existentiellt eller politiskt? Vi går igenom centrala teman kring ämnet och läser kortare texter som diskussionsunderlag.

**A240505** 29.10–3.12,  
tisdag kl. 18.00–19.30

Valter Holmström, rum 47

### I ljusets sken (30 €)

Talgljus, lampor, sol, stjärnor och fyrar. Vi bekantar oss med hur ljuskällor används i konst, hem, navigation o.s.v. Musei- och materialavgifter tillkommer.

**A250040** 14.1–25.3, tisdag kl. 16.30–18.00

Catarina Welin, rum 47

### Ukrainas och Krimns historia – inte som Putin påstår (30 €)

Under den här kursen går vi igenom Krimns och Ukrainas historia och betydelse för de östslaviska folken, samt vad som kan ligga bakom situation idag.

**A250066** 24.2–5.5, måndag kl. 14.30–16.00

Peter Ragnvaldsson, rum 31

### 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?

**A250031** 26.2–2.4,

Wednesdays 16:30–18:00

Juliana Smith, room 24

### Se också:

**Annette Forsén: Finland och Tyskland – kontakter och konflikter 1918–1939, sidan 12.**

**Henrik Meinander: Henrik Tikkanen hundra år, sidan 12.**

### Släktforskning

#### Släktforskning I (40 €)

Kursen passar för dig som inte släktforskade tidigare eller har försökt lite på egen hand. Också om du gått en nybörjarkurs för länge sedan men glömt mycket.

**A240454** 2.9–2.12, måndag kl. 12.30–14.00

Peter Ragnvaldsson, rum 31

#### Skrivkurs för historiker och släktforskare (84 €)

En kurs för dig som är intresserad av att själv forska i historia och som önskar skriva en essä/artikel om t.ex. en person, en släkt eller en historisk händelse.

**A240395** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Annette Forsén, rum 13

## Medborgarfärdigheter

### Aktivism och frivilligarbete

(ingen avgift)

En stark demokrati behöver starka folkrörelser. Den här kursen är för dig som trivs på gräsrotsnivå och vill hitta ditt eget sätt att påverka i samhället.

**A240524** 26.9–10.10,  
torsdag kl. 18.05–20.00

Ivar Sundman, rum 13



### Släktforskningsprogrammet Genney (18 €)

Lär dig använda det svenska digitala släktforskningsprogrammet Genney som vänder sig till både nybörjare och erfarna forskare.

**A240419** 24.10–7.11, torsdag kl. 14.15–15.45

Alexandra Ramsay, rum 31

### Släktforskning II (40 €)

Kursen passar dig som gått Släktforskning I eller har tidigare kunskaper i släktforskning.

**A250065** 13.1–7.4,  
måndag kl. 12.30–14.00

Peter Ragnvaldsson, rum 31

### Släktforska i soldater och officerare – marsch! (22 €)

Nästan varje släktforskare stöter under sin forskning på soldater, officerare, eller dragoner, ryttare och båtsmän. Men hur hittar man information om dem?

**A250067** 13.1–10.2,  
måndag kl. 14.30–16.00

Peter Ragnvaldsson, rum 31

### Kreativ inläring

#### Games as learning tools: game design fundamentals for educators (26 €)

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.

**A250046** 9.1–6.3, Thursdays 16:30–18:00

Adriana Dias Lopes Delgado, room 24

**Se också:**

**Forum Theatre for Educators,  
sidan 49.**



## Psykologi och människorelationer

### Hur bemöta och stöda personer med NPF i vardagen? (22 €)

NPF är en förkortning för neuro-psykiatrisk funktionsnedsättning. Hur går NPF att hantera, begripliggöra och utvärdera i vardagen?

**A240504** 3.9–8.10, tisdag kl. 16.30–18.00  
Johanna Berlin, rum 47

### Workshop i sorgbearbetning (22 €)

Att känna sorg är naturligt vid olika förluster. Under kursen diskuterar vi konfidentiellt, gör konkreta övningar och går igenom vad sorg kan innebära.

**A240369** 23.11, lördag kl. 10.00–14.30  
Maria Hall-Pänttätäjä, Nina Hongell-Ekholm, rum B1

## Organisations- och arbetspsykologi (22 €)

En kurs med betoning på organisationsdynamik, ledarskap, arbetssamfundets och medarbetarens välmående och funktion.

**A250082** 13.3–17.4,  
torsdag kl. 16.30–18.00  
David Parland, rum 24

## Juridik

### Föreningsjuridik (14 €)

Dra nytta av de möjligheter det finns att göra vardagen för föreningen smidigare!

**A240409** 9.10,  
onsdag kl. 16.30–18.00  
Robin Lindberg, rum 24

## Arvsplanering och testamenten (22 €)

Under den här kursen går vi igenom de vanligaste fallgroparna och faktorerna man behöver tänka på i sin arvsplanering och då man gör upp ett testamente.

**A240408** 4.9–2.10, onsdag kl. 16.30–18.00  
Robin Lindberg, rum 24



## Arbete, ekonomi och företagande

### Spara och placera (22 €)

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

**A240326** 21.10–25.11, måndag kl. 18.05–19.35  
Sten-Erik Sandås, rum 23

### Hitta din karriärstig (ingen avgift)

Välkommen med på vår intensiva tredagarskurs på svenska och engelska, du som vill hitta ett jobb, byta karriär, eller komma in i arbetslivet igen.

**A240520** 23–25.10, onsdag kl. 10.00–13.00  
torsdag kl. 10.00–13.00, fredag kl. 10.00–13.00  
Julia Qesteri, rum B1, rum 49, rum B2

### Placera i aktier (18 €)

Kom och lär dig hur man handlar aktier i praktiken! Under kursen lär du dig de grunder som varje aktieplacera borde känna till.

**A250024** 20.1–10.2,  
måndag kl. 18.05–19.35  
Sten-Erik Sandås, rum 23

### Introductory Course for Digital Nomads – blended course (18 €)

This is a course for you who are interested in pursuing business activities mostly virtually in various countries while being located in another.

**A250057** 3–24.4,  
Thursdays 17:00–18:30  
Gunnar Njålsson,  
room 32, internet

### Konsten att tala inför publik (22 €)

En kortkurs som ger dig verktyg i hur du pratar inför folk så att du blir tagen på allvar och publiken verkligen lyssnar.

**A240476** 12.9–10.10,  
torsdag kl. 16.30–18.00  
Vendela Nylund, rum 24





# Natur, teknik, miljö och trafik

Naturvetenskaper,  
naturintressen  
och friluftsliv,  
sjöfart och  
navigation

## Ansvarig

Mathilda Larsson

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89

**Anmälningar** tas emot från 13.8, tisdag kl. 10.00.

## Naturvetenskaper

### 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.

**A240372** 24.9–4.3, tisdag kl. 18.05–19.35  
Elmer Bergman, rum 31



## Matematikens värld (22 €)

En inspirerande kurs där kursdeltagarna utforskar matematikens mysterier och bekantar sig med matematiska fenomen, både genom föreläsningar och eget deltagande.

**A240447** 9.4–21.5, onsdag kl. 16.30–18.00  
Axel Korsström, rum 24

## 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.

**A240342** 6–7.9, fredag kl. 17.00–18.30  
lördag kl. 9.45–14.15  
Jon Rikberg, internet, Luk

## Sikta mot stjärnorna – strövtåg i universum (22 €)

Rymden börjar 100 kilometer ovanför våra huvuden. Men var tar rymden slut – eller tar den? Följ med på en hisnande resa utan ände över de kosmiska vidderna.

**A250087** 9.1–13.2, torsdag kl. 18.05–19.35, Marcus Rosenlund, rum 13



### Family Hike (19 €)

Family hike up to 2 km along forest trails, with fun activities along the way. At the end of the hike we will make tasty snacks over open fire. Only the adult needs to register for the course. One adult can take one child with them.

**A250079** 24.5,  
Saturday 10:00–13:00  
Malin Lundström

### Trail running (22 €)

Explore the best trails greater Helsinki has to offer whilst learning the nature of trail running.

**A240502** 12.9–3.10, Thursdays 17:30–19:00  
and 12.10, Saturday 10:00–12:30

**A250076** 10–24.4, Thursdays 17:30–19:00  
and 17.5, Saturday 10:00–12:30

Jan Amnell, Carl Hobbs

### Fixa upp din cykel inför sommarsäsongen! (14 €)

Läraren demonstrerar och hjälper till med att fixa upp din cykel som stått i vinterförvar.

**A250023** 12.4, lördag kl. 13.00–16.00

Tero Immonen, entréaulan

### 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.

**A250056** 15.4–13.5, Tuesdays 17:30–19:00  
Jan Amnell

**Se också:**

**Gourmetvandring, sidan 43.**

## Gör ditt eget fotoherbarium

(22 €)

Lär dig känna igen växter och dokumentera dem i ett digitalt herbarium.

Kursen består av en föreläsning, utflykt i naturen samt sammanställning av herbariet.

**A250037** 26.5, 2.6, 4, 6.

26.5 måndag

kl. 17.30–19.30, rum 32

2.6 måndag

kl. 17.30–20.30, utlokaliserad

4.6 onsdag

kl. 17.30–20.00, rum 32

Jon Rikberg



## Sjöfart och navigation

### Skärgårdsnavigation (60 €)

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

**A240341** 2.9–2.12,

måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius, rum 13

### Intensivkurs i skärgårdsnavigation A (45 €)

Kursen tar upp sjövägsregler och -lagar, sjökort, kompass,

positionsbestämningar, fart-, tids- och distansberäkningar, ruttplanering samt säkerhet till sjöss.

**A240258 A** 30.10–27.11,

onsdag kl. 18.05–21.15

**A250001 B** 19.3–23.4,

onsdag kl. 18.05–21.15

Peppe Schauman, rum 13

### Kustnavigation (60 €)

Fördjupning i navigation utomskärs med bland annat avdrift, strömmar, tidvatten och grunderna i de elektroniska hjälpmedlen.

**A250030** 13.1–7.4, måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius, rum 13

# Språk

Arabiska, bulgariska, danska, engelska, estniska, finska, franska, grekiska, isländska, italienska, japanska, kinesiska, kroatiska, nederländska, nordsamiska, polska, portugisiska, 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 14.8,  
onsdag kl. 10.00.

## Nivåer, mål och innehåll

Våra språk är indelade i sex olika nivåer från A1–C2 enligt Europarådets referensram för språk. Den högsta nivån är C2 som representerar nivån hos en som talar språket flytande, medan A1 är nivån för den som är nybörjare. 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.

## Undervisningsmaterial och ItsLearning

På de flesta av våra kurser används läroböcker som kursdeltagarna själva skaffar. De flesta böckerna finns till påseende i Arbis bibliotek, men biblioteket har i allmänhet endast några få exemplar för utlåning. Som komplement till undervisningen och för flexibelt lärande används lärplattformen ItsLearning på många av våra språkkurser. 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, finska och franska. Se respektive språk.

## Allmän språkexamen

Vid Arbis kan du avlägga Allmän språkexamen i svenska på mellannivån. Höstens prov hålls 31.8, 16.11 och vårens 5.4. Provet på mellannivån kostar 176 €.

Mellannivån motsvaras av B1 och B2 i den europeiska referensramen för språk. I examen testas den funktionella språk

färdigheten 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 provet i november 2–30.9 och till vårens prov 3–28.2. 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.





# 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: Beginner 2, Deepening Your Skills** (84 €)

(A1) Immerse yourself in the language, explore rich traditions, culture and history, and have fun on this exciting journey of learning Arabic.

**A240496** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35  
Anastasia Stepanova, rum 33B

#### **Panorama: Exploring the Arab World** (18 €)

(A1) Explore Arabic culture through language in this engaging two-Saturday course! Journey across the Arab world,

exploring diverse countries and cultures.

**A240498** 21.9–5.10, lördag kl. 10.30–13.00  
Anastasia Stepanova, rum 35

## Danska

### Grundnivå

#### **Dansk sprog og kultur 1 – flerformskurs** (72 €)

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

**A240617** 4.9–4.12, onsdag kl. 18.05–20.30  
Johanna Toivonen, Zoom,  
en gång i månaden rum 34

## Bulgariska

### Grundnivå

#### **Bulgarian for Beginners** (18 €)

(A1) Are you planning to visit Bulgaria? This is the course for you. Come and learn some useful phrases and culture basics.

**A240500** 7–14.9, lördag kl. 10.30–13.00  
Elena Todorova, rum 35



## Dansk sprog og kultur 2 – flerformskurs (40 €)

(A1/A2) Kurset er et fortsættelseskursus til Dansk sprog og kultur 1. Vi skal arbejde videre med at læse, lytte til og tale dansk.

**A250127** 8.1–9.4, 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.

**A240616** 14.9, 5.10, 23.11, 18.1, 22.3, 12.4, lørdag kl. 10.30–12.00  
Kristian Sørensen, rum 13

## Mellannivå

## Dansk sprog og kultur 3 – flerformskurs (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.

**A240619** 5.9–5.12, torsdag kl. 18.05–19.35  
Frederik Dahn, Teams, en gang i måneden  
rum 33A

## Dansk sprog og kultur 4 – flerformskurs (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.

**A250128** 9.1–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35  
Frederik Dahn, Teams, en gang i måneden  
rum 33A

## 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.

**A240620** 3.9–8.4, tirsdag kl. 18.05–19.35  
Laurits Møller, rum 13

## Engelska

## Grundnivå

## First Steps in English! (43 €)

(A1) Come learn English. This course will take you from having zero experience to a basic fluency through fun and interactive lessons. Join us!

**A240516** 2.9–2.12, mandag kl. 14.15–15.45  
Blake Schumacher, rum 23

## Headway Into English (84 €)

(A1) A stimulating English language course for beginners that covers a range of grammar and vocabulary topics.

**A240484** 2.9–7.4, mandag kl. 18.05–19.35  
Darren Bennett, rum 24

## Next Steps in English! (43 €)

(A2) Come learn English. This continuation course will build upon your basic fluency through fun and interactive lessons. Join us!

**A250083** 13.1–7.4, mandag kl. 14.15–15.45  
Blake Schumacher, rum 23

## Mellanniva

### 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!

**A240488 A** 4.9–4.12, onsdag kl. 16.30–18.00

**A250072 B** 8.1–9.4, onsdag kl. 16.30–18.00  
Dharmash Chavda, rum 47

### 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 every week.

**A240485** 3.9–8.4, tisdag kl. 14.30–16.00

Dharmash Chavda, rum 42

### Complaining can be fun! (25 €)

(B1–B2) Have you needed to complain, politely? Do you find it challenging to

express yourself or give opinions?

This course is for you!

**A240539** 6.9–11.10, fredag kl. 10.00–11.30

Elizabeth Bronsdon Kudjoi, rum 35

### Conversation Club – Synchronous Online Course (40 €)

(B1–B2) Elevate your English fluency while delving into riveting discussions on current events, culture, and global trends in our online conversation class.

**A240537** 5.9–5.12,

torsdag kl. 15.00–16.30

Blake Schumacher, Teams

### Advanced English Conversation Course (90 €)

(B2) This is a discussion course focusing on society topics. Improve your spoken English language skills in discussion and debate.

**A240483** 5.9–10.4, torsdag kl. 10.45–12.15

Darren Bennett, rum 35

### Topical Tuesdays – Synchronous Online Course

(40 €)

(B2) From the comfort of your own home come to share your weekly observations and then to review and discuss an article from a national UK newspaper.

**A240489** 3.9–3.12,

tisdag kl. 12.00–13.30

Dharmash Chavda, Zoom



**Early Birds** (90 €)

(B2) Upgrade your conversation skills by discussing culture, current affairs, art, and other themes in a lively group led by a native-English teacher.

**A240482** 5.9–10.4, torsdag kl. 9.00–10.30  
Darren Bennett, rum 35

**Get Ready for Cambridge Exams – Blended Course** (87 €)

(B2) Revise and extend language skills needed for FCE/IELTS exams. Web-based with one classroom lesson a month.

**A240515** 3.9, 1.10, 5.11 och 3.12, tisdag kl. 18.05–20.30, rum 33A  
10–24.9, 8.10, 22–29.10, 12–26.11, tisdag kl. 18.05–20.30, Zoom  
Camilla Bergendahl

**Writing for Cambridge Exams – Blended Course** (30 €)

(B2) Online course practising exam writing (B2 First and IELTS score 5–6.5), covering basic exam types. With individual feedback.

**A240585** 12.9, torsdag kl. 18.05–19.35, rum 34  
23.9, 7.10, 21.10, 4.11, 18.11 och 2.12, måndag kl. 16.30–18.00, Zoom  
Camilla Bergendahl

**Write Right – Synchronous Online Course** (22 €)

(B2+) Gain confidence in expressing yourself through a variety of texts and develop your personal style and grammar know-how on this feedback-intensive course.

**A240540** 24.9–3.12, tisdag kl. 17.00–18.30  
Alessia Lee, Zoom

**Speak Sleek** (43 €)

(B2–C1) A supportive environment to boost your speaking confidence and active vocabulary to level up your English skills and fluency.

**A250092** 7.1–8.4, tisdag kl. 12.30–14.00  
Alessia Lee, rum 42

**Whodunit? – Hybrid Course** (90 €)

(B2–C1) Develop your English skill by reading and discussing motives and plots in modern crime fiction, c. 1 pocket book a term, vocabulary exercises.

**A240490** 2.9–7.4, måndag kl. 12.30–14.00  
Camilla Bergendahl, rum B1

**British Studies: Ireland and the Channel Islands – Hybrid Course** (90 €)

(B2–C1) An armchair journey to the divided Ireland and the Channel Islands. Printed, visual and audio material used as a basis for reading, discussions.

**A240513** 5.9–10.4, torsdag kl. 12.35–14.05  
Camilla Bergendahl, rum 43

**English for You – Hybrid Course** (84 €)

(B2–C1) Brush up your English with a course based on authentic TED Talks; discussions, language exercises.

**A240491** 4.9–9.4, onsdag kl. 16.30–18.00  
Camilla Bergendahl, rum 44  
Avancerad nivå

**Activate Your English – Hybrid Course** (84 €)

(C1) Update your spoken and written English, based on TED Talks with topical and interesting subjects at an advanced level.

**A240501** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.05–19.35  
Camilla Bergendahl, rum 44

**The C1 Advanced Exam Preparation – Hybrid Course** (87 €)

(C1) Participating in international C1/IELTS language exams in English? Intensive revision of skills needed in both exams.

**A250091** 7.1–13.5, 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.

**A250116** 16.1,

torsdag kl. 18.05–19.35, rum 34

27.1, 10.2, 24.2, 10.3, 24.3,

måndag kl. 16.30–18.00, Zoom

Camilla Bergendahl

## Other Courses in English

**Arbis International Choir, se sidan 68.**

**Electronic Music Production, se sidan 72.**

**Musical Improvisation, se sidan 71.**

**Urban Lens: A 2-Day Street Photography Adventure, se sidan 53.**

**Digital design with AI integration, se sidan 52.**

**Courses in English, se sidan 124.**

## Estniska

### Mellannivå

**Eesti keele sõbrad** (90 €)

(B1–B2) Tere tulemast eesti keeles mõnusalts aega veetma! Kursus sobib Sulle, kui oskad eesti keelt umbes B1–B2 tasemel.

**A240480** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35

Alice Jalonen, rum 44

## Finska

### Grundnivå

**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!

**A250090** 7.1–11.2, tisdag kl. 10.30–12.00

Heidi Huovilainen, rum 23

**Suomi 1 A** (43 €)

(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.

**A240555** 4.9–4.12, onsdag kl. 16.30–18.00

Heidi Huovilainen, rum 43

**Suomi 1 A – Synchronous Online Course** (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.

**A240641** 2.9–2.12, måndag kl. 17.15–18.45

Helinä Kekki, Zoom

**Suomi 1 B** (43 €)

(A1) Learn to communicate in everyday situations. We will focus on spoken Finnish. You will learn more basic Finnish vocabulary and expressions.

**A250097** 8.1–9.4, onsdag kl. 16.30–18.00

Heidi Huovilainen, rum 43

**Suomi 1 B – Synchronous Online Course** (40 €)

(A2) Learn to communicate in everyday situations. We will focus on spoken Finnish. You will learn more basic Finnish vocabulary and expressions.

**A250133** 13.1–7.4, måndag kl. 17.15–18.45

Helinä Kekki, Zoom

## Suomi 2 A – Synchronous Online Course (40 €)

(A2) 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.

**A240587** 3.9–3.12, tisdag kl. 16.45–18.15  
Eeva van Rossenberg, Teams

## Suomi 2 B – Synchronous Online Course (40 €)

(A2) In this continuation course you will enlarge your Finnish vocabulary, both for working life and leisure. We'll introduce useful expressions and phrases.

**A250118** 7.1–8.4, tisdag kl. 16.45–18.15  
Eeva van Rossenberg, Teams

## Suomen kieli käyttöön – etäkurssi (122 €)

(A2.1) Haluatko oppia lisää jokapäiväisessä elämässä tarvittavia sanoja ja rakenteita? Tule kurssille, jossa teemme paljon harjoituksia.

**A240668** 3.9–31.10, 7.1–10.4,  
tisdag och torsdag kl. 17.00–18.30  
5.11–3.12, tisdagar kl. 17.00–18.30  
Helinä Kekki, Zoom

## YKI keskitaso: Puhutaan ja kuunnellaan – etäkurssi (72 €)

(A2.2) Valmistaudu keskitason YKI-testin studio-osioon! Kurssilla opit kertomista, reagoitua, mielipiteen ilmaisua sekä ymmärtämään paremmin puhuttua kieltä.

**A240588 A** 2.9–2.12,  
måndag kl. 17.00–19.30  
**A250119 B** 13.1–7.4,  
måndag kl. 17.00–19.30  
Maija Mattila, Zoom

## Mellannivå

### Sujuvampaa suomea (43 €)

(B1) Haluatko parantaa suomen kielen puhetaitoasi? Tule keskustelemaan jokapäiväisistä aiheista mukavassa ja rennossa ilmapiirissä! Opit paljon uusia ilmaisuja.

**A240673** 2.9–2.12, måndag kl. 14.30–16.00  
Heidi Huovilainen, rum 44

### Puhutaan suomea! – etäkurssi (30 €)

(B1.1) Kurssilla vahvistamme arkielämän kielitaitoa. Keskitymme erityisesti puhumiseen. Teemoja ovat mm. suomalainen kulttuuri sekä työ- ja vapaa-aika.

**A240586 A** 3.9–3.12, tisdag kl. 18.30–19.30  
**A250117 B** 7.1–8.4, tisdag kl. 18.30–19.30  
Eeva van Rossenberg, Teams

### Parempaa suomea sinulle! – etäkurssi (30 €)

(B2) Kursen passar dig som vill ta studentexamen i finska eller Allmän språkexamen i finska. Vi fokuserar på läsförståelse, ordförråd och skrivande.

**A250151** 1.2 och 15.3, lördag kl. 12.00–16.05  
8.2 och 1.3, lördag kl. 12.00–15.20  
Inkeri Jääskeläinen, Zoom

### Keskustelukurssi B1 (90 €)

(B1) Tule mukaan laajentamaan sanavarastoasi ja suomen kielessä keskustelemisen mukavuusaluetta. Emme hae täydellisyyttä, vaan yhdessä oppimisen iloa.

**A240554** 3.9–8.4,  
tisdag kl. 18.05–19.35  
Alice Jalonen, rum B1

# Franska

## Grundnivå

### Franska 1 – intensivkurs

(84 €)

(A1) En nybörjarkurs i franska som avancerar i rask takt. På onsdagar närundervisning på Arbis och på måndagar lektioner på distans (Teams).

**A240431** 4.9–4.12,

onsdag kl. 16.30–18.00

måndag kl. 18.00–19.30

Pascal Marie



### Franska 2 – intensivkurs (84 €)

(A1) För dig som läst franska förut (ca 50 h). Kursen avancerar i rask takt. På onsdagar närundervisning på Arbis och på måndag på distans på Teams.

**A240434** 8.1–9.4,

onsdag kl. 16.30–18.00,

måndag kl. 18.00–19.30

Pascal Marie, rum 35

### Franska (84 €)

(Franska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

**A240432 2** (A1) 3.9–8.4,

tisdag kl. 18.05–19.35

Pascal Marie, rum 43

**A240433 4** (A2) 4.9–9.4,

onsdag kl. 18.05–19.35

Pascal Marie, rum 33A

**A240435 5** (A2–B1) 3.9–8.4,

tisdag kl. 16.30–18.00

Pascal Marie, rum 43

**A240534 6** (B1) 2.9–7.4,

måndag kl. 16.30–18.00

Ingrid Rönnow, rum 47

### À la rencontre du subjonctif (14 €)

(A2–B1) Partons à la découverte du subjonctif, ce temps captivant, essentiel et pas si compliqué !

**A240452** 9.11, lördag kl. 10.30–13.00

Gaëlle Briguet, rum 35

### Jouons avec la grammaire (25 €)

(A2–B1) Vous avez besoin de rafraîchir votre grammaire? Vous aimez l'interaction et les jeux?

**A240423** 24.10–28.11, torsdag kl. 16.30–18.00

Nadja Elfving, rum 44

### Voyager en France (21 €)

(A2–B1) Préparez votre séjour en découvrant différents aspects de la culture française et de ses régions.

**A250069** 17.4–15.5, torsdag kl. 18.00–19.30

Nadja Elfving, rum 35

## Mellannivå

### Inspire suite (84 €)

(B1) Fräscha upp din franska med tonvikt på kommunikativa färdigheter. Dialoger, korta texter, modernt språk, aktiverande övningar och hörförståelse.

**A240393** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35

Camilla Bergendahl, rum 31

### 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.

**A240459** 3.9–8.4, tisdag kl. 12.30–14.00

Nadja Elfving, rum 35

### On perfectionne notre niveau B1 (90 €)

(B1) Conversation et grammaire pour les personnes connaissant les bases du français et souhaitant continuer au niveau intermédiaire.

**A240436** 4.9–9.4, onsdag kl. 14.30–16.00

Pascal Marie, rum 35



## Perfectionnez votre français !

(90 €)

(B1) Venez réviser et pratiquer votre français dans une ambiance conviviale et détendue !

**A240458** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35  
Nadja Elfving, rum 33B

## Parlons français ! (90 €)

(B1–B2) Converser, débattre, argumenter, se questionner... ce cours vous aidera à prendre de l'assurance à l'oral dans une atmosphère chaleureuse.

**A240509** 3.9–8.4, tisdag kl. 16.30–18.00  
Elodie Cenni, 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 !

**A240508** 2.9–7.4, måndag kl. 12.30–14.00  
Elodie Cenni, rum 35

## Cocorico, réveillez-vous ! – Cours en ligne (84 €)

(B2) 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!

**A240506** 6.9–11.4, fredag kl. 8.30–10.00  
Elodie Cenni, Teams

## Avancerad nivå

### Pour les amis du polar (90 €)

(C1) Lisez et discutez des polars modernes et authentiques en groupes, en classe. 15–20 pages de livre de poche par leçon. Exercices écrits.

**A240392** 5.9–10.4, 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.

**A240438** 6.9–11.4, 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 pour parler de 7 romans francophones, classiques ou contemporains (un roman par rencontre). Sur Ilmonet, vous pourrez découvrir des propositions de livres.

**A240455** 26.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35  
Gaelle Briguet, rum 33A

## Prepkurs

### Prepkurs i franska (22 €)

Intensivkurs inför studentskrivningarna i franska (B-språk). Se Ilmonet för närmare beskrivning.  
Vecka 9, måndag–fredag.

**A250081** 24–28.2,  
måndag–fredag kl. 13.00–14.30  
Pascal Marie, rum 24

## Föreläsningar

**Elodie Cenni : La Promenade des Anglais & la petite chaise bleue, se sidan 14.**

**Nadja Elfving: Hommage à Charles Aznavour, se sidan 12.**

**Mat och språk, se sidan 38.**

# 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!

**A240550** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35  
Alexandros Gkampas, rum 43

### Kaliméra! Greek for tourists (22 €)

(A1) Summer holiday trip to Greece booked? Pack a little Greek in your suitcase by getting to know the Greek alphabet, practical phrases useful for tourists.

**A250096** 1–29.4, tisdag kl. 16.30–18.00  
Alexandros Gkampas, rum B1

## Mellannivå

### Grekiska på lätt mellannivå (84 €)

(B1) För dig som redan har grunderna i grekiska. Kom med och utvidga dina kunskaper. Fokus ligger på muntlig kommunikation.

**A240552** 2.9–7.4, måndag kl. 16.30–18.00  
Alexandros Gkampas, rum 43

# Italienska

## Grundnivå

### Italienska (84 €)

(Italienska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

**A240468 1** (A1) 5.9–10.4,

För närmare information se [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi).  
torsdag kl. 18.05–19.35

Paola Vernizzi-Krause (ht),  
Melania Messina (vt), rum B1

**A240469 2** (A1) 5.9–10.4,

torsdag kl. 16.30–18.00  
Paola Vernizzi-Krause (ht),  
Melania Messina (vt), rum B1



**A240474 3** (A2) 9.9–7.4, måndag kl. 16.30–18.00  
Paola Vernizzi-Krause, rum 35

**A240477 4** (A2) 2.9–7.4, måndag kl. 19.40–21.10  
Paola Vernizzi-Krause, rum 35

### Nuovo Espresso (84 €)

(A2) För dig som redan har grundkunskaper och vill utveckla ordförråd och grammatik med boken Nuovo Espresso 2 som bas.

**A240478** 3.9–8.4, tisdag kl. 16.30–18.00  
Paola Vernizzi-Krause, rum 31

### 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!

**A240470** 5.9–10.4, torsdag kl. 14.45–16.15  
Virginia Liverani (ht), Melania Messina (vt), rum 42

## Mellannivå

### Continuiamo con l'italiano leggendo e conversando (84 €)

(B1) Questo corso è basato sia sulla conversazione che sulla lettura di testi facili in un clima rilassato e familiare.

**A240577** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.05–19.35  
Paola Vernizzi-Krause, rum 42

### Grammatica e conversazione in Italiano (84 €)

(B1) Se hai studiato italiano 5–6 anni e hai delle buone basi di grammatica, questo è il tuo corso: letture moderne, grammatica e conversazione.

**A240613** 4.9–9.4, onsdag kl. 16.30–18.00  
Paola Vernizzi-Krause, rum 42

### Conversazione online (72 €)

(B1) Se hai studiato italiano e vuoi attivare la comunicazione orale, questo è il corso perfetto per te.

**A240666** 10.9–1.4, tisdag kl. 18.00–19.30  
Luca Maurizi, Teams

**Conversiamo divertendoci** (90 €)

(B1–B2) Per te che hai studiato italiano qualche anno ma non hai avuto la possibilità di praticarlo: chiacchieriamo, discutiamo, leggiamo.

**A240473** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35

Paola Vernizzi-Krause, rum 35

**Due chiacchiere in piazza** (90 €)

(B2) Un corso per chiacchierare in compagnia, come in una autentica piazza italiana!

**A240467** 3.9–8.4, tisdag kl. 14.30–16.00

lärare meddelas senare (ht),  
Melania Messina (vt), rum 35

**Italia in italiano: Città e luoghi** (90 €)

(B2) Luoghi reali e fantastici, teatri, musei, parchi: conoscere l'Italia nei suoi angoli segreti. Con i suoi santi, poeti e navigatori. E la loro lingua.

**A240446** 3.9–8.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò, rum 23

**Avancerad nivå****Arte italiana: dal Rinascimento al Manierismo** (90 €)

(C1) Dal luminismo di Veronese e Tiepolo ai capricci della nuova "maniera". I maestri padani come Correggio

portano a Caravaggio.

**A240444** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Nicola Rainò, rum 23

**Opera lirica italiana** (90 €)

(C1) Puccini cerca mondi esotici e lontani, da Parigi all'America all'oriente di Butterfly e Turandot: valori puri, assoluti, con melodie brevi e fulminanti.

**A240445** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò, rum 23

**Föreläsning**

**Nicola Rainò: Puccini e le donne –  
moriere cantando, se sidan 13.**

**Mat och språk, se sidan 38.**

**Japanska****Grundnivå****Japanese for beginners** (84 €)

(A1) Basic phrases, vocabulary, and structures for the simplest communication situations. No previous Japanese language study required.

**A240460** 2.9–7.4, måndag kl. 16.30–18.00

Akane Suzuki, rum B2

**Italiano Cantando** (43 €)

(B2) La canzone italiana: testi, musica, cantanti. La tradizione popolare, e quella colta, con analisi e commenti dei testi. Impariamo la lingua cantando.

**A240442** 4.9–4.12,  
onsdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò, rum 31

## Isländska

### Island och isländska för nybörjare – distanskurs live (84 €)

(A1) Upptäck Islands magi! Lär dig isländska och fördjupa dig i landets unika kultur och historia. Utforska sagornas värld och nutida samhälle!

**A240771** 3.9–8.4,  
tisdag kl. 17.00–18.30

Áslaug Hersteinsdóttir-Hölttä, Teams



## Kinesiska

### Mellannivå

### Mandarin Corner – distanskurs live (56 €)

(A2–B1) Praktiskt vardagsspråk, ingen grammatik! Kursen ger dig goda baskunskaper i uttal och ordförråd.

**A240463** 12.9–10.4, torsdag kl. 16.45–17.45  
Yu Ramsay, Teams

### 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.

**A240462** 3.9–8.4,  
tisdag kl. 18.05–19.35  
Yu Ramsay, rum 44

## Kroatiska

### Grundnivå

### Croatian for travellers, synchronous online course (22 €)

(A1) Basics of Croatian for those who plan to travel to Croatia and anyone else

interested in a general introduction to Croatian and Serbian language.

**A250089** 10.4–22.5, torsdag kl. 17.00–18.30  
Justyna Pierzynska, Teams

## Nederländska

### Mellannivå

### Nederlands op niveau (84 €)

(B2) We lezen, luisteren, spreken en schrijven, met de nadruk op mondelinge communicatie.

**A240563** 4.9–9.4, onsdag kl. 19.45–21.15  
Rogier Nieuweboer, rum 42

## Polska

### Grundnivå

### Polska A2 / Polish A2 – distanskurs live (84 €)

Course suitable for people who have basic Polish skills wanting to proceed to next level.

**A240536** 11.9–9.4, onsdag kl. 18.00–19.30  
Justyna Pierzynska, Teams

# 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.

**A240461** 3.9–8.4, tisdag kl. 16.30–18.00  
Yu Ramsay, rum 44



## Mellannivå

### Poliska B1 / Polish B1 – distanskurs live (84 €)

(B1) För dig som har grunderna och är redo för nästa nivå. Fokus ligger på muntlig kommunikation men även grammatik och kulturkännedom ingår.

**A240535** 10.9–8.4, tisdag kl. 18.00–19.30  
Justyna Pierzynska, Teams

## Portugisiska

### Olá, tudo bem? – Portuguese for beginners (84 €)

(A1) Start to learn Portuguese, the 6th most spoken language in the world, with over 250 million speakers spanning four continents!

**A240553** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35  
Adriana Dias Lopes Delgado, rum 43

**Mat och språk, se sidan 38.**

## Ryska

### Grundnivå

### Ryska för nybörjare (84 €)

(A1) En nybörjarkurs som börjar med

inläringen av det ryska alfabetet.

**A240717** 4.9–9.4, onsdag kl. 16.30–18.00  
Anna Långstedt-Jungar, rum B2

### Ryska på grundnivå A2 (84 €)

(A2) Kursen passar dig som avklarat grunderna på nivå A1 och önskar fortsätta med tonvikten lagd på hörförståelse och muntliga övningar.

**A240560** 2.9–7.4, 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!

**A240561** 2.9–7.4, måndag kl. 18.05–19.35  
Lidia Permina, rum 33A

### ПОВОРОИМ! (90 €)

(B2) Курс направлен на активизацию навыков говорения, чтения и аудирования на русском языке.

**A240562** 4.9–9.4, onsdag kl. 16.30–18.00  
Lidia Permina, rum 33A

# 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.

**A240624** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35  
Merja Salo, rum 24

# Spanska

## Grundnivå

### Spanska (84 €)

(Spanska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.).

**A240569 1** (A1) 2.9–7.4

För närmare information se ilmonet.fi.

måndag kl. 16.30–18.00  
Jenny Kajanus, rum 42

**A240603 2** (A1) 5.9–10.4

För närmare information se ilmonet.fi.

torsdag kl. 18.05–19.35  
Jenny Kajanus, rum 42

**A240607 4** (A2) 4.9–9.4, onsdag kl. 10.30–12.00  
Jenny Kajanus, rum 42

**A240570 5** – distanskurs live (A2)  
2.9–7.4, måndag kl. 19.00–20.30  
Jenny Kajanus, Teams



**A240608 7** (B1) 5.9–10.4, torsdag kl. 16.30–18.00  
Jenny Kajanus, rum 42

### Rivstart i spanska (43 €)

(A1) En nybörjarkurs för dig som vill lära dig tala lite spanska som du har nytta av när du reser till Spanien som turist.

**A250059** 9.1–10.4, torsdag kl. 16.30–18.00  
Maria Nyqvist, rum 44

### Conversación y gramática. ¡Fácil! (90 €)

(A2+) Aprende español en un ambiente relajado.

**A240466** 4.9–9.4, onsdag kl. 14.30–16.00  
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? Welcome to learning Spanish at your own pace! Learn and review Spanish grammar anytime, anywhere with this self-study course. More information on Ilmonet.

**A240451** 9.9–2.12, (B1) måndag kl. 18.00–19.30  
Diego Martínez Madrid, Itslearning

**A250063** 13.1–7.4, (B1+) måndag kl. 18.00–19.30  
Diego Martínez Madrid, Itslearning

### Croatian for travellers, synchronous online course (22 €)

(A1) Basics of Croatian for those who plan to travel to Croatia and anyone else interested in a general introduction to Croatian and Serbian language.

**A250089** 10.4–22.5,  
torsdag kl. 17.00–18.30  
Justyna Pierzynska, Teams



## ¡Avanzamos! (parte B) (84 €)

(B1–B2) En este curso combinamos ejercicios de conversación, lectura y escucha con el repaso de las estructuras más importantes de la gramática.

**A240609** 5.9–10.4, torsdag kl. 12.30–14.00

Jenny Kajanus, rum 35

## ¡Hablemos! (90 €)

(B2) Comunícate en español sin preocupaciones.

**A240465** 5.9–10.4, torsdag kl. 14.15–15.45

Veronica Sotomayor, rum B1

## Avancerad nivå

### La tertulia (90 €)

(B2–C1) Mejora tu fluidez y confianza en español con nuestro curso de conversación. ¡Habla con soltura y precisión en cualquier situación!

**A240572** 3.9–8.4, tisdag kl. 18.05–19.35

Maria Carla Roa Baseggio, rum 42

## Föreläsningar

**Laura Trias: Las ciencias en al-Ándalus, se sidan 14.**

**Veronica Sotomayor: Ecos de Civilizaciones Antiguas – Legados Maya, Inca y Azteca, se sidan 12.**

## 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 110.

Those who complete the courses can continue on Intermediate Level B1–B2 (Svenska 7–12).

## Autumn 2024

### Svenska 1, Stoa (36 €)

**A240705** 4.9–4.12, Wednesdays 18:10–20:40

Bodil Wadenström, group room 1

### Svenska 1 – synchronous online course (36 €)

**A240706** 3.9–3.12, Tuesdays 17:00–19:30

Heidi Huovilainen, Teams

### Svenska 1–2 (50 €)

**A240707** 2.9–4.12,

Mondays and Wednesdays 18:05–20:30

Sonja Sjöholm, room 42, room 35

### Svenska 1–2 (50 €)

**A240708** 3.9–5.12,

Tuesdays and Thursdays 9:30–12:00

Olga Kekkonen, room 42



### Svenska 1–3 (61 €)

**A240663** group A

21.8–4.12, Mondays, Wednesdays and Fridays 9:30–12:00

Susanne Santala-Eriksson, room 13

**A240660** group B 21.8–4.12,

Mondays, Wednesdays and Fridays 9:30–12:00

Heidi Huovilainen, rum B1, room 34

### Svenska 3 (36 €)

**A240770** 3.9–3.12, Tuesdays 17:00–19:30

Ingrid Rönnow, room B2

## Svenska 3–4, synchronous online course (50 €)

**A240710** 2.9–4.12,  
Mondays and Wednesdays 17:00–19:30  
Emma Laihanen, Teams

## Svenska 3–4 (50 €)

**A240709** 2.9–2.12,  
Mondays and Fridays 9:30–12:00  
Olga Kekkonen, room 31



## Svenska 5–6 (50 €)

**A240711** 2.9–2.12,  
Mondays and Fridays 9:30–12:00  
Bodil Wadenström, room 42



## Spring 2025

### Svenska 2, Stoa (36 €)

**A250154** 8.1–9.4, Wednesdays 18:10–20:40  
Bodil Wadenström, group room 1

### Svenska 2 – synchronous online course (36 €)

**A250155** 7.1–8.4, Tuesdays 17:00–19:30  
Heidi Huovilainen, Teams

### Svenska 3–4 (50 €)

**A250156** 8.1–9.4,  
Mondays and Wednesdays 18:05–20:30  
Sonja Sjöholm, rum 35, room 42

### Svenska 3–4 (50 €)

**A250157** 7.1–10.4,  
Tuesdays and Thursdays  
9:30–12:00  
Olga Kekkonen, room 42



### Svenska 4 (36 €)

**A250178** 7.1–8.4, Tuesdays 17:00–19:30  
Ingrid Rönnow, room B2

### Svenska 4–6 (61 €)

**A250160** group A 8.1–11.4,  
Mondays, Wednesdays and Fridays  
9:30–12:00  
Susanne Santala-Eriksson, room 13  
**A250159** group B (61 €) 8.1–11.4,  
Mondays, Wednesdays and Fridays 9:30–12:00  
Heidi Huovilainen, room B1



## Svenska 5–6, synchronous online course (50 €)

**A250162** 8.1–9.4,  
Mondays and Wednesdays 17:00–19:30  
Emma Laihanen, Teams

## Svenska 5–6 (50 €)

**A250161** 10.1–11.4,  
Mondays and Fridays 9:30–12:00  
Olga Kekkonen, room 31



## 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.

**A240665** group A (48 €) 2.9–7.4,  
Mondays 12:30–14:00  
Olga Kekkonen, room 13

**A240667** group B (48 €) 5.9–10.4,  
Thursdays 10:30–12:00  
Susanne Santala-Eriksson, room 44

**A250149** group C (23 €) 7.1–8.4,  
Tuesdays 12:30–14:00  
Susanne Santala-Eriksson, room B2

### Tala svenska 2 (48 €)

(A2) On the course we work with communication skills and comprehension. We practice vocabulary and grammar through communicative methods.

**A240690** 4.9–9.4,  
Wednesdays 10:30–12:00  
Emma Laihanen, room 31

### 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.

**A240748** 4.9–9.4,  
onsdag kl. 16.30–18.00  
Bodil Wadenström, grupprum



## Öva grammatik med Rivstart

(A1) This course is based on Rivstart A1–A2, chapters 1–20. We practise vocabulary and grammar through games, oral and written exercises.

**A240669** group A (48 €) 3.9–8.4,

Tuesdays 12:30–14:00

Olga Kekkonen, room 13

**A240670** group B (48 €) 5.9–10.4,

Thursdays 12:30–14:00

Susanne Santala-Eriksson, room 44

**A250150** group C (23 €) 9.1–10.4,

Thursdays 12:30–14:00

Olga Kekkonen, room B2

## 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.

**A240701** 3.9–8.4, Tuesdays 12:30–14:00

Mirja Pekanmäki, room 31

## 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, webbmaterial 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 2024

### Svenska 7 (72 €)

**A240755** 2.9–2.12, måndag kl. 17.00–19.30

Bodil Wadenström, rum B1

### Svenska 7–8 (100 €)

**A240712** 2.9–2.12,

måndag och fredag kl. 9.30–12.00

Jenny Kajanus, rum 23

### Svenska 9–10 (100 €)

**A240713** 2.9–2.12,

måndag och fredag kl. 9.30–12.00

Mirja Pekanmäki, rum 43

## Våren 2025

### Svenska 7–8 (100 €)

**A250163** 10.1–11.4,

måndag och fredag kl. 9.30–12.00

Bodil Wadenström, rum 42

### Svenska 8 (56 €)

**A250174** 13.1–7.4, måndag kl. 17.00–19.30

Bodil Wadenström, rum B1

### Svenska 9–10 (100 €)

**A250164** 10.1–11.4,

måndag och fredag kl. 9.30–12.00

Jenny Kajanus, rum 23

### Svenska 11–12 (100 €)

**A240714 A** 2.9–2.12,

måndag och fredag

kl. 9.30–12.00

Ingrid Rönnow, rum 44

**A250165 B** 10.1–11.4,

måndag och fredag kl. 9.30–12.00

Mirja Pekanmäki, rum 43

## 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!

**A240692** grupp A

2.9–7.4, måndag kl. 12.30–14.00

Ingrid Rönnow, rum 23

**A240691** grupp B

3.9–8.4, tisdag kl. 12.30–14.00

Bodil Wadenström, rum B1



### Lättläst svenska (48 €)

(A2) På den här kursen bekantar vi oss med olika typer av lättlästa texter för att öva ordförråd och grammatik samt hitta läsglädje.

**A240752** 2.9–7.4,  
måndag kl. 12.30–14.00

Susanne Santala-Eriksson, rum 42

### Våga fråga och kommunicera mera! (45 €)

(B1+) En diskussionskurs för dig som redan har grunderna och vill använda språket aktivt.

**A240695** 3.9–8.4, tisdag kl. 10.30–12.00  
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

### 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.

**A240696** 4.9–9.4, 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.

**A240693** 3.9–8.4, tisdag kl. 13.00–14.30  
Hélène Selenius, kaféet

### Diskutera ditt och datt på svenska (90 €)

(B2) Förbättra dina muntliga kunskaper i svenska! Diskutera aktuella ämnen i en rolig och interaktiv miljö. För dig som vill

prata och förstå mera svenska.

**A240822** 2.9–7.4, måndag kl. 16.30–18.00  
Sonja Sjöholm, rum 31

### Språkexamen

#### Svenska för allmän språkexamen (59 €)

(B1) Vi tränar för allmän språkexamen i svenska på mellannivå: gör skrivuppgifter, diskuterar och jobbar med hör- och läsförståelseövningar.

**A240702** grupp A  
3.9–12.11, tisdag kl. 14.15–16.45  
Ingrid Rönnow, rum 13

**A240703** grupp B  
3.9–12.11, tisdag kl. 18.00–20.30  
Mirja Pekanmäki, rum 33B

**A250152** grupp C  
7.1–1.4, tisdag kl. 14.15–16.45  
Ingrid Rönnow, rum 13

**A250153** grupp D  
7.1–1.4, tisdag kl. 18.00–20.30  
Mirja Pekanmäki, rum 33B

### Övriga kurser på mellannivå

#### 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.

**A240700** 4.9–9.4, onsdag kl. 12.30–14.00  
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.

**A240699** 3.9–8.4, tisdag kl. 12.30–14.00  
Heidi Huovilainen, rum 23

## 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.

**A240697** 3.9–8.4, 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. Riktigt med praktiska övningar!

**A240675** grupp A  
4.9–9.4, onsdag kl. 10.30–12.00  
Ingrid Rönnow, rum 23

**A240677** grupp B  
3.9–8.4, tisdag kl. 10.30–12.00  
Susanne Santala-Eriksson, rum B1

## Avancerad nivå



## Svenska 13–14

(B2–C1) Du får träna språket praktiskt bl.a. genom samtal och diskussioner, där grammatik och nya ord vävs in. De grammatiska momenten tränas även skriftligt och du får öva att skriva olika typer av saktexter. Uttalsträning och

hörförståelseövningar är viktiga moment på lektionerna.

**A240750** grupp A (84 €)  
4.9–9.4, onsdag kl. 16.00–17.30  
Mirja Pekanmäki, rum 33B

**A250166** grupp B (100 €) 10.1–11.4, måndag och fredag kl. 9.30–12.00 Ingrid Rönnow, rum 44

## 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.

**A240694** 2.9–7.4, måndag kl. 13.00–14.30  
Hélène Selenius, kaféet

## Aktuellt på svenska (90 €)

(C1) Träna svenska genom att läsa och diskutera aktuella texter, allt från nyheter till skönlitteratur utgående från kursdeltagarnas önskemål.

**A240698** 2.9–7.4, måndag kl. 16.30–18.00  
Sofia Hägglund, rum 13

## 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.

**A240754** 5.9–10.4, torsdag kl. 17.00–19.30  
Ingrid Rönnow, rum 31

## Svenska på C-nivå – distanskurs live (84 €)

Du är flytande på svenska men vill jobba på att finslipa dina kunskaper: bredda vokabulären och repetera grammatiken. Lektionerna innehåller även fri diskussion.

**A240769** grupp A (84 €)  
6.9–11.4, fredag kl. 14.00–15.30  
Mark Teramae, Teams

**A240768** grupp B (84 €)  
4.9–9.4, 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.

**A240722** 5.9–10.4, torsdag kl. 16.30–18.00  
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

### Tyska tredje året (84 €)

(A1) Vi fortsätter med grunderna i tyska, repeterar gammalt och går vidare med boken Spektrum A1+ som bland annat för oss till Berlin.

**A240749** 3.9–8.4, tisdag kl. 18.05–19.35  
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

## Mellannivå

### Sprungbrett Deutsch: Vom A2-Niveau zum B1-Erfolg (84 €)

(B1) Ideal för alle, die den Sprung machen wollen und ihre Deutschkenntnisse auf

das nächste Level bringen möchten.

**A240511** 3.9–8.4, tisdag kl. 16.30–18.00  
Anna Långstedt-Jungar, rum 35



### 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.

**A240727** 4.9–9.4, 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.

**A240739** 5.9–10.4, torsdag kl. 18.05–19.35  
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

### Brückenkurs B1/B2 (84 €)

(B1–B2) Überwinden Sie die Lücke und erreichen Sie das nächste Sprachniveau B2.

**A240746** 5.9–10.4, 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

### Diskutera ditt och datt på svenska (90 €)

(B2) Förbättra dina muntliga kunskaper i svenska! Diskutera aktuella ämnen i en rolig och interaktiv miljö. För dig som vill prata och förstå mera svenska.

**A240822** 2.9–7.4, måndag kl. 16.30–18.00  
Sonja Sjöholm, rum 31

anspruchsvollem Niveau anwenden und vertiefen.

**A240532** 2.9–7.4, måndag kl. 12.30–14.00  
Andrea Liebschner, rum 44

## Deutsch Online – Konversation mit Regine (84 €)

(B2) Wir behandeln im Unterricht aktuelle Themen. Die Kompetenzen Lese-, Hör- und Sehverstehen werden gestärkt, das Sprechen steht im Vordergrund.

**A240565** 9.9–7.4, måndag kl. 14.00–15.30  
Regine Ehler, Teams

### Avancerad nivå

## Deutsch auf dem langen Weg zur Perfektion (90 €)

(C1) Wir arbeiten mit authentischen Kursinhalten. Videobeiträge, Reportagen, Texte, Schreibaufgaben, Grammatikübungen sorgen für ein reichhaltiges Lernangebot.

**A240566** 3.9–8.4, tisdag kl. 14.15–15.45  
Regine Ehler, rum B1

## Herausforderung C1 (90 €)

(C1) Der anspruchsvolle Deutschkurs für Fortgeschrittene.

**A240533** 4.9–9.4, onsdag kl. 18.05–19.35  
Andrea Liebschner, rum B2

## Konversation Deutsch (90 €)

(C1) Ausgehend von Zeitungsartikeln und kurzen Filmen unterhalten wir uns über Kultur und Gesellschaft in den deutschsprachigen Ländern.

**A240664** 6.9–11.4, fredag kl. 12.10–13.40  
Claire Scheunemann, rum 23

### Föreläsningar

**Michael Möbius: Bierkultur in Deutschland, se sidan 12.**

**Andrea Liebschner: Blick auf Deutschland – Migrantenliteratur, se sidan 14.**

**Mat och språk, se sidan 38.**

## Ukrainska

### Grundnivå

## Differences between Russian and Ukrainian – seminar (14 €)

Short seminar for those who already know some Russian and are interested in taking up learning Ukrainian.

**A240559** 26.10, lördag kl. 10.30–13.00  
Lidia Permina, rum 35

## Ukrainian for beginners (90 €)

(A1) Welcome to take your first steps in Ukrainian! We will start with the Ukrainian alphabet and get used to it through reading and writing.

**A240538** 4.9–9.4,  
onsdag kl. 18.05–19.35  
Olha Feoktistova, rum B1

# SFI - svenska för invandrade

## Ansvarig

*Tina Romberg*

tina.romberg@hel.fi

tfn 09 310 494 89

### **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 85).

### **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 fyra alternativ för SFI:

- Integrationsutbildning på svenska
- Arbis studiepaket
- Integrationskurs för personer utanför arbetsmarknaden
- 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 6.8.2024 klockan 9.00 i rum 13.

Anmäl dig till höstens nivåtest via ilmonet.fi (kurskod **A240661**, namn **SFI Entrance test**) eller epost [arbis.integration@hel.fi](mailto:arbis.integration@hel.fi). Vi svarar också på frågor och tar emot anmälningar per telefon: 09 310 494 94

Vårens nivåtest är 10.12.2024 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.
- Därtill har du hemuppgifter (cirka en timme per dag).
- Du gör en språkpraktik och en arbetspraktik.
- Personlig handledning ingår också i integrationsstudierna.
- Integrationsutbildningen startar i augusti/september och januari varje år.

## We have four options for SFI:

- SFI Integration
- Swedish study blocks
- SFI Integration course for persons outside the labour market
- SFI Reading and writing skills

### Entrance test

Before you can start on one of our SFI programs, you need to take an entrance test. You do not need previous knowledge of Swedish.

The level test is 6.8.2024 at 9:00 in the room 13 at Arbis.

Please enroll for the level test at ilmonet.fi (course code **A240661**, name **SFI Entrance test**) or by e-mail [arbis.integration@hel.fi](mailto:arbis.integration@hel.fi). (For later enrolment, please contact us by e-mail.)

The entrance test for the spring semester is 10.12.2024 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.
- In addition, you will have homework (approximately one hour per day).
- The program includes individual career coaching and an internship of six weeks.
- The program starts in August-September and January every year.

## **SFI-Integration 1**

startnivå A0

## **SFI-Integration 2**

startnivå A2.1

## **SFI-Integration 3**

startnivå A2.2

## **SFI-Integration 4**

startnivå B1.2

Vi följer Helsingfors arbis läroplan för integrationsutbildning.

### 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 inlärnigen 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.

### Integrationskurs för personer utanför arbetslivet

Kursen är menat för dig som inte är kund på sysselsättningstjänsterna och inte har en integrationsplan. I kursen ingår undervisning i svenska, samhällskunskap och arbetslivsfärdigheter, sammanlagt sex timmar i veckan.

Undervisningen sker på dagen och vi ordnar också barnpassning, därför passar kursen speciellt för hemmaföräldrar.

## **SFI-Integration 1**

starting level A0

## **SFI-Integration 2**

starting level A2.1

## **SFI-Integration 3**

starting level A2.2

## **SFI-Integration 4**

starting level B1.2

We follow Arbis curriculum for integration education.

### 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.

### SFI Integration course for persons outside the labour market

is for you who are not registered with the employment office and do not have an integration plan. We offer six hours of classes every week in Swedish language and Finnish society, culture and working life skills.

The classes are held during the day, and there is childcare available, so it's ideal for stay-at-home-parents.



## Läs- och skrivfärdigheter

är en utbildning i grundläggande litteracitet. Utbildningen är gratis. På kursen studerar du 20 timmar i veckan och övar att kommunicera på svenska, läsa och tolka texter, skriva och producera texter samt numeriska färdigheter.

### **SFI Läs- och skrivfärdigheter**

2.9.2024–30.5.2025,  
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 102–107. Du kan anmäla dig till dessa kurser via [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi).

## SFI Reading and writing skills

is a program in literacy training. On this program, you will study 20 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**

2.9.2024–30.5.2025,  
Monday–Friday 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 102–107. You can enroll on these courses at [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi).

### **Kontakt och frågor**


Har du några frågor om våra SFI-utbildningar, vänligen kontakta [arbis.integration@hel.fi](mailto:arbis.integration@hel.fi) eller Arbis kansli 09 310 494 94.

### **Contact and questions**

If you have any questions about the Swedish programs, please contact [arbis.integration@hel.fi](mailto:arbis.integration@hel.fi) or Arbis office on 09 310 494 94



# Grundläggande utbildning för vuxna



## Ansvarig

Lia Sirelius

lia.sirelius@hel.fi

### Grundläggande utbildning för vuxna

I grundläggande utbildning för vuxna kan du avlägga hela den grundläggande utbildningen eller bara specifika läroämnen.

### Basic Education for Adults

In basic education for adults, you can complete either the entire basic education curriculum or specific subjects.

## Vem kan studera inom grundläggande utbildning för vuxna?

Du kan delta i grundläggande utbildning för vuxna från och med höstterminen det år du fyller 17 år. Du kan studera inom den grundläggande utbildningen för vuxna om din grundläggande utbildning har blivit på hälft och du behöver ett avgångsbetyg. Med ett avgångsbetyg kan du fortsätta studera vid gymnasium eller yrkesläroanstalt.

Om du är en vuxen invandrare och i behov av att förstärka dina kunskaper i läsning, skrivning, matematik och kunskaper om det finländska samhället, kan du delta i inledningsskedet.

## Vad består studierna av?

Läsåret 2024–2025 kommer vi att i första hand erbjuda studier i inledningsskedet. Inledningsskedet motsvarar årskurs 1–6 i den grundläggande utbildningen för barn och unga.

Tyngdpunktsområdena är att:

- förbättra sina kunskaper i svenska
- söka information
- klara sig i vardagen och i det finländska samhället
- komplettera sin allmänbildning

## Who can participate in basic education for adults?

You can participate in basic education for adults from the autumn term of the year you turn 17. You can participate in basic education for adults if you have not finished your basic education and need a diploma. With a diploma, you can continue studying at a general upper secondary school or a vocational institution.

If you are an adult immigrant in need of strengthening your skills in reading, writing, mathematics, and general knowledge of Finnish society, you can join the introductory stage.

## What do the studies consist of?

During the academic year 2024–2025, we will primarily offer studies of the introductory stage. The introductory stage corresponds to grades 1–6 in basic education for children and youth.

The focus areas are:

- Improving Swedish language skills
- Seeking information
- Managing daily life and understanding Finnish society
- Enhancing general education

## Praktisk information om studierna

Undervisningen sker vardagar och dagtid vid Arbis på adressen Dagmarsgatan 3. Undervisningen sker i nära samarbete med integrationsutbildningen (SFI).

Läsåret 2024–2025 inleds officiellt den 9 september men redan den 2 september kl. 9.30 ska alla nya studerande vara på plats för en introduktionsvecka.

Vi följer Helsingfors arbis läroplan för grundläggande utbildning för vuxna i Helsingfors.

## Ansökan

Du kan ansöka till den grundläggande utbildningen för vuxna genom att skicka ett e-postmeddelande till Lia Sirelius på adressen [lia.sirelius@hel.fi](mailto:lia.sirelius@hel.fi).

### Ansök senast 1.8.2024.

I början av augusti blir du kallad på intervju. Under intervjun bygger vi bland annat upp en individuell studieplan för dig. Planen består av lärokurserna du behöver avlägga för att nå målet för dina studier.

## Practical information about the studies

Teaching takes place on weekdays during the day at Arbis at Dagmarinkatu 3. The teaching is closely coordinated with integration education (SFI).

The academic year 2024–2025 officially begins on 9 September, but all new students should be present on 2 September at 9:30 for an introductory week.

We follow Arbis curriculum for Swedish-language basic education for adults in Helsinki.

## Application

You can apply for basic education for adults by sending an email to Lia Sirelius at [lia.sirelius@hel.fi](mailto:lia.sirelius@hel.fi).

### Please apply by 1 August 2024.

At the beginning of August, you will be invited for an interview. During the interview, we will, among other things, create an individual study plan for you, consisting of the courses you need to complete in order to achieve your study goals.



# Öppna

# universitets-

# kurser

**Pedagogik**

**Ansvarig**

*Mathilda Larsson*

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 61

**Allmän info**

arbis@hel.fi

tfn 09 310 494 89

**Anmälningar** tas emot från 13.8,  
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 2024–2025 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..

**A240794** 3.9 och 24.9, tisdag kl. 17.00–18.30  
10.9 och 17.9, 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.

**A240800** 1.10–5.11, tisdag kl. 16.30–19.45  
Niklas Rosenblad, Ellinor Elmvik, 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.

**A240807** 12.11–10.12, tisdag kl. 16.30–19.00  
21.11, 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.

**A250185** 7.1–11.2, 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.

**A250186** 25.2–25.3, tisdag och torsdag kl.  
16.30–19.45  
8.3, lördag kl. 10.00–14.15  
22.3, lördag kl. 10.00–12.15  
Cecilia Heilala, internet

### Se också:

**Forum Theatre for Educators, sidan 49.**

**Games as learning tools: game design fundamentals for educators, sidan 77.**

**Hur bemöta och stöda personer med NPF i vardagen?, sidan 78.**





# 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](mailto:arbis@hel.fi)

## Bildkonst och formgivning

Färg och form för 7–12-åringar A, Stoa  
(**A240375**)

Färg och form för 7–12-åringar B, Stoa  
(**A250043**)

Keramik, nybörjarkurs, Stoa  
(**A240415**)

Keramik, grundkurs, Stoa  
(**A240376**)

Keramik, fortsättningskurs, Stoa  
(**A240377**)

Keramik för längre hunna, Stoa  
(**A240380**)

Måleriverkstad, Stoa  
(**A240405**)

## Hantverk

Kläder för alla, Stoa  
(**A240279**)

Sy egna kläder – allt är möjligt! Stoa  
(**A240278**)

Bygg din egen elgitarr eller bas, Botby  
(**A240303**)

## Motion, hälsa och välmående

Funktionell träning, Rastis  
(**A240639**)

Motionsgymnastik, Stoa  
(**A240638**)

Coreträning och stretching, Stoa  
(**A240625**)

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis  
(**A240649**)

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis  
(**A240650**)

Seniordans, Stoa  
(**A240737**)

Seniorgymnastik för damer, Stoa  
(**A240687**)

## Musik

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis  
(**A240610**)

Solosång A, Stoa (**A240652**)

Solosång B, Stoa (**A240653**)

Klassisk gitarr, Stoa (**A240598**)

Gitarrackompanjemang,  
fortsättningskurs, Stoa (**A240599**)

Pianospel A, Stoa (**A240654**)

Pianospel B, Stoa (**A240655**)

## Språk

Svenska 1, Stoa (**A240705**)

Svenska 2, Stoa (**A250154**)

Tala och förstå svenska, Stoa (**A240748**)





# 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.

### **Hybridkurs**

På en hybridkurs är studerande samtidigt närvarande både via fjärruppkoppling och fysiskt i klassrummet. Undervisningen och handledningen består av distans- och närundervisning samtidigt. Nätkurs

## Bildkonst och formgivning

Måla hemma (**A240413, A250054**)

## Hem, natur, hobbyn och matematik

Bridge, fortsättningskurs (**A240399**)

## Media och informationsteknik

Python Programming Course (**A240575**)

Vardags-it (**A240382**)

## Modersmål, litteratur och teater

Grundkurs i finlandssvenskt teckenspråk (**A250038**)

## Motion, hälsa och välmående

Yinyoga (**A240789**)

## Språk

Conversation Club (**A240537**)

Topical Tuesdays (**A240489**)

Write Right (**A240540**)

Suomi 1 A (**A240641**)

Suomi 2 A (**A240587**)

Suomen kieli käyttöön (**A240668**)

Suomi 1 B (**A250133**)

Suomi 2 B (**A250118**)

YKI keskitaso: Puhutaan ja kuunnellaan (**A250119, A240588**)

Puhutaan suomea! (**A250117, A240586**)

Parempaa suomea sinulle! (**A250151**)

Cocorico, réveillez-vous! (**A240506**)

Island och isländska för nybörjare (**A240771**)

Conversazione online (**A240666**)

Mandarin Corner (**A240463**)

Croatian for travellers (**A250089**)

Polska A2 / Polish A2 (**A240536**)

Polska B1 / Polish B1 (**A240535**)

Spanska 5 (**A240570**)

Svenska 1 (**A240706**)

Svenska 2 (**A250155**)

Svenska 3–4 (**A240710**)

Svenska 5–6 (**A250162**)

Svenska på C-nivå (**A240769, A240768**)

Deutsch Online (**A240565**)

Grundkurs i finlandssvenskt teckenspråk (**A250038**)

## Öppna universitetskurser

Introduktion till pedagogiken, 5 sp (**A240794**)

Lärande och utveckling, 5 sp (**A240800**)

Allmän pedagogik och vuxenpedagogik i ett samhällsperspektiv, 5 sp (**A240807**)

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp (**A250185**)

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp (**A250186**)

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp (**A240201**)

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp (**A240200**)

## Nätkurs

### Språk

El apasionante mundo del español (B1)  
(**A240451**)

El apasionante mundo del español (B1+)  
(**A250063**)

## Flerformskurs

### Modersmål, litteratur och teater

Performance Art for Senior People 65+  
(**A240519**)

### Hem, natur, hobbyn och matematik

Swampkunskap (**A240342**)

Bridge, grundkurs (**A240400**)

### Människa, samhälle och kultur

Introductory Course for Digital Nomads  
(**A250057**)

### Språk

Dansk sprog og kultur 1 (**A240617**)

Dansk sprog og kultur 2 (**A250127**)

Dansk sprog og kultur 3 (**A240619**)

Dansk sprog og kultur 4 (**A250128**)

Get Ready for Cambridge Exams  
(**A240515**)

Writing for Cambridge Exams (**A240585**)

Writing for C1 (**A250116**)

Franska 1 (**A240431**)

Franska 2 (**A240434**)

### Musik

Pianospel C (**A240594**)

## Hybridkurs

### Språk

British Studies: Ireland and the Channel  
Islands (**A240513**)

English for You (**A240491**)

Whodunit? (**A240490**)

Activate Your English (**A240501**)

The C1 Advanced Exam Preparation  
(**A250091**)



# Courses

# in English



Courses taught in foreign languages can be found at [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) > Advanced search > Teaching language.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi) and from our customer service, phone 09 310 494 94, E-mail: [arbis@hel.fi](mailto:arbis@hel.fi).

Enrolment to all the courses bellow is possible with entry/beginners level English.

## Art

Experimental Painting (**A240374**)

## Drama

Circus for 12–15 year olds (**A240427**)

Forum Theatre for Educators (**A240383**)

Performance Art for Senior People 65+ (**A240519**)

## Exercise and Wellbeing

Balanced Yoga in English (**A240795**)

Vinyasa Flow Yoga in English (**A240798**)

## Handcraft

Lär dig sticka, Learn to Knit (**A250041**)

Advanced Silver Jewellery Weekend (**A240314, A250014**)

Beginners Jewellery Making Course (**A240313, A250012**)

SilverJewellery (**A240352, A250035**)

## Domestic Science

Egyptian cooking (**A240589**)

## Languages

**Swedish Language Courses, see pages 102–103.**

**English Language Courses, see page 89–92.**

Arabic Made Easy: Beginner 2,  
Deepening Your Skills **(A240496)**

Panorama: Exploring the Arab World  
**(A240498)**

Differences between Russian and  
Ukrainian **(A240559)**

Bulgarian for Beginners **(A240500)**

Basic Finnish **(A250090)**

Suomi 1 A – Synchronous Online Course  
**(A240641)**

Suomi 1 A **(A240555)**

Suomi 1 B **(A250097)**

Suomi 2 A – Synchronous Online Course  
**(A240587)**

Suomi 1 B – Synchronous Online Course  
**(A250135)**

Suomi 2 B – Synchronous Online Course  
**(A250118)**

Kaliméra! Greek for tourists **(A250096)**

Japanese for beginners **(A240460)**

Croatian for travellers **(A250089)**

Olá, tudo bem? – Portuguese for  
beginners **(A240553)**

Tyska för nybörjare / German for  
beginners **(A240722)**

Ukrainian for beginners **(A240538)**

## Media and Information Technology

All about Analog **(A240345)**

Digital Art with Procreate on iPad  
**(A250051)**

Digital design with AI integration  
**(A240410)**

Short Films for Beginners **(A240378)**

Interactive storytelling with Twine  
**(A250105)**

Python Programming Course **(A240575)**

Python, Application Development  
**(A250112)**

## Music

Electronic Music Production,  
Intermediate **(A240549)**

Electronic Music Production,  
Introduction **(A240551)**

Arbis International Choir! **(A240579)**

Workshop: English Folk Songs  
**(A240636)**

Workshop: Vocal Exploration and  
Improvisation **(A240651)**

Together on Piano **(A240659)**

Band Femina **(A240582)**

Folk Band **(A250138)**

Musical improvisation **(A250141)**

## Outdoor Recreation and Nature

Family Hike **(A250079)**

Helsinki by Foot **(A250056)**

Trail running, autumn **(A240502)**

Trail running, spring **(A250076)**

## People, Society and Culture

Ancient Greece: Art and Civilization  
**(A240406)**

Games as learning tools: game design  
fundamentals for educators **(A250046)**

Introductory Course for Digital Nomads  
**(A250057)**

Italian Art: Late Renaissance and  
Mannerism **(A240407)**

Materiality, Craft and Contemporary Art  
**(A250031)**

# Arbis timlärare

## **Bildkonst och formgivning**

Bremer Sari  
Ciglar-Tuominen Marina  
Fagerlund Teta  
Hackman Anna  
Ioka Keita  
Koss Carolin  
Mård Arsenij  
Soria Hernandez  
Ugglar Hanna  
Welin Catarina  
Zitting Marina

## **Hantverk**

Andersson Johanna  
Blomster Barbro  
Finell Clarice  
Karlsson Mats  
Kyrklund Eva  
Lindström Mikaela  
Miettinen Isabella  
Mäkinen Malin  
Nurmivaara Astrid  
Palmgren Kristina  
Peltonen Marina  
Ramírez Ana-Maria  
Saloranta Annika  
Schwarz Nina  
Siekkeli Sinikka  
Tawast Cecilie  
Thun-Ericsson Marianne

## **Hem och trädgård**

Ahlvik Gabriella  
Arle Agneta  
Celvin Sara  
Lindqvist Sue  
Långstedt Nina  
Mela Marjo  
Westermarck-Wasström  
Marianne

## **Hushåll**

Djokanovic Vladimir  
Elfving Nadja  
Hussain Basma  
Ittonen Klaus  
Junker Tara  
Lagerström Anna  
Lindqvist Tove  
Lindqvist Yrsa  
Lundström Malin  
Mankki Victoria  
Nyman Jan  
Rainò Nicola  
Ramsay Yu  
Sim Finlay  
Thors Moa  
Toivonen Johanna

## **Litteratur, teater och modersmål**

Delgado Adriana  
Fellman Rosanna  
Fernandez Sven  
Grönqvist Johanna  
Ka, Josef  
Lundström Christa  
Mazzarella Merete  
Nalin Kira  
Rothlaender Jonas  
Rönnqvist Sara  
Sandelin Annika  
Svenfelt Stina  
Söderling Trygve  
Teir Philip  
Valderrama Jordy  
Wenman Lena  
Øksnevad Susanne

## **Media och informationsteknik**

Bergman Elmer  
Delgado Adriana  
Larjanko Johanni

Priace Luis  
Ramirez Jennifer  
Sandberg Patrik  
Wasenius Reidar  
Yetayeh Asabeneh  
Zach Alexander

## **Motion, hälsa och välmående**

Airisniemi Marianne  
Appelberg Mandi  
Berg Jie  
Blomqvist Emma  
Cavonius Gunilla  
Ehrström Carola  
Eriksson Gitta  
Eskola Charlotta  
Gefwert Joanna  
Grönvall Tomas  
Hatakka Kari  
Hellstén Kati  
Holmström Bengt  
Jokela Nita  
Kivelä Malin  
Koski Aala  
Kronqvist Tytti  
Lyly Sonja  
Löfström Stella  
Nummelin Ann- Kristin  
Nyberg Fabian  
Nylund Vendela  
Palmu Heidi  
Paulig Teresa  
Pyhälä Kaisa  
Rundt Jan  
Schwela Monica  
Somerkero Sirpa  
Stenberg Anna  
Söderholm Ulrika  
Vanamo Stella  
von Alftan Christian  
Wikholm Mikko  
Wu Olivier

## **Musik**

Backman Carolina  
Boucht Ida  
Cantell Johan  
Chow Fiona  
Kannisto Päivi  
Kivinen Marika  
Koss Carolin  
Lindblom Emilia  
Malinen Jukka  
Mickelsson Stella  
Priace Lu  
Sandberg Samuli  
Schauman Petra  
Sherratt Robin  
Sjöholm Svante  
Tollet Susanna  
Tuurna Stefanie  
Valtanan Ville  
Vasko Aleksii  
Virtanen Vilma

## **Människa, samhälle och kultur**

Berlin Johanna  
Delgado Adriana  
Elmvik Ellinor  
Forsén Annette  
Hall-Pänttjä Maria  
Heilala Cecilia  
Hongell-Ekholm Nina  
Ittonen Klaus  
Kekkonen Olga  
Lindberg Robin  
Lindström Lina  
Mansikka Janne  
Meinander Henrik  
Njålsson Gunnar  
Nylund Vendela  
Parland David  
Qesteri Julia  
Ragnvaldsson Peter  
Rainò Nicola  
Ramsay Alexandra  
Rosenblad Niklas  
Sandås Sten-Erik

Smith Juliana  
Sundman Ivar  
Taipale Marianne  
Wadenström Bodil  
Welin Catarina

## **Natur, miljö, teknik och trafik**

Bergman Elmer  
Hobbs Carl  
Immonen Tero  
Korsström Axel  
Lundström Malin  
Rikberg Jon  
Rosenlund Marcus  
Schauman Peppe  
Thulesius Kristian

## **Språk**

Bennett Darren  
Bergendahl Camilla  
Briguet Gaelle  
Bronsdon Kudjoi Elizabeth  
Cenni Elodie  
Chavda Dharmash  
Dahn Frederik  
Delgado Adriana  
Ehlert Regine  
Elfving Nadja  
Feoktistova Olha  
Giljam Marina  
Gkampas Alexandros  
Hersteinsdóttir-Hölttä Áslaug  
Hägglund Sofia  
Jalonen Alice  
Jääskeläinen Inkeri  
Kajanus Jenny  
Kekki Helinä  
Kekkonen Olga  
Lee Alessia  
Liebschner Andrea  
Liverani Virginia  
Marie Pascal  
Martinez Diego  
Mattila Maija  
Maurizi Luca  
Messina Melania

Möbius Michael  
Møller Laurits  
Nieuweboer Rogier  
Nygqvist Maria  
Pekänmäki Mirja  
Permina Lidia  
Pierzynska Justyna  
Rainò Nicola  
Ramsay Yu  
Roa Baseggio Carla  
Rönnow Ingrid  
Salo Merja  
Santala-Eriksson Susanne  
Scheunemann Claire  
Schumacher Blake  
Selenius Hélène  
Sjöholm Sonja  
Sotomayor Veronica  
Stepanova Anastasia  
Suzuki Akane  
Sørensen Kristian  
Todorova Elena  
Toivonen Johanna  
Trias Laura  
Van Rossenbergh Eeva  
Vernizzi-Krause Paola  
Wadenström Bodil

## **Öppna universitetskurser**

Elmvik Ellinor  
Heilala, Cecilia  
Lindström Lina  
Mansikka, Jan-Erik  
Rosenblad Niklas

# Kontaktinformation

## Planeringsansvariga lärare

### Bildkonst och formgivning

Hans-Peter Holmstén

hans-peter.holmsten@hel.fi

tfn 09 310 494 73

### Grundläggande utbildning för vuxna

Lia Sirelius

lia.sirelius@hel.fi

### 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

Julius von Martens

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

### SFI integrationsutbildning, projekt

Fanny Bergman

fanny.bergman@hel.fi

tfn 09 310 408 68

### Flerspråkig handledare

Jonatan Kunnas



## Övrig personal

### Rektor

Nina Malaska  
nina.malaska@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

Annette Meriluoto  
annette.meriluoto@hel.fi  
tfn 09 310 494 86

### Bibliotekarie

Johan Lindberg  
johan.lindberg@hel.fi  
biblioteket@hel.fi  
tfn 09 310 494 84

### Vaktmästare

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

Lördagsvaktmästare  
tfn 09 310 213 03

### 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,  
Annette Meriluoto, Martina Lund-  
Utseende: Mika Ruusunen • Pärm bild: N2 • Ombrytning: Republic • Tryck: Grano

Foton: pärm N2 sida 1 Tuomas Hakkarainen sida 9 sorapop, Adobe Stock  
sida 10 Farknot Architect, Adobe Stock sida 11 Negro Elkha, Adobe Stock  
sida 15 N2 sida 17 wavebreak3, Adobe Stock sida 18 Smart Future, Adobe Stock  
sida 21 N2 sida 23 natalialeb, Adobe Stock sida 25 AlexCorv, Adobe Stock  
sida 26 daniID, Adobe Stock sida 30 kobeza, Adobe Stock  
sida 31 Chaosamran\_Studio, Adobe Stock sida 32 Aleksandra Konoplya, Adobe Stock  
sida 32 N2 sida 41 nadianb, Adobe Stock sida 42 Rawpixel.com, Adobe Stock  
sida 43 Lars Gieger, Adobe Stock sida 46 N2 sida 48 Светлана Лазаренко, Adobe Stock  
sida 49 AddMeshCube, Adobe Stock sida 50 N2 sida 51 Laura Primo, Adobe Stock  
sida 52 Nuttapong punna, Adobe Stock sida 53 Gorodenkoff, Adobe Stock sida 55 N2  
sida 57 Microgen, Adobe Stock sida 58 Halfpoint, Adobe Stock  
sida 63 Lumistudio, Adobe Stock sida 65 N2 sida 69 Nomad\_Soul, Adobe Stock  
sida 71 romasett, Adobe Stock sida 72 Tomasz Zajda, Adobe Stock  
sida 73 Mikolette M/peopleimages.com, Adobe Stock sida 74 N2  
sida 75 nayefhammouri, Adobe Stock sida 76 Kay A/peopleimages.com, Adobe Stock  
sida 77 Krakenimages.com, Adobe Stock sida 78 Charlize D/peopleimages.com, Adobe Stock  
sida 79 Ljupco Smokovski, Adobe Stock sida 80 N2 sida 81 Romolo Tavani, Adobe Stock  
sida 82 candy1812, Adobe Stock sida 83 Seventyfour, Adobe Stock sida 84 N2  
sida 86 Pixel-Shot, Adobe Stock sida 88 Krakenimages.com, Adobe Stock  
sida 90 Martin Villadsen, Adobe Stock sida 97 Pixel-Shot, Adobe Stock  
sida 98 A Stock Studio, Adobe Stock sida 99 Krakenimages.com, Adobe Stock  
sida 100 Alexander, Adobe Stock sida 104 nito, Adobe Stock sida 106 BullRun, Adobe Stock  
sida 109 Anna, Adobe Stock sida 114 Drobot Dean, Adobe Stock  
sida 117 ViDi Studio, Adobe Stock sida 119 Kay A/peopleimages.com, Adobe Stock  
sida 121 New Africa, Adobe Stock sida 124 Asier, Adobe Stock

# Kursanmälan 2024–2025

**Anmälningar på ilmonet.fi dygnet runt under hela läsåret** efter att ämnet "öppnats" kl. 10.00 respektive dag.

**Må 12.8** kl. 10.00– Bildkonst / Media och informations-  
teknik / Motion, välmående och hälsa

**Ti 13.8** kl. 10.00– Hantverk / Hem och trädgård / Hushåll  
/ Litteratur, teater och modersmål /  
Musik / Människa, samhälle och kultur /  
Natur, miljö, teknik och trafik /  
Öppna universitetskurser

**On 14.8** kl. 10.00– Språk, S2  
(Svenska som främmande språk)

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet kan du kontakta Arbis kansli 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**

12.8, 13.8 och 14.8 kl. 10.00–17.00, enligt schemat ovan.

15–29.8 måndag–torsdag, kl. 10.00–15.00 alla ämnen.

Från 2.9 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](mailto:arbis@hel.fi)

Alla kurser och ytterligare  
information ► [ilmonet.fi](http://ilmonet.fi)

## Följ Arbis på



Helsingfors arbis



@hforsarbis



Helsingfors arbis

#hforsarbis

