

Helsingfors

Helsingfors
arbis

Kurskatalog



Mer än 700
inspirerande
kurser och
föreläsningar

2025–2026

Arbis

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

arbis.hel.fi

Kansliet (1 våningen)

Telefon 09 310 494 94

e-post: arbis@hel.fi

Öppet

Under terminerna:

1.9–5.12.2025 och 12.1–18.4.2026
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 2025–2026

Höstterminen 1.9–5.12.2025

Höstlov 13–18.10.2025

Vårterminen 12.1–18.4.2026

Sportlov 14–21.2.2026

 Helsingfors arbis

 hforsarbis

 Helsingfors arbis
#hforsarbis

Alla kurser, ytterligare information
och anmälningar ► ilmonet.fi



Våga testa!



När har du senast provat på något helt nytt? Vissa av oss gör det hela tiden och andra kanske mera sällan. Men att pröva på nya saker, som att lära sig ett nytt språk, att renovera fönster eller att dansa flamenco, är viktigt av flera anledningar.

Att pröva nya saker gör oss mer flexibla och anpassningsbara. Det hjälper oss att bli öppnare för förändringar och att hantera livets osäkerheter och stress bättre. När vi bemästrar en ny färdighet och ser våra framsteg känner vi oss också mera kompetenta och självsäkra. Dessutom stimulerar nya aktiviteter hjärnan och kan förbättra och upprätthålla våra kognitiva funktioner. Många av dessa aktiviteter, som dans eller fönsterrenovering, ger också en möjlighet att träffa nya människor och bygga sociala relationer.

Arbis kursutbud med över 700 kurser är ett riktigt smörgåsbord som erbjuder möjligheten att smaka på både det ena och det andra. För att göra det ännu enklare att pröva på något nytt vill vi inför detta läsår speciellt tipsa om våra kortkurser och workshoppar som erbjuder möjligheten att pröva på nya aktiviteter utan att genast förbinda sig till att delta ett helt läsår. Nästa läsår erbjuder vi till exempel kortkurser i hur du kan "Ta i bruk Linux på din dator", "Vocal Play!" – en kollektiv sångimprovisationsgrupp och – "Lördagsharmoni" som består av en serie kortkurser med fokus på mentalt välmående. Varför inte pröva på att uttrycka dig själv genom fotografi i kursen "Pose! Self-Portrait as Storytelling" eller lära dig "Grunderna i surdegbakning". Om språk intresserar vill jag tipsa om Sångerna i mitt liv på franska, d.v.s. "Les chansons de ma vie !" eller varför inte delta i "Työelämän suomea".

Personligen tänker jag definitivt pröva något nytt nästa läsår.
Vad tänker du pröva på?

Vi ses på Arbis!

Nina Malaska, rektor

Info om Arbis

Arbis vision Ett Arbis för alla

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

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

Alla kurser, ytterligare information och anmälningar ► ilmonet.fi

This is Arbis

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

Our subjects are: art, domestic science, handcraft, home and gardening, languages, literature, drama, media and information technology, music, nature, environment, technology and transport, people, society and culture, physical education, health and well-being. All courses can be found at ilmonet.fi#en.

The language of instruction is always mentioned in the course descriptions. It can be Swedish or another language. Courses taught in foreign languages can be found at ilmonet.fi > Advanced search > Teaching language, or on pages 133–135 in this course guide.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at ilmonet.fi and from our customer service, see page 132.

All courses, additional information and enrolments ► ilmonet.fi

Innehåll

Info om Arbis/This is Arbis	2
Praktisk information	4
Studiepoängskurser	8
Arbis bibliotek	10
Galleri Arbis	11
Kafé Arbis	12
Föreläsningar och evenemang	13
Bildkonst och formgivning	17
Digikunskaper	24
Hantverk	30
Hem och trädgård	39
Hushåll	41
Litteratur, teater och modersmål	54
Motion, hälsa och välmående	57
Musik	71
Människa, samhälle och kultur	81
Natur, teknik, miljö och trafik	87
Språk	90
SFI - svenska för invandrare	119
Grundläggande utbildning för vuxna	123
Öppna universitetskurser	126
Arbis Östra	128
Webbkurser och flerformskurser	130
Courses in English	133
Arbis timplärare	136
Kontaktinformation	138
Kursanmälning 2025–2026	141

Praktisk information

Så här betalar du för din kurs

Du kan betala dina kurser via en personlig nätbetalningslänk på ilmonet.fi eller med en räkning. Du får automatiskt en räkning med posten då nätbetalningslänken förfaller. Pappersräkningen är inte en påminnelse, den är ett alternativt betalningssätt.

En betald avgift återbetalas inte.

Meddela kansliet om räkningen ska skickas till en annan adress än din hemadress.

Du når oss på numret 09 310 494 94 eller på adressen: arbis@hel.fi.

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

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

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

Rabatt på kurser

Du kan ansöka om rabatt på våra kursavgifter ifall du:

- är arbetslös arbetssökande
- får föräldradagpenning
- får utkomststöd
- är studerande och har ett ikraftvarande studiekort eller läroanstaltens utfärdade studieintyg
- får Fpa:s folk- eller garantipension.

Kontakta i så fall kansliet.

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

Om du vill annullera din anmälan

Meddela alltid 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
- 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 kursgången.

Om du har anmält dig till en helårskurs men bara vill gå höstterminen måste du meddela det till kansliet tidigast efter höstterminens sista kursgång, men innan vårterminen börjar. Du kan inte göra det här medan kursen pågår för då förlorar du din plats direkt. Om du inte har meddelat det när vårterminen börjar måste du betala för båda terminerna.

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

Du kan också besöka Arbis kansli på Dagmarsgatan 3.

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

Frånvaro

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

Ändringar i kursprogrammet

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

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

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



Om läraren blir sjuk eller av en annan orsak inte kan hålla en lektion försöker vi ordna med en vikarie. Om det inte lyckas måste vi ställa in lektionen. Det är viktigt att vi har ditt telefonnummer så att vi kan meddela dig om en lektion blir inställd. Kom ihåg att meddela kansliet om du får ett nytt telefonnummer.

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

Behöver du ett intyg?

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

Intyg för kurser från ett tidigare läsår 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 gemenskapens 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 på adressen www.hel.fi/arbis.

Du kan också fråga på kansliet!



Studiepoängskurser

Arbis studiepoängskurser – registrera ditt kunnande mer officiellt

Varför studiepoäng?

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

- ditt CV
- en arbetsgivare
- en kommande utbildning

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

Det behöver du separat komma överens om med läroanstalten i fråga. Studiepoängen för Öppna universitetets kurser (se sidan 126) 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 (**A250413**)
Svenska 1–3, group A, 7 sp (**A250412**)
Svenska 1–3, group B, 7 sp (**A250724**)
Svenska 3–4 höst, 5 sp (**A250414**)
Svenska 3–4 vår, 5 sp (**A260050**)
Svenska 4–6, 7 sp (**A260049**)
Svenska 5–6, 5 sp (**A250415**)
Svenska 5–6, 5 sp (**A260051**)
Svenska 7–8 höst, 5 sp (**A250416**)
Svenska 7–8 vår, 5 sp (**A260052**)
Svenska 9–10 höst, 5 sp (**A250417**)
Svenska 9–10 vår, 5 sp (**A260053**)
Svenska 11–12 höst, 5 sp (**A250418**)
Svenska 11–12 vår, 5 sp (**A260054**)
Svenska 13–14, 5 sp (**A260089**)
Tala svenska 1, group A, 2 sp (**A250476**)
Tala svenska 2, 2 sp (**A250479**)
Tala svenska 3, grupp A, 2 sp (**A250493**)
Tala svenska 3, grupp B, 2 sp (**A250726**)
Activate Your English – Hybrid Course, 3 sp (**A250556**)
English for You – Hybrid Course, 3 sp (**A250524**)

The C1 Advanced Exam Preparation – Hybrid Course A, 3 sp (**A250558**)

The C1 Advanced Exam Preparation – Hybrid Course B, 3 sp (**A260100**)

Tyska för nybörjare – German for beginners, 3 sp (**A250763**)

Työelämän suomea, 3 sp (**A250430**)

Spanska 1, 3 sp (**A250583**)

Franska 1 Intensivkurs, 3 sp (**A250688**)

Italienska 1, 3 sp (**A250448**)

Introductory Course in Chinese, 3 sp (**A250449**)

Japanese for beginners, 3 sp (**A250450**)

Övriga kurser

Från idé till färdig produkt – en förberedande kurs för gymnasiediplom i textilslöjd A, 2 sp (**A250353**)

Från idé till färdig produkt – en förberedande kurs för gymnasiediplom i textilslöjd B, 2 sp (**A260030**)

Fortsättningskurs i finlandssvenskt teckenspråk, 1,5 sp (**A260021**)

Grundkurs i finlandssvenskt teckenspråk, webbkurs, 1,5 sp (**A250339**)

Python Programming Course, synchronous online course, 2 sp (**A250431**)

Arbis bibliotek

Biblioteket finns på andra våningen. Här finns böcker och tidskrifter som anknyter till kurserna. Det finns också två kunddatorer om du behöver skanna eller skriva ut ett dokument. Du kan söka i samlingen, reservera eller förnya dina lån på webbadressen arbiskoha.fi

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: arbiskoha@hel.fi. Mera information om biblioteket på Arbis hemsida.

Program på biblioteket

Öppet rum för poesi

Välkommen till bibliotekets Öppna rum för poesi! Detta är en avgiftsfri drop-in-kurs och du kan komma vilket datum som passar dig.

Temat fritt första gången, läs dikter du gillar.

11.9, torsdag kl. 18.05–19.35.

Innan Aleksis Kivis dag läser vi finsk lyrik både på svenska och finska.

9.10, torsdag kl. 18.05–19.35.

Sonja Åkessons dikter.

20.11, torsdag kl. 18.05–19.35.

Surrealister i Norden; Ekelöf, Lind och Lindegren

29.1, torsdag kl. 18.05–19.35.

Engelskspråkiga dikter från renässansen till modern tid.

26.2, torsdag kl. 18.05–19.35.

Dikter om personer, musikstycken, bildkonst, skulptur.

2.4, torsdag kl. 18.05–19.35.



Galleri Arbis

Hösten 2025

House where nobody lives

Fotografen Gunnar Backmans fotografier som skildrar känslor och stämningar i ett öde hus
25.8–12.9

Mina barns teckningar sydda

Sydda tavlor av Marjatta-Laasonen Häggkvist
16.9–3.10

Den röda planeten & Flaxia senspringaren

Bokillustrationer av Maj Tuomela
7–31.10

Still/s moving

Fotografier av Alexander Zach som fångar rörelsen och pulsen från stadens gator
4–21.11

Experimental Painting

Konstnärlig ledare Diana Soria-Hernandez
25.11–12.12

Våren 2026

Olja och akvarell

Konstnärlig ledare Hans-Peter Holmsten
12–30.1

Målningar

Konstnärlig ledare Marina Ciglar-Tuominen
3–27.2

Skulptur och japansk målning

Konstnärlig ledare Keita Ioka
3–20.3

Teckningar och målningar

Konstnärliga ledare Marina Zitting och Hanna Uggla
24.3–17.4

Kafé Arbis

På Kafé Arbis kan du dricka en kopp kaffe med en nygräddad bulle, en tårtbody 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.





Föreläsningar och evenemang

Arbis strömmar
så gott som alla
föreläsningar.

Följ vår hemsida,
Facebook och
YouTube-kanal.

Hösten 2025

Veckans gäst

Kreativitet, mod och företagsamhet – från idé till verklighet

Julia Salminen, specialist inom marknadsföring, och Julia Merjamaa, fotograf, berättar om sin kreativa resa och hur man gör en idé till verklighet.

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

Porträttmåleriets utmaningar

Konstnär Riggert Munsterhjelm berättar om porträttkonst och personstudier av det mest varierande slag.

24.9, onsdag kl. 18.00–19.30
rum 23

Camilleri sono. Cento anni di un grande scrittore

Per i 100 anni di Andrea Camilleri conviene darne un profilo non limitato al poliziesco. Nella sua scrittura troviamo elementi della fiaba popolare (cunto), il racconto magico-fantastico, il romanzo “anti-storico” e infine la sua produzione più famosa, le vicende del Commissario Montalbano: vere e proprie “commedie di carattere” alla Goldoni.

Lezione in italiano, entrata libera senza registrazione.

1.10, onsdag kl. 18.05–19.35
Nicola Rainò, rum 23

Våga tala giraff! – Introduktion till Nonviolent Communication

Testa giraffspråket – ett sätt att kommunicera med empati och tydlighet. En nyckel till mindre drama och mer kontakt i vardagen!

8.10, onsdag kl. 18.05–19.35
Johanna Lönnfors, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Så kan vi gro hopp: En föreläsning om hoppets pedagogik med Mirjam Kalland

Psykoterapeut och professor Mirjam Kalland utforskar hoppets pedagogik – vad begreppet innebär idag och hur det kan forma barns framtid i en osäker värld.

29.10, onsdag kl. 18.05–19.35
Mirjam Kalland, rum 23 och på Arbis Youtube-kanal

Fira Svenska veckan med Jenny Sylvin!

Fira Svenska veckan med språkvetaren Jenny Sylvin! En inspirerande föreläsning om språkets roll i identitet, kultur och samhörighet.

5.11, onsdag kl. 18.05–19.35
Jenny Sylvin, rum 23 och på Arbis Youtube-kanal

Une soirée avec Jacques Brel

Venez nous retrouver pour écouter l'histoire d'un des chanteurs francophones le plus doué de sa génération. Lors de cette soirée hommage vous pourrez entendre quelques-unes de ses chansons inoubliables, interprétées par Petra Schauman à la voix et Anna Weber-Länsman au piano.

Entrée gratuite et pas d'inscription nécessaire. Bienvenue !

12.11, onsdag kl. 18.05–19.35
Nadja Elfving, rum 23

Smartfisk – hållbar fisk på tallriken

Vill du lära dig mer om hur du kan välja fisk på ett sätt som är både gott, hälsosamt och hållbart? Välkommen på en inspirerande föreläsning med Marthaförbundet som föreläser om Smartfisk!

19.11, onsdag kl. 18.05–19.35
Marie Kellgren, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Den hemliga staden

I höst återkommer författaren Mårten Westö med en ny samling efterlängttade noveller om Helsingfors. Han samtalar med bibliotekarie Johan Lindberg.

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

Un solo idioma, distintos acentos: El español, de España a América Latina

Descubre la rica variedad de acentos y expresiones del español, desde Madrid hasta las Islas Canarias y Buenos Aires: un solo idioma, muchas voces.

La conferencia es gratis y no se necesita inscripción.

3.12, onsdag kl. 18.05–19.35
Veronica Sotomayor, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Evenemang

Seniorsurf

Du får hjälp med smarttelefoner, pekplattor, datorer och digitala tjänster på Seniorsurf-dagen i entréaulan. Du kan fråga råd om du behöver köpa ny utrustning.

7.10, tisdag kl. 9.30–12.00 och 13.00–14.30
Patrik Sandberg, Alexander Dammert och Jan Amnell, entréaulan

Vinterkonsert

Arbis kursdeltagare och lärare avslutar höstterminen sedvanligt med en stämningsfull vinterkonsert. Fritt inträde. Varmt välkomna!

22.11, lördag kl. 13.00, festsalen

Julvaka

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

28.11, fredag kl. 16.30–20.30

Våren 2026

Veckans gäst

Fler av vårens gäster meddelas senare.

Sanremo: volare, cantare, ho-ho-ho-ho!

Sanremo, perché proprio qui si tiene un festival della canzone? Ma sono solo canzoni? In realtà sul palco del teatro Ariston scorrono storie, si consumano drammi, si piange e si ama, si mette in scena la più celebre commedia italiana: cantare, ho-ho-ho-ho!

Lezione in italiano, entrata libera senza registrazione.

4.3, onsdag kl. 18.05–19.35

Nicola Rainò, rum 23

Zensiert, verboten, vergessen? – Popmusik und Zensur in Ost- und Westdeutschland

Ein Vortrag über Musik, Macht und Meinungsfreiheit – unterhaltsam, informativ und mit vielen überraschenden Geschichten!

Warum wurden manche Songs in der DDR und BRD plötzlich aus dem Radio verbannt?

In diesem Vortrag werfen wir einen Blick auf die moderne deutsche Musikgeschichte – mit einem besonderen Fokus auf die Zensur von Liedern in Ost und West. Welche Lieder wurden verboten, und aus welchen Gründen?

Wie beeinflussten Radio und Fernsehen, welche Künstlerinnen und Künstler bekannt wurden – und welche lieber nicht gehört werden sollten?

Eintritt ist frei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

25.3, onsdag kl. 18.05–19.35

Andrea Liebschner, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Excursión a la tierra del vino

En esta conferencia vamos a visitar una región especialmente conocida por la calidad de sus vinos: La Rioja, en el norte de España. Empezaremos nuestro viaje en Logroño, la capital de La Rioja, donde degustaremos sus famosas tapas en la calle Laurel. Desde allí visitaremos algunos de los pueblos más bonitos de la región, todos ellos rodeados de viñedos y paisajes coloridos. También participaremos en una cata de vinos ofrecida por una de las bodegas más reconocidas del lugar: Marqués de Riscal, con su impresionante hotel, diseñado por el arquitecto Frank Gehry.

La conferencia es gratis y no se necesita inscripción.

15.4, onsdag kl. 18.05–19.35

Laura Trias Ferri, rum 23 och på Arbis YouTube-kanal

Evenemang

Nordiska vinterdagen

Arbis blir Nordens Hus för en dag!

7.2, lördag kl. 11.00–15.00

Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis ensembler, solister och lärare. Fritt inträde. Varmt välkommen!

14.3, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

Vårkonsert

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

18.4, 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, 040 509 0976

Anmälningar tas emot från
11.8, måndag kl. 10.00.

Croquis (88 €)

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

A250286 A 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35
Hans-Peter Holmstén

A250362 B 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Marina Zitting

Teckning (108 €)

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

A250366 3.9–15.4, onsdag kl. 15.45–18.15
Marina Zitting

Teckna händer & händelser (24 €)

En grundläggande teckningskurs med materiallära. Utöva fantasin med olika handgrepp som passande motiv. En presentation av olika krita samt pennor ingår.

A250424 1.9–6.10, måndag kl. 9.15–10.45
Hans-Peter Holmstén

Punkt, linje, yta: uttryck! (76 €)

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.

A260061 13.1–14.4, tisdag kl. 10.00–12.30
Marina Ciglar-Tuominen

Experimental Painting (108 €)

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

A250411 4.9–16.4, Thursdays 13:15–15:30
Diana Soria Hernandez

Akvarellmålningens ABC (76 €)

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

A250270 2.9–2.12, tisdag kl. 18.00–20.30
Hans-Peter Holmstén

Akvarell i Art nouveau med ett impressionistiskt grepp (108 €)

En akvarellkurs med gränsöverskridande teknikval – akvarellmix med gouache och tusch. Årets motivkrets fokuserar på uppkomsten av den moderna konsten.

A250358 4.9–16.4, torsdag kl. 10.15–12.45
Hans-Peter Holmstén



Färglära (65 €)

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

A250369 5.9–17.4, fredag kl. 10.30–13.30
Marina Ciglar-Tuominen

Vatten, ljus och färg (108 €)

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

A250390 5.9–17.4, fredag kl. 14.15–16.45
Marina Ciglar-Tuominen

Konstens olika stilarter (108 €)

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.

A250399 3.9–15.4, onsdag kl. 13.00–15.30
Marina Zitting

Måleriverkstad, Stoa (108 €)

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

A250384 4.9–23.4, torsdag kl. 16.15–18.45
Marina Ciglar-Tuominen

Drop-in-måleriverkstad (8 €/gång)

Kom när du vill, kan och har lust!

Vi arbetar under lugna former med valfria material och tekniker – utan lösningsmedel. Du betalar 8 € för varje kursgång.

A250385 5.9–17.4, fredag kl. 17.15–19.45
Marina Ciglar-Tuominen

Pröva på mixed media! (24 €)

En intensiv akrylmålningskurs som utgår från att kombinera schablontryck samt collageteknik. Både för nybörjare samt erfarna bildskapare.

A250576 16–17.10, torsdag kl. 11.30–17.00
fredag kl. 10.00–15.30
Lin Simons

Teckna händer & händelser (24 €)

En grundläggande teckningskurs med materiallära. Utöva fantasin med olika handgrepp som passande motiv. En presentation av olika kriterior samt pennor ingår.

A250424 1.9–6.10, måndag
kl. 9.15–10.45
Hans-Peter Holmstén

Pröva på mixed media!

(24 €)

En intensiv akrylmålningskurs som utgår från att kombinera schablontryck samt collage teknik. Både för nybörjare samt erfarna bildskapare.

A250576 16–17.10, torsdag kl. 11.30–17.00
fredag kl. 10.00–15.30
Lin Simons

Nybörjarkurs i giftfri oljemålning (76 €)

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.

A260010 13.1–14.4, tisdag kl. 18.00–20.30
Hans-Peter Holmstén

Måla med olja (108 €)

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

A250257 A 3.9–15.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Hans-Peter Holmstén
A250364 B 3.9–15.4, onsdag kl. 18.30–21.00
Hanna Ugglå

Japansk målning (108 €)

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

A250365 2.9–14.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Keita Ioka

Seniormålarna Pang (54 €)

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

A250402 1.9–13.4, måndag kl. 11.00–13.30
Marina Zitting

Färg och form för 7–12-åringar, Stoa (44 €)

Prova på keramik och att måla och bygga modeller i 3D. Anmälan endast via tfn 09 310 494 94. En kontant materialavgift på 25 € tillkommer.

A250335 A 1.9–1.12, måndag kl. 15.00–16.30
A260026 B 12.1–13.4, måndag kl. 15.00–16.30
Hans-Peter Holmstén

Visst kan du teckna! (24 €)

En tredagars sportlovskurs för alla åldrar. Träna upp din kreativa halva av hjärnan och kom ifrån talesättet att jag kan bara inte teckna.

A260106 16–18.2, måndag–onsdag kl. 10.00–12.15
Lia Lindström

Keramik

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

Keramik, nybörjarkurs (108 €)

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

A250436 1.9–13.4, måndag kl. 17.00–19.30
Anna Hackman

Keramik, nybörjarkurs, Stoa (108 €)

Lär dig grunderna i keramik och olika tekniker för att formge leran. Du lär dig också att dekorera och glasera föremålen. Materialavgift: 40 €/termin tillkommer.

A250426 3.9–15.4, onsdag kl. 17.00–19.30
Agneta Fagerlund

Keramik, grundkurs, Stoa (108 €)

Skapa föremål i lera. Du lär dig grunderna i olika arbetsmetoder samt att dekorera och glasera dina föremål. En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

A250427 2.9–14.4, tisdag kl. 10.00–12.30
Agneta Fagerlund

Keramik, fortsättningskurs A (108 €)

För dig som gått en grundkurs i keramik. Du arbetar självständigt med egna projekt och får tips och råd av läraren. En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

A250437 3.9–15.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Anna Hackman

Keramik, fortsättningskurs B (108 €)

En kurs för dig som har gått en nybörjar- eller grundkurs i keramik. En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

A250438 3.9–15.4, onsdag kl. 17.05–19.35
Anna Hackman

Keramik, fortsättningskurs, Stoa (108 €)

Jobba med olika leror och gör praktiska föremål till hemmet. Låt fantasin flöda! En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

A250428 2.9–14.4, tisdag
kl. 17.30–20.00
Agneta Fagerlund

Keramik för längre hunna, Stoa (108 €)

Kursen är för deltagare som har gått Arbis nybörjarkurs eller grundkursen i keramik. En materialavgift på 40 €/termin tillkommer.

A250429 3.9–15.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Agneta Fagerlund

Keramik, blandad grupp (108 €)

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

A250439 1.9–13.4, måndag kl. 9.30–12.00
Anna Hackman

Keramik, workshop (108 €)

Lär dig grunderna i olika arbetsmetoder samt att dekorera och glasera dina föremål. En kurs för både nybörjare och längre hunna. Materialavgift 40 €/termin.

A250440 3.9–15.4, onsdag kl. 14.30–17.00
Anna Hackman

Skulptur

Skulptur (108 €)

Skulptera i olika material, ibland efter nakenmodell. En materialavgift på 25 €/termin tillkommer och betalas till läraren under den första lektionen.

A250434 A 4.9–16.4, torsdag kl. 15.00–17.30

A250435 B 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–20.30

Keita loka

Skulpturell komposition (152 €)

Prova på fler nya kreativa utmaningar i plastisk skulpturell komposition.

En kostnad på 50 € tillkommer som innefattar material för dekoration och glasering.

A250455 2.9–24.2, tisdag kl. 18.00–20.30

Arsenij Mård

Grafik

Metallgrafik (28 €)

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.

A250442 A 6.9 och 20.9,

lördag kl. 10.00–16.00

A250443 B 4.10 och 25.10,

lördag kl. 10.00–16.00

A250444 C 8.11 och 22.11,

lördag kl. 10.00–16.00

A260063 D 17.1 och 31.1,

lördag kl. 10.00–16.00

A260064 E 7.2 och 28.2,

lördag kl. 10.00–16.00

A260065 F 21.3 och 28.3,

lördag kl. 10.00–16.00

Sari Bremer

Utflykter och galleribesök

Gallerirundan (28 €)

Guidade besök till gallerier och museer en gång i månaden. Se ilmonet.fi för mer info om datum och plats. Obs! Oregelbundna datum.

A250347 A 11.9–9.4, torsdag kl. 14.00–15.30

A250348 B 12.9–10.4, fredag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

Konsten i våra hotell och restauranger (28 €)

Första gången träffas vi på Solo Sokos Hotel Pier 4 vid Skatuddskajen 4 kl. 11.00. Därefter ses vi en gång i månaden på olika utflyktsmål i staden.

A250359 16.9–24.3, tisdag kl. 11.00–12.30

Hans-Peter Holmstén

Arkitekturpromenad: Sockenbacka (16 €)

Sockenbacka har förändrats mycket de senaste åren. Vi upptäcker bland annat Tali gård och Strömbergs huvudbyggnad. Träff i foajén på Dagmarsgatan 3 kl. 12.30.

A250349 6.9, lördag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

En liten bit av Paris (20 €)

Vi besöker Lahtis historiska museum och Malva med lokaltåget för att se en utställning om två konstnärer vars passion var Paris. Start kl. 9 från Centralstation.

A250674 24.10, fredag kl. 9.00–14.00

Hans-Peter Holmstén



Värt att se (20 €)

Utöver ambassaderna finns det en mångfald av kulturella inrättningar också värda ett besök. Vi inleder med SYK i Södra Haga på Stormyrvägen 8.

A260032 12.1–4.5, måndag kl. 12.30–14.00

Hans-Peter Holmstén

Arkitekturpromenad:**Kånala (16 €)**

Från Sockenbacka vandrar vi vidare till Kånala. Industriområden har blivit moderna bostadsområden. Samling i foajén på Dagmarsgatan 3 kl. 12.30.

A260027 18.4, lördag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

Konst- och kulturresa till Sibbo och Konst & Form i Gumbostrand

(24 €)

Följ med på upptäcktsresa till Sibbo kulturborg och Konst & Form center i Gumbostrand. Vi åker med egen buss och äter gott. Lunch- och resekostnader tillkommer.

A260059 13.5, onsdag kl. 9.00–18.00

Catarina Welin och Hans-Peter Holmstén,

Akvarelldagar ute på Glims gårdsmuseum i Esbo (28 €)

Följ med till Glims gårdsmuseum där vi letar upp spännande motiv att måla av. Träff på Bemböle kaffestuga på Bellsbacken 1 kl. 10 varifrån vi vandrar upp.

A260034 2–4.6,

tisdag–torsdag, kl. 10.00–14.00

Hans-Peter Holmstén

Se också:

Porträttmåleriets utmaningar, sidan 14.

Skapa en unik fotobok, sidan 26.

Pose! Self-Portrait as Storytelling, sidan 83.

Visst kan du teckna! (24 €)

En tredagars sportlovskurs för alla åldrar. Träna upp din kreativa halva av hjärnan och kom ifrån talesättet "Jag kan bara inte teckna".

A260106 16–18.2, måndag–onsdag kl. 10.00–12.15

Lia Lindström

Digikunskaper



Making Short Films, intermediate (32 €)

This course supports students with some previous video-making experience to create a short film through creative exercises, from story development to delivery.

A250456 21.8, Thursday 16:30–20:30
23.8, Saturday 10:00–14:45
27.8, Wednesday 16:30–20:30
3.9, Wednesday 17:30–20:00
Lu Priace Michavila

Ansvarig

Jan Amnell

jan.amnell@hel.fi

tfn 09 310 494 77, 040 509 6834

Anmälningar tas emot från

11.8, måndag kl. 10.00

Datoranvändning och operativsystem

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.

A250525 A 22.9–6.10, måndag kl. 14.00–16.30

A260128 B 15–29.1, torsdag kl. 16.00–18.30

Jan Amnell

Ta i bruk Linux på din dator (24 €)

På kursen visar läraren steg för steg hur du installerar Linux och LibreOffice på din dator. Du lär dig också grundläggande användning.

A250462 21.10–11.11, tisdag kl. 16.30–19.00

Patrik Sandberg

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, iCloud, webbläsare och inställningar, säkerhet och uppdateringar.

A260120 2.2–2.3, måndag kl. 16.00–18.30

Jan Amnell

Programmering

Python Programming Course – Synchronous Online Course (60 €)



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

A250431 2.9–28.10, Tuesdays 17:30–20:45

Asabeneh Yetayeh

Web Development: HTML & CSS – Synchronous Online Course (44 €)

In this beginner-friendly series, you'll learn how to create and style a complete website from the ground up using HTML and CSS.

A260070 2.2–30.3, Mondays 17:30–20:00

Asabeneh Yetayeh

Python, Application Development – Synchronous Online Course (28 €)

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

A260112 5.3, Thursday 17:35–20:35, room 32

11.3–15.4, Wednesday 17:35–19:05, Teams

Patrik Sandberg

Video, bildhantering och fotografi

Making Short Films, intermediate (32 €)

This course supports students with some previous video-making experience to create a short film through creative exercises, from story development to delivery.

A250456 21.8, Thursday 16:30–20:30

23.8, Saturday 10:00–14:45

27.8, Wednesday 16:30–20:30

3.9, Wednesday 17:30–20:00

Lu Priace Michavila

Från snapshot till mästerverk – mobilfoto med stil (28 €)

Lär dig ta proffsiga bilder med mobilen! Du får praktiska tips på hur du komponerar, beaktar ljuset och redigerar dina mobilfoton så att de sticker ut.

A250526 19.9, fredag kl. 16.00–21.00

20.9, lördag kl. 9.00–14.55

Alexander Zach

Digital design with AI integration (24 €)

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

A250500 20.10–3.11, Mondays 17:05–20:20

Alexander Zach

Skapa en unik fotobok (24 €)

Det bästa du kan göra med foton och diabilder är att bygga upp en egen fotobok med hjälp av Ifolor. Du kan också skapa ett nytt album från ett gammalt.

A250425 23.10–13.11, torsdag kl. 13.00–15.15

Hans-Peter Holmstén och Jan Amnell

Photoshop CC, grunderna (24 €)

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

A260080 12.1–26.1, måndag kl. 17.05–20.20

Alexander Zach

Digital Art with Procreate on iPad (28 €)

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.

A260073 4.2–11.3, Wednesdays 17:35–20:05

Jennifer Ramirez

Interactive storytelling with Twine (28 €)

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.

A260105 9–30.3, Mondays 17:35–20:50

Adriana Dias Lopes Delgado

Urban Lens: A 2-Day Street Photography Adventure (28 €)

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

A260090 17.4, Friday 16:00–21:00

18.4, Saturday 9:00–14:45

Alexander Zach

Smarttelefon och pekplatta

Promenad med digital karta i smarttelefonen (20 €)

Promenad i Helsingfors centralpark längs motionsspåren till Långforsens naturskyddsområde. Öva att följa rutten i en app på din smarttelefon.

A250766 4.9, torsdag kl. 10.00–14.00

Jan Amnell

iPad, grunder (ingen avgift)

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

A250588 20.10–3.11, måndag kl. 14.00–16.30

Jan Amnell

iPhone, grunder (ingen avgift)

Denna kurs passar dig oberoende om din iPhone är ny eller begagnad. Du lär dig hantera grundläggande funktioner och ställa in den enligt dina behov.

A260118 29.1–12.2, torsdag kl. 9.30–12.00

Patrik Sandberg

Appar och program

Europeiska alternativ (ingen avgift)

Kursen ger dig en uppfattning om europeiska digitala tjänster och hjälper dig på vägen om du vill välja ett alternativ som följer europeisk lagstiftning.

A250661 9.9, tisdag kl. 15.00–17.30

Jan Amnell

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 på olika AI-tjänster.

A250659 23.9, tisdag kl. 15.00–17.30

Jan Amnell

Figma, designa en UI-prototyp (28 €)

Lär dig grunderna i Figma och skapa din första design! Du börjar från noll, övar, väljer projekt och designar en UI-prototyp för en webbsida.

A250409 22.10–19.11, onsdag kl. 17.35–20.05

Weber Oscar och Sven Björn

Microsoft 365 och Copilot (24 €)

På kursen lär du dig använda Microsoft 365 och Copilot i kombination med andra AI-tjänster.

A260123 12.3–26.3, torsdag kl. 16.30–19.00

Jan Amnell

Ta i bruk Linux på din dator (24 €)

På kursen visar läraren steg för steg hur du installerar Linux och LibreOffice på din dator. Du lär dig också grundläggande användning.

A250462 21.10–11.11, tisdag kl. 16.30–19.00
Patrik Sandberg

Temakurser och stöd

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 oanmäl.

A250445 26.8–9.12, tisdag kl. 13.00–14.30

A260062 3.1–28.4, tisdag kl. 13.00–14.30

Jan Amnell

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.

A250363 1.9–1.12, måndag kl. 9.30–12.00

A260033 12.1–20.4, måndag kl. 9.30–12.00

Jan Amnell

IT-hjälp för seniorer (ingen avgift)

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

A250463 4.9–16.4, torsdag kl. 16.00–17.30

Patrik Sandberg

Vardags-IT – distanskurs live

(ingen avgift)

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

A250458 5.9, 3.10, 31.10, 5.12, 16.1, 13.2, 13.3, 10.4, fredag kl. 10.00–11.30

Jan Amnell

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.

A250367 17.9, 8.10, 12.11, 3.12, 14.1, 11.2, 11.3, 8.4, onsdag kl. 14.00–15.30

Jan Amnell

Klubb IDA (28 €)

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

A250657 26.9, 17.10, 14.11, 5.12, 16.1, 13.2, 13.3, 17.4, fredag kl. 17.30–19.00

Johanni Larjanko

Kompetenslyftet

Kompetenslyftet – nationella kompetensmärken inom fri bildning

Helsingfors arbis utför ett delprojekt inom projektet Kompetenslyftet – nationella kompetensmärken inom fri bildning. Projektet är finansierat av Europeiska socialfonden Plus (ESF+). Delprojektet som Arbis ansvarar för är ett utbildningsförsök inom arbetar- och medborgarinstitut. Projektet omfattar kartläggning, utveckling av utbildningsinnehåll, försök med utbildningar och en modell för att avlägga ett kompetensmärke och utvärdering.

Arbis piloterar kompetensmärkena Digital informationssökning och Digital säkerhet inom området för digital kompetens.

De nationella kompetensmärkena utgår från grundläggande färdigheter. Märkena används för att erkänna det kunnande som behövs i arbetslivet. En godkänd prestation ger en anteckning om detta i informationsresursen KOSKI och via tjänsten Min Studieinfo kan studerande se sina egna märken.



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Digital informationssökning, Stoa (ingen avgift)

På kursen lär du dig att söka information i digitala miljöer och bedöma hur tillförlitliga informationskällorna och informationen är.

A250613 A 21.10–2.12, tisdag kl. 17.00–18.30

A260121 B 3.2–24.3, tisdag kl. 15.30–17.00
Jan Amnell

Digital säkerhet, Stoa (ingen avgift)

På kursen lär du dig att handla tryggt i olika digitala verksamhetsmiljöer, exempelvis snabbmeddelandetjänster, bank- och betaltjänster samt sociala medier.

A250617 A 24.10–5.12, fredag kl. 13.00–14.30

A260150 B 26.2–9.4, torsdag kl. 10.00–11.30
Jan Amnell

Microsoft 365 och Copilot (24 €)

På kursen lär du dig använda Microsoft 365 och Copilot i kombination med andra AI-tjänster.

A260123 12.3–26.3, torsdag kl. 16.30–19.00
Jan Amnell

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, 040 334 5113

Anmälningar tas emot från

15.8, fredag kl. 10.00.

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

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



= Kurs med barn och vuxen tillsammans

Sömnad

Från idé till färdig produkt – en förberedande kurs för gymnasiediplom i textilslöjd (60 €)

Ta chansen och utveckla dina färdigheter. Prova på olika tekniker i sömnad, planera egna projekt och skapa mönster till dem och sy något unikt.

A250353 A 3.9, onsdag kl. 15.00–16.30

10.9–3.12, onsdag kl. 15.00–17.15

A260030 B 25.2, onsdag kl. 15.00–16.30

4.3–20.5, onsdag kl. 15.00–17.15

Isabella Miettinen



Lappteknik (108 €)

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.

A250253 A 1.9–13.4, måndag kl. 9.30–12.00

A250254 B 2.9–14.4, tisdag kl. 9.30–12.00

Beatrice Blomster

Som skräddarsytt (108 €)

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

A250264 A (108 €) 2.9–14.4,

tisdag kl. 18.00–20.30

Marina Peltonen, rum 46

A250281 B (116 €) 5.9–17.4,

fredag kl. 10.30–13.45

Isabella Miettinen

Det är roligt att sy (108 €)

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!

A250262 3.9–15.4, onsdag kl. 9.30–12.00

Mikaela Lindström

Designa och sy kläder (108 €)

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

A250282 3.9–15.4, onsdag kl. 18.00–20.30

Isabella Miettinen

Bygg dina egna tråleksaker – från idé till färdig present (44 €)

Har du svårt att hitta den perfekta presenten? På denna kurs lär vi oss att bygga tråleksaker från grunden, så att du får dem precis som du vill ha dem.

A260068 16.2–20.2, måndag–fredag kl. 10.00–14.00
Mats Karlsson



Sy med Clarice (108 €)

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.

A250268 4.9–16.4, torsdag kl. 17.30–20.00
Clarice Finell

Sy egna kläder – allt är möjligt! Stoa (116 €)

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 drömkläder!

A250283 4.9–2.4, torsdag kl. 09.30–12.45
Isabella Miettinen

Kläder för alla, Stoa (108 €)

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.

A250265 4.9–9.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Marina Peltonen

Sy en Steinerdocka – en handgjord vän i naturmaterial (28 €)

Utforska glädjen i att sy en Steinerdocka. Under kursen får du skapa din egen unika docka med personlig prägel genom val av detaljer och färg.

A250451 4.9 torsdag kl. 18.00–19.30, 13.9, 20.9, 4.10 lördag kl. 10.00–13.00
Jenni Puurunen

Sy i trikå (28 €)

Sy användbara plagg i trikå. Kom med på kurs och lär dig grundteknikerna i trikåsömnad.

A250403 19–27.9, fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Isabella Miettinen

Sy tre kragar (20 €)

Under kursen får du lära dig tekniken att sy tre olika kragar i tunt bomullstyg: ståkrage, skjortkrage med kragstånd och en enkel krage med öppet slag.

A250407 11.10, lördag kl. 10.00–16.00
Isabella Miettinen

Minnesnalle – skapa ett personligt och kärleksfullt minne (20 €)

Bevara ett vackert minne från ditt barns första år genom att skapa en unik minnesnalle. Denna kurs riktar sig till dig som har viss erfarenhet av sömnad.

A250452 8.11, lördag kl. 10.00–16.00
Jenni Puurunen

Sy färdigt eller sy om (24 €)

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.

A250441 A 21–22.11, fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00

A260008 B 13–14.3, fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Annika Saloranta, rum 46

Sy till vår och sommar (32 €)

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.

A260005 4–7.5,
måndag–torsdag kl. 9.30–13.00
Pia Nybom

Garnarbete

Sticka och virka tillsammans – inspiration och gemenskap (108 €)

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

A250299 4.9–16.4, torsdag kl. 14.00–16.30
Beatrice Blomster

Virka amigurumi (24 €)

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

A250301 3–31.10, fredag kl. 17.00–20.00
Johanna Andersson

Vävning (108 €)

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

A250285 A 1.9–13.4, måndag kl. 13.30–16.00
Cecilie Tawast

A250284 B 2.9–14.4, tisdag kl. 18.00–20.30
Johanna Andersson

Väva med bandgrind (20 €)

Kom med och lär dig väva band med en bandgrind! Att väva med bandgrind är en gammal handarbetsmetod där vi med mycket enkla redskap kan väva fina band.

A250302 22.11, lördag kl. 10.00–16.00
Johanna Andersson

Spinning med slända (20 €)

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

A260009 27.2–6.3, fredag kl. 17.00–20.00
Johanna Andersson

Tufta med Clarice (24 €)

På kursen får du lära dig grundtekniker i tuftning, du får experimentera med olika tuftningsnålar, garn och tyger under professionell ledning.

A250300 24–25.10,
fredag kl. 17.00–20.00
lördag kl. 10.00–16.00
Clarice Finell

Skapa och forma av fårull (24 €)

Utforska de grundläggande teknikerna inom våttovning. Skapa en tavla, ett sittunderlag eller en halsduk. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna.

A250354 24–25.10,
fredag kl. 18.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00
Eva Kyrklund

Spetsknyppling (108 €)

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

A250269 1.9–13.4, måndag kl. 17.30–20.00
Nina Schwarz

Withofspets (60 €)

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

A260004 8–12.6,
måndag–torsdag kl. 10.00–16.00
fredag kl. 9.00–14.00
Nina Schwarz

Bokbindning och pappersarbeten

Bokbindning (108 €)

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.

A250287 A 1.9–13.4, måndag kl. 13.30–16.00
A250288 B 2.9–14.4, tisdag kl. 9.30–12.00
A250289 C 2.9–14.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Kristina Palmgren

Gör egna påsar och askar – miljövänligt och kreativt (16 €)

Skapa egna presentpåsar och askar istället för att köpa färdiga eller använda engångspapper. Vi gör hållbara alternativ med tapet och vikteteknik!

A250528 7.11, fredag kl. 17.00–20.00
Linda Riska

Skapa en personlig julkalender (20 €)

Du kan nu skapa en personlig och unik julkalender i stället för att köpa en färdig från butiken.

A250527 8.11–15.11, lördag kl. 10.00–13.00
Linda Riska

Fixa för sommarens fester (16 €)

Planerar du sommarfest? Lär dig skapa personliga placeringskort och vackra menyer på vår kurs – handgjort och unikt för din speciella dag!

A260092 7.5, torsdag kl. 17.00–20.00
Linda Riska

Smycken

Beginners Jewellery Making Course (76 €)

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

A250267 A 3.9–3.12,
Wednesdays 18:00–20:30
A260003 B 14.1–15.4,
Wednesdays 18:00–20:30
Ana-Maria Ramírez

SilverJewellery-Making Classes for Beginners (44 €)

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

A250328 A 19.9, Friday 17:00–20:15
20.9, Saturday 10:00–16:00
26.9, Friday 17:00–20:15
10.10, Friday 17:00–19:15

A260015 B 7.2 and 14.3,
Saturday 10:00–16:00
6.3 and 13.3, Friday 17:00–20:15
Ana-Maria Ramírez

Advanced Silver Jewellery Weekend (44 €)

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

A250327 A 31.10 and 7.11, Friday 17:00–20:15
15.11 and 22.11, Saturday 10:00–16:00
A260014 B 20.3 and 27.3, Friday 17:00–20:15
11.4 and 18.4, Saturday 10:00–16:00
Ana-Maria Ramírez

Vård och renovering

Restaurera gamla fönster (60 €)

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

A250398 13–17.10,
måndag–fredag kl. 10.00–16.00
Carl Tiderman

Möbelrestaurering

Restaurera gamla möbler (88 €)

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.

A250318 A 1.9–17.11, måndag kl. 9.30–13.30
A250319 B 2.9–18.11, tisdag kl. 14.00–18.00
A250320 C 4.9–20.11, torsdag kl. 10.00–14.00
A260011 D 12.1–30.3, måndag kl. 9.30–13.30
A260012 E 13.1–31.3, tisdag kl. 14.00–18.00
A260013 F 15.1–2.4, torsdag kl. 10.00–14.00
Barbro Blomster

Minnesnalle – skapa ett personligt och kärleksfullt minne (20 €)

Bevara ett vackert minne från ditt barns första år genom att skapa en unik minnesnalle. Denna kurs riktar sig till dig som har viss erfarenhet av sömnad.

A250452 8.11, lördag kl. 10.00–16.00
Jenni Puurunen



Möbelpetsering

Delta i vår kurs och lär dig enkel möbelpetsering för hemmabruk. Vi klär om småstolar, pallar och lätta länsstolar.

A250263 A (88 €) 1.9–24.11,
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster

A250255 B (88 €) 6.9, 13.9, 27.9, 4.10, 11.10,
25.10, 8.11 lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen

A260002 C (88 €) 12.1–13.4,
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster

A260001 D (88 €) 17.1, 24.1, 31.1, 28.2, 7.3, 21.3,
28.3 lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen

A260007 E (44 €) 4–8.5,
måndag–fredag kl. 16.00–20.00

Malin Mäkinen

Instrumentbygge

Bygg din egen elgitarr eller bas (116 €)

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.

A250355 3.9–15.4, onsdag kl. 18.00–21.00

Mats Karlsson

Bygg din egen elgitarr eller bas, Botby (130 €)

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.

A250356 4.9–16.4, torsdag kl. 17.30–20.30

Mats Karlsson

Träslöjd

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

A250330 A (88 €) 1.9–17.11,
måndag kl. 17.30–21.00

A250331 B (88 €) 2.9–18.11,
tisdag kl. 9.30–13.15

A250332 C (116 €) 3.9–15.4,
onsdag kl. 14.00–17.15

A250333 D (88 €) 5.9–21.11,
fredag kl. 9.30–13.00

A260016 E (88 €) 12.1–30.3,
måndag kl. 17.30–21.00

A260017 F (88 €) 13.1–31.3,
tisdag kl. 9.30–13.15

A260018 G (88 €) 16.1–10.4,
fredag kl. 9.30–13.15

Mats Karlsson

Slöjdkurs för personer med specialbehov (108 €)

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.

A250329 2.9–7.4, tisdag kl. 18.15–20.30

Barbro Blomster

Snickra inför jul – Carpentry (60 €)

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

A250357 1–5.12,
måndag–fredag kl. 10.00–16.00

Mats Karlsson

Fixa för sommarens fester (16 €)

Planerar du sommarfest? Lär dig skapa personliga placeringskort och vackra menyer på vår kurs – handgjort och unikt för din speciella dag!

A260092 7.5, torsdag kl. 17.00–20.00

Linda Riska

Bygg dina egna träleksaker – från idé till färdig present (44 €)

Har du svårt att hitta den perfekta presenten? På denna kurs lär vi oss att bygga träleksaker från grunden, så att du får dem precis som du vill ha dem.

A260068 16–20.2,
måndag–fredag kl. 10.00–14.00

Mats Karlsson

Sommarsnickare – Carpentry (60 €)

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.

A260031 20–24.4,
måndag–torsdag kl. 10.00–16.00
fredag kl. 10.00–14.00

Mats Karlsson

Övriga material**Halmhimmel (20 €)**

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

A250397 29.11, lördag kl. 10.00–16.00

Isaella Riska

Ljustöpning (22 €)

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

A250391 A 29.11, lördag kl. 10.00–13.00

A250392 B 29.11, lördag kl. 14.00–17.00

A250393 C 1.12, måndag kl. 17.00–20.00

A250394 D 2.12, tisdag kl. 17.00–20.00

Eva Kyrklund

Japanska washi-ägg (24 €)

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

A260046 20–21.3, fredag kl. 18.00–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Linda Riska

Dekorationsmålning med Grisaille-teknik (44 €)

Under denna kurs kommer vi att utforska den fascinerande tekniken grisaille, där vi skapar djup, form och ljusspel med enbart en enda färgnyans.

A250457 8.12–11.12,
måndag–torsdag kl. 10.00–15.00
Sinikka Siekkeli

Dekorationsmålning i Renässans-stil (44 €)

Välkommen till en inspirerande kurs i renässansens dekorationsmålning, där vi utforskar de klassiska teknikerna som präglar denna rika och detaljrika stil!

A260067 20–23.4,
måndag–torsdag kl. 10.00–15.00
Sinikka Siekkeli

Kurs för barn

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

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

A260047 1–4.6,
måndag–torsdag kl. 9.30–13.45
Ghita Henriksson, Beatrice Blomster

Familjekurser

Halloweenpyssel, barn och vuxenkurs (16 €)

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.

A250395 25.10, lördag kl. 10.00–13.00
Linda Riska

Julpynt och kort, barn och vuxenkurs (16 €)

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

A250396 22.11, lördag kl. 10.00–13.00
Linda Riska

Påskpyssel, barn och vuxenkurs (16 €)

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

A260045 28.3, lördag kl. 10.00–13.00
Linda Riska

Hem och trädgård

Buketter och
arrangemang,
inredning och spel

Ikebana – japanska blomsterarrangemang (20 €)

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

A250446 18.9–27.11, torsdag kl. 16.00–18.00
Marjo Mela

Ansvarig

*Ella Kronlund (ht) /
Mathilda Larsson (vt)*

ella.kronlund@hel.fi /
mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89, 040 172 3736

Anmälningar tas emot från
12.8 tisdag kl. 10.00.

Inredning

Inredningens grunder – pigga upp ditt hem (20 €)

Vi går igenom exempelvis
inredningsstilar, bottenplaner, färger,
möblering, belysning, textilier och
dekorationer. Deltagarna planerar ett
egget heminredningsprojekt.

A250351 22.10–22.11, onsdag kl. 16.30–18.00
Susie Kousa

Buketter och arrangemang

Bukettbindning (16 €)

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

A250377 9.9, tisdag kl. 17.00–20.00
A260038 17.3, tisdag kl. 17.00–20.00
Susan Marianne Brown

Ikebana – japanska blomsterarrangemang (20 €)

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

A250446 18.9–27.11, torsdag kl. 16.00–18.00
Marjo Mela

Blomsteruppsättning (14 €)

Kom med och lär dig lägga upp en vacker
blomsteruppsättning.

A250485 3.10, fredag kl. 16.30–19.30
Susan Marianne Brown

Pyssla vårblommor av kräppapper! (16 €)

Kom med och pyssla vårblommor såsom
vallmo, blåklackor och pioner – vackra
och hållbara blommor som aldrig vissnar!

A260084 18.4, lördag kl. 13.00–15.15
Maria Westermarck-Wasström

Spel

Bridge, fortsättningskurs – webbkurs (88 €)

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

A250387 2.9–14.4, tisdag kl. 14.00–15.30
Agneta Arle

Bridge, spelteknik (108 €)

Du förbättrar din spelförings- och
försvarsspelsteknik. Vi analyserar givar
tillsammans och i mindre grupper.
Förkunskaper: grundkurs eller
motsvarande erfarenhet.

A250420 4.9–9.4, torsdag kl. 15.00–17.15
Agneta Arle

Bridge, grundkurs – flerformskurs (108 €)

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

A250386 4.9–9.4, torsdag kl. 17.30–19.45
Agneta Arle

Hushåll

Vuxna med barn i köket,
barn- och babymat, barn
i köket, internationell
matkultur, mat och
språk, mat och musik,
festmat, näringslära
och specialdieter,
fisk och skaldjur,
bakning, grönsaker,
konservering, övrigt
-inhemsk matkultur,
seniorer i köket,
matdemonstrationer,
föreläsning.

Drop-in: Skapa din egen kulinäriska upplevelse (8 €/gång)

Behöver du hjälp med att laga en
maträtt? Köp själv dina ingredienser
och kom och kocka under handledning.
Kom den måndag det passar dig.

A250788 29.9–1.12, 26.1–30.3
måndag kl. 13.00–15.15
Ghita Henriksson

Ansvarig

Ghita Henriksson

ghita.henriksson@hel.fi

Tfn 09 310 700 82, 040 334 5114

Anmälningar tas emot från
12.8, tisdag kl. 10.00.

Kurserna hålls nästan alltid i undervisningsköket på 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.

Kurs A och B har samma program.

Obs! Senast en vecka 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 betalat 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.

Webbanmälan till barnkurs

Anmäl barnet i en vuxen anhörigs namn via ilmonet.fi. Skicka sedan e-post till kansliet: arbis@hel.fi med rubriken/ämnet "Anmälan till barnkurs" där du anger: kursens namn och kod, barnets för- och efternamn, barnets födelseår och namnet på den anhöriga som anmälts via ilmonet.fi.

Barn under 14 år kan delta i matlagningskurserna (förutom sommar- och sportlovskursen) 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. Följ vänligen målgruppen, programmet planeras åldersanpassat.

 = Kurs med barn och vuxen tillsammans.

Barn- och babymat

Fingermat för bebisar (27 €)

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

A250673 A 9.10, torsdag kl. 10.00–13.00

A260146 B 18.3, onsdag 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.

Bamsemat, barn- och vuxenkurs, Stoa (35 €)

Bamse och hans vänner från kullarna har sinne för god mat. Vi lagar rätter ur Bamses kokböcker, bl.a. farmors köttbullar och Bamses honungsmuffins.

A250668 27.9, lördag kl. 10.30–13.30

Ghita Henriksson

Halloweenfest, barn- och vuxenkurs (35 €)

Halloweenmat är läskigt god och rolig att göra! Vi lagar recept att bjuda på halloweenfesten eller hemma åt familjen passligt till den ruggiga helgen.

A250669 29.10, onsdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Roliga mellanmål för småkockarna, barn- och vuxenkurs (35 €)

Idag blir det finurliga, lättlagade, smakfulla, hälsosamma mellanmål som tilltalar de yngre i familjen.

A250670 8.11, lördag kl. 10.00–13.00
Ghita Henriksson

Pepparkakslykta, barn- och vuxenkurs (35 €)

Vi skapar adventsstämning genom att baka en pepparkakslykta. Resten av degen blir fantasifulla pepparkakor med kristyr. Annat gott till julen tillreds också.

A250658 29.11, lördag kl. 11.00–14.00
Tove Lindqvist

Cupcakes, barn- och vuxenkurs (35 €)

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

A260134 7.3, lördag kl. 11.00–14.00
Tove Lindqvist

Yngre skolkockar, 8–11-åringar

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

Smarta snacks, barn- och vuxenkurs (35 €)

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

A250608 A 11.9, torsdag kl. 16.30–19.30
A250609 B 21.10, tisdag kl. 16.30–19.30
Klaus Ittonen

Sushi, barn- och vuxenkurs (35 €)

Sushi är något som man aldrig blir trött på. Så läckert med det väl smaksatta riset, den färska fisken, den brännande wasabin och den salta sojan.

A250652 27.9, lördag kl. 11.00–14.00
Tove Lindqvist

Vegetarisk vardagslyx enligt årstid, barn- och vuxenkurs (35 €)

Vi lagar läckra och näringsrika rätter fulla av färg och smak som älskas av hela familjen.

A250671 8.10, onsdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Italiensk matlagning, barn- och vuxenkurs (35 €)

Nu blir det lättlagad mat med italienska smaker. Tillsammans lär vi oss laga den godaste pizzan, nya pastarätter och söta italienska läckerheter.

A260190 28.1, onsdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Alla hjärtans dag, barn- och vuxenkurs (35 €)

Vi lär oss lätta och goda recept som vi sedan kan glädja våra vänner med.

A260139 A 2.2, måndag kl. 16.30–19.30
A260140 B 10.2, tisdag kl. 16.30–19.30
Klaus Ittonen

Skaldjur, barn- och vuxenkurs (40 €)

Räkor, bläckfisk och musslor är både lite spännande och jättegoda, bara vi vet hur man tillreder dem.

A260138 4.3, onsdag kl. 16.30–19.30
Klaus Ittonen

Thaimat, barn- och vuxenkurs (35 €)

Vi lagar god, smakrik och färgstark mat med ingredienser ur det thailändska köket. Thaiköket har en rik variation på kryddningen av maten.

A260201 10.3, tisdag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Äldre skolkockar, 12–15-åringar

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

Hemlagad sushibuffet, barn- och vuxenkurs (40 €)

Är sushi också din favoritmat? Vi ska lära oss att själva trola fram sushi i olika former.

A250614 A 29.9, måndag kl. 16.30–19.30
A260161 B 16.3, måndag kl. 16.30–19.30
Klaus Ittonen

Streetfood, barn- och vuxenkurs (35 €)

Gatumat är så gott! När vi gör den själva kan vi dessutom hålla koll på vad vi får i oss.

A250620 3.11, måndag kl. 16.30–19.30
Klaus Ittonen

Skaldjur, barn- och vuxenkurs (40 €)

Räkor, bläckfisk och musslor är både lite spännande och jättegoda, bara vi vet hur man tillreder dem.

A250644 12.11, onsdag kl. 16.30–19.30
Klaus Ittonen

Bakning salt och sött till julen, barn- och vuxenkurs (35 €)

Två veckor före jul kommer vi i rätt stämning med kvällens läckra bakverk. Kanske du hittar en favorit som du kan laga hemma och ge som julklapp till en vän?

A250672 9.12, tisdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Indiska smaker, barn- och vuxenkurs (35 €)

Kom tillsammans med ett 12–15 år gammalt barn och gör en djupdykning i Indiens magiska smakvärld med exotiska kryddor.

A260143 23.2, måndag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson

Grekisk mat, barn- och vuxenkurs (35 €)

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

A260145 15.4, onsdag kl. 16.30–19.30
Ghita Henriksson



Barn i köket

Kocka grekiskt på sportlovet, barnkurs (26 €)

Du som går i årskurs 4–6, kom med och tillred härliga grekiska läckerheter som vi sedan äter till lunch.

A260209 17.2, tisdag kl. 11.00–14.00

Ghita Henriksson

Kocka koreanskt på sportlovet, barnkurs (26 €)

Tillsammans bygger vi till lunch upp en läcker portion bibimbap med många läckra tillbehör. Kursen är för dig som går i sjuan och uppåt.

A260210 18.2, onsdag kl. 11.00–14.00

Ghita Henriksson

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

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

A260047 1–4.6,

måndag–torsdag kl. 9.30–13.45

Beatrice Blomster och Ghita Henriksson

Internationell matkultur

Matresa till norra Italien (54 €)

Norra Italien är nästan synonym för god mat. Under två kurskvällar bekantar vi oss med favoriter från Veneto och Toscana.

A250607 8.9 och 15.9,

måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Kinas kryddiga skatter (35 €)

En smakresa med hetta, krispighet och sötma. Lär dig laga rätter som imponerar och väcker både aptit och nyfikenhet!

A250486 20.9, lördag kl. 11.00–14.45

Yu Ramsay

Modern bistro (35 €)

Vi lagar elegant, avslappnad mat med inspiration från dagens biströn. Fokus på grönsaker och tekniker med rötter i det klassiska köket.

A250764 23.9, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Det kreolska köket (35 €)

Rötterna till det kreolska köket finns i den karibiska och sydamerikanska världen och kännetecknas av kryddiga smaker och färgglada rätter.

A250654 26.9, fredag kl. 17.00–20.45

Tove Lindqvist

Ottolenghis vegetariska kök (35 €)

Ottolenghis mat är färgsprakande, smakrik och överraskande, med influenser från Mellanöstern till Europa.

Vi lagar hans mest inspirerande och populära recept.

A250759 A 4.11, tisdag kl. 17.00–20.45

A250760 B 5.11, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Koreansk buffet (36 €)

Det koreanska köket har tagit världen med storm under de senaste åren. Här är det smakerna som ligger bakom detta.

A250721 10.11, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Street Food-favoriter (35 €)

Gatumat faller aldrig ur mode. Vi tillreder några klassiker från olika delar av världen.

A250622 17.11, måndag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Tapas och andra spanska läckerheter (35 €)

Vi lagar en mängd olika goda tapasrätter med grönsaker och skaldjur och tillreder dessutom den perfekta paellan. Perfekta rätter att bjuda på under nästa fest!

A250761 18.11, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Te på tallriken: En kulinarisk upplevelse (35 €)

Förvandla rätter med teets magi! Laga fem kinesiska klassiker där teets doft och smak lyfter varje tugga – från heta varmrätter till ljuvliga desserter.

A260079 17.1, lördag kl. 11.00–14.45
Yu Ramsay

Smakresa till Vietnam (36 €)

Maten har en fundamental roll i den vietnamesiska kulturen. Kvällens meny lär oss centrala tekniker och smaker.

A260176 26.1, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Smakresa till främre Orienten (35 €)

Kom med och bekanta dig med smakerna från främre Orienten. Länder som bl.a. Syrien, Egypten, Israel och Libanon bjuder upp till fest.

A260135 30.1, fredag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Filippinsk afton (36 €)

Det filippinska köket hör till de mest underskattade i världen. Vi tillreder rätter som får oss att förstå varför. Du kommer att bli förvånad!

A260172 2.3, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Thailändska köket (35 €)

Citrongräs, kokosmjölk, chili, koriander och vitlök – känner du dofterna? En kurs för alla som älskar thaimat och vill lära sig att laga den själv.

A260200 11.3, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Franska klassiker i ny tappning (35 €)

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

A260198 19.3, torsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Etiopisk festmiddag (35 €)

Vi dukar upp en autentisk etiopisk festmiddag bestående av många små rätter.

A260169 23.3, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

California fusion (35 €)

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

A260196 25.3, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Moderna italienska köket (35 €)

Vi blandar smaker från det klassiska italienska köket med moderna köttfria influenser från krogvärlden.

A260202 14.4, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Den argentinska grillen (38 €)

Argentinarna är bäst i världen på kött och vi ska ta del av autentiska recept och tekniker.

A260173 17.4, fredag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Pintxos med vin (35 €)

Vi åker på en smakresa till Baskien där pintxos är en av grundpelarna i matkulturen. Vi avnjuter godbitarna med vin som betalas separat till läraren.

A260174 20.4, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Det vegetariska vietnamesiska köket (35 €)

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

A260195 21.4, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Ottolenghis kötträtter (40 €)

Yotam Ottolenghi hör till de mest inflytelserika kockarna i vår tid. Vi tar oss an några av hans mest berömda kötträtter.

A260168 22.4, onsdag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Mat och språk**Cucina povera italiana (60 €)**

La cucina tradizionale italiana con ortaggi, verdure, legumi, pasta fatta in casa. Cucina povera, ma ricca di saperi e sapori. Vegetariana ma non troppo. Ci sarà lo stesso programma per gli iscritti al corso A e al corso B.

A250586 A 12.9, 10.10, 14.11,
fredag kl. 17.00–20.45

A260111 B 23.1, 27.2, 27.3,
fredag kl. 17.00–20.45

Nicola Rainò

Finnish Classics — in English (35 €)

Join us to prepare a feast of classic Finnish dishes – from beloved favourites to some long-forgotten gems.

A250615 6.10, Monday 17:00–20:45
Klaus Ittonen

Antojitos mexicanos (35 €)

Prepararemos antojitos mexicanos: sopes, tacos de barbacoa y salsa. Una oportunidad de experimentar y saborear la cultura de comida callejera como un mexicano.

A250641 27.10, måndag kl. 17.00–20.45
Maria Cervantes

Sabor Brasileiro: Uma Noite Mineira (35 €)

Descubra os sabores autênticos de Minas Gerais e prepare uma refeição típica deste acolhedor estado brasileiro.

A250645 20.11, torsdag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen och Helena Noto

Noël en France (45 €)

Venez cuisiner quelques-unes des célèbres spécialités de Noël, telle la célèbre buche pâtissière et décrouvrez quelques-unes de nos traditions.

A250587 21.11, fredag kl. 17.00–20.45
Nadja Elfving och Klaus Ittonen

Tamales (35 €)

Aprende a preparar ricos tamales, la tradicional rosca de reyes y chocolate caliente. Platos típicos que todo mexicano come en inicio de año.

A260130 19.1, måndag kl. 17.00–20.45
Maria Cervantes

Le paysan-boulangier (40 €)

Le pain se lève dans le four du boulanger, mais il naït du savoir du meunier. Bienvenue au cours du paysan-boulangier !

A260157 3.2, tisdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen och Finlay Sim

Smørrebrød (25 €)

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

A260205 A 7.2, lördag kl. 10.00–12.15

A260206 B 7.2, lördag kl. 12.30–14.45

Johanna Toivonen

Finnish Bakery – in English (34 €)

Bake classic Finnish treats and discover the cultural significance of coffee and sweet buns.

A260171 9.3, Monday 17:00–20:45

Klaus Ittonen

Crêpes sucrées et salées (40 €)

Venez cuisiner les célèbres crêpes sucrées et salées: galettes bretonnes, ficelles picardes, crêpes suzettes ou flambées dans une ambiance conviviale.

A260113 13.3, fredag kl. 17.00–20.45

Nadja Elfving och Klaus Ittonen

Mat och musik

Vörådialekt, sång och smak i köket (40 €)

Utforska den unika dialekten och skapa rätter som finns i kända finurliga sångtexter. Njut av anekdoter om skratt, sång och god mat tillsammans.

A250753 3.9, onsdag kl. 17.00–20.45

Pamela Granskog och Ghita Henriksson

Brasilianska smaker och sånger - Sabores e cantos do Brasil (43 €)

I Brasilien finns varken mat utan musik eller musik utan mat. På denna tvåspråkiga kurs tillreder vi autentiska recept medan vi sjunger upp stämningen.

A260160 22.1, torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen och Katja Slotte

Festmat

Molekylärgastronomi (37 €)

Genom att kombinera trick från kemi och fysik kan vi skapa nya texturer och intressanta visuella element på tallriken.

A250602 A 1.9, måndag kl. 17.00–20.45

A250815 B 9.9, tisdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Surdegisdemonstration (18 €)

Bagaren demonstrerar de olika momenten i surdegisbakning och deltagarna får även smaka på bröden.

A250646 7.10, tisdag kl. 18.00–19.00

Klaus Ittonen

Fredagsgourmet med fisk och vege (40 €)

Kursen är en stressfri men lärorik kurs för dig som är intresserad av att lära dig mera om god mat och hur du lägger upp maten vackert.

A250655 24.10, fredag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Gourmetlördag på hösten (40 €)

Mitt i höstrusket piggar vi upp tillvaron med en lyxig, välgjord måltid. Kursen är för dig som har vana i köket och vill lära dig mera.

A250656 25.10, lördag kl. 11.00–15.30
Tove Lindqvist

Festmiddag för en liten slant (30 €)

God mat behöver inte alltid kosta skjortan. Med smarta val av ingredienser får vi till stånd lyxig mat för en liten slant.

A250619 31.10, fredag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Vinterns vego fine dine (37 €)

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

A250762 3.12, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Lyxig fonduemiddag med vin (40 €)

Ingenting värmer i kylan såsom en fondue. Vi lyxar till det med fina tilltugg och vin. Dryckerna betalas separat till läraren.

A260162 20.1, tisdag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Gourmetlördag på vintern (40 €)

Vad är bättre än en lyxig välgjord måltid mitt i den smällkalla vintern? Kursen är för dig som har vana i köket och vill lära dig mera.

A260131 31.1, lördag kl. 11.00–15.30
Tove Lindqvist

Fredagsgourmet med kött (40 €)

Kursen är en stressfri men lärorik kurs för dig som är intresserad av att lära dig mera om god mat och uppläggning av den. Ikväll är kött med tillbehör i fokus.

A260132 6.3, fredag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Moderna smörgåskakor (37 €)

En välgjord smörgåskaka är både saftig och läcker. Vi lär oss tekniken att skapa matiga mästerverk till säsongens fester.

A260175 27.4, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Näringslära och specialdieter

Klimakteriesmart (50 €)

Klimakteriet utan kaos! Lär dig hur rätt mat och kunskap kan ge balans, energi och välmående under livets nya fas.

A250518 A 7.9 och 1.10,
onsdag kl. 17.00–20.45

A260086 B 5.3 och 26.3,
torsdag kl. 17.00–20.45

Ghita Henriksson och Linda Tigerstedt

Medelhavsdieten (35 €)

Det talas mycket om hur hälsosam maten i Medelhavsregionen är. Vi lär oss hur vi hemma kan återskapa både smaker och hälsoeffekter.

A250611 22.9, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Gott och kolesterolfattigt (35 €)

Vi är många som älskar att äta, men fått hårda bud av läkaren. Kursen ger hopp om en god och kolesterolvänlig framtid.

A260163 14.1, onsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Bönornas värld (33 €)

Efter att länge ha blivit förbisedda i den kulinariska världen ska vi på kursen se bönor för vad de verkligen är – ett utsökt och miljövänligt protein.

A260199 11.2, onsdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Fisk och skaldjur

Brasilianska fisk och skaldjur (35 €)

Kom med på en smakresa till den varma tropiken! Med autentiska recept trollar vi fram underbara dofter och smaker.

A250610 18.9, torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Hantering av inhemska vild fisk (20 €)

Har du svårt att få in den inhemska fisken i måltiden? Eller vill du rentav lära dig hantera hela fiskar? Här är kursen med underutnyttjad smartfisk på menyn. I samarbete med Marthaförbundet.

A250783 22.10, onsdag kl. 17.00–20.45

Marie Kellgren och Sandra Mellberg

Skaldjur från när och fjärran (75 €)

Under två kvällar bekantar vi oss med bl.a. krabbor, musslor och bläckfiskar och lär oss hur vi tillreder dem.

A250618 30.10 och 6.11,

torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Julens fiskrätter (35 €)

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

A250794 2.12, tisdag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman

Laga mat på inhemska fiskkonserver (35 €)

Den konserverade tonfisken är en vanlig stapelvara i många finska hem men visste du att det går att hitta inhemska motsvarande produkter? Nu testar vi dem. I samarbete med Marthaförbundet.

A250784 21.1, onsdag kl. 17.00–20.45

Ghita Henriksson och Sandra Mellberg

Grunderna i fiskhantering (80 €)

Under två kvällar lär vi oss grunderna i fiskhantering och hur vi bäst använder olika fiskar med hjälp av goda recept.

A260165 29.1 och 12.2,

torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Bakning

Grunderna i surdegbakning (55 €)

Mjöl, vatten, salt och en nypa kärlek blir till underbara bröd! Lär dig använda olika surdegar till både salt och sött.

A250623 24–25.11, måndag kl. 17.00–20.45

tisdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Vi bakar vidare på surdeg (55 €)

Vi spinner vidare på våra färdigheter i surdegbakning. Kursen lämpar sig för den som redan kan grunderna.

A260159 25–26.2, onsdag kl. 17.00–20.45

torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Grönsaker

Magi med grönsaker (35 €)

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.

A250755 2.9, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Höstmiddag enligt säsong (35 €)

Vi lagar värmande, moderna rätter av grönsaker med säsongens bästa smaker. En kurs för dig som gillar mustiga dofter och färggranna hösttallrikar.

A250756 20.10, måndag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Hela veckans mat för 25 € (29 €)

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

A260193 A 12.1, måndag kl. 17.00–20.45

A260194 B 13.1, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Vintermiddag enligt säsong (35 €)

Vi skapar modern, smakrik vintermat med säsongens grönsaker. Mat som värmer och passar till både vardag och fest.

A260197 9.2, måndag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Konservering

Fermentering (35 €)

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

A250757 16.9, tisdag kl. 17.00–20.45

Tara Junker

Konservera höstens skörd (41 €)

Vi lär oss att göra både salta och söta konserver av säsongens bästa ingredienser. Kursavgiften inkluderar glasburkar.

A250612 25.9, torsdag kl. 17.00–20.45

Klaus Ittonen

Övrigt

Matlagningskurs för personer med afasi och parkinson (73 €/termin)

Vi lagar och äter en enkel god lunch tillsammans. Vi fokuserar på mat med hög energitäthet. Lätt gymnastik samt röst- och talträning inleder varje kursträff.

A250475 hösten: 28.8, 25.9, 23.10, 20.11 och 11.12, torsdag kl. 10.00–13.00

våren: 15.1, 12.2, 12.3, 16.4 och

7.5, torsdag kl. 10.00–13.00

Ghita Henriksson och Victoria Mankki

Matlagning för personer med specialbehov (116 €)

Tillsammans med en assistent tillreder kursdeltagaren goda och lättlagade rätter som kan fungera som mellanmål eller huvudrätt. Något sött ingår som avslutning. I samarbete med DUV Mellersta Nyland.

A250478 hösten: 4.9, 23.10, 13.11 och 4.12, torsdag kl. 17.00–20.00. våren: 15.1, 5.2, 12.3 och 16.4, torsdag kl. 17.00–20.00

Jan Nyman

Drop-in: Skapa din egen kulinariska upplevelse (8 €/gång)

Behöver du hjälp med att laga en maträtt? Köp själv dina ingredienser och kom och kocka under handledning. Kom den måndag det passar dig.

A250788 29.9–1.12, 26.1–30.3

måndag kl. 13.00–15.15

Ghita Henriksson

Surdegisdemonstration (18 €)

Bagaren demonstrerar de olika momenten i surdegsbakning och deltagarna får även smaka på bröden.

A250646 7.10, tisdag kl. 18.00–19.00
Klaus Ittonen

Bli en mästare på såser (35 €)

Upptäck såsernas värld! Vi gör kalla och varma såser till alla rätter, kokar buljonger och skapar läckra smårätter som passar perfekt till.

A250792 28.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Ätbara gåvor till jul (44 €)

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

A250698 A 1.12, måndag kl. 17.00–20.45
A250625 B 8.12, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Färskpasta (35 €)

Pasta i olika färger och former är en fröjd på tallriken. Olika såser och tillbehör gör pastauppsättningen till en riktig festmiddag.

A260170 30.3, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Seniorer i köket

Mindre kött – fyra steg mot grönnare mat (70 €)

Fyra träffar där vi minskar på köttet stegvis. Vi lagar god, enkel mat med mer grönt, fisk och smarta, klimatsmarta vardagslösningar.

A250606 3.9, 10.9, 17.9 och 24.9,
onsdag kl. 10.00–13.45
Klaus Ittonen och Tara Junker

Artesanpizza för seniorer (27 €)

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

A250616 30.9, tisdag kl. 14.00–17.45
Klaus Ittonen

Festmat för seniorherrar (65 €)

Välkommen med och tillred en festlunch som avnjuts i glatt sällskap. Vi firar åtminstone Svenska dagen och farsdagen. Kursen passar även nybörjarseniorherrar.

A250785 30.10, 6.11 och 13.11,
torsdag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Seniorherrar i köket (76 €)

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

A260136 16.1, 23.1, 30.1 och
6.2, fredag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Vårens kulinariska resa för seniorer (80 €)

Vi låter smakerna ta oss till fjärran länder under fyra tisdagar. I år bekantar vi oss med läckerheter från Libanon, Cypern, Albanien och Sicilien.

A260164 24.3, 31.3, 7.4 och 14.4,
tisdag kl. 10.00–13.45
Klaus Ittonen

Mingelmat för seniorer (27 €)

Alltid behöver man inte duka upp en hel middag. Vi gör goda små munsbitar att ha som mingelmat.

A260151 23.4, torsdag kl. 14.00–17.45
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. Du får recepten med dig hem och kan sedan hemma tillreda de avsmakade rätterna. I avgiften ingår ett receptblad. Senast en vecka före kursens början ska du meddela kansliet om du inte kan delta i matlagningsdemonstrationen, annars debiteras full kursavgift. Målgrupp: seniorer.

Smart hjärna & stark kropp, matdem för seniorer (18 €)

Näringssterapeuten Linda Tigerstedt berättar om en balanserad och näringstät mat lämpad för seniorer. Recept och smakprover ingår.

A250577 1.9, måndag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Linda Tigerstedt

Portugisisk husmanskost, matdem för seniorer (18 €)

Nu reser vi till Portugal och provsmakar vardagsmat där. Kom och prova på läckert nytt och annorlunda.

A250579 2.10, torsdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Klaus Ittonen

Laga mat på inhemska fiskkonserver, matdem för seniorer (12 €)

En hyllning till inhemsk smartfisk på burk, tillsammans med Marthaförbundet.

A250580 31.10, fredag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Sandra Mellberg

Julens nyheter, matdem för seniorer (18 €)

Kom med och få tips på nya rätter till ditt julbord 2025!

A250581 4.12, torsdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Tara Junker

Runebergstårter för hela slanten, matdem för seniorer (17 €)

Vi bakar Runebergstårter i olika varianter, från klassiska till moderna tolkningar. Idag får du smaka på enbart Runebergstårter, inga salta rätter!

A260107 29.1, torsdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Tara Junker

Surdeg, matdem för seniorer (10 €)

Bagaren demonstrerar de olika momenten i surdegsbakning och deltagarna får även smaka på bröden.

A260108 25.2, onsdag kl. 13.00–14.00
Klaus Ittonen

Äggrätter, matdem för seniorer (18 €)

Ägg på alla tänkbara sätt både i varma och i kalla rätter.

A260110 17.3, tisdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Klaus Ittonen

Våren är här! Matdem för seniorer (18 €)

Vi lagar lätt och färggrant med vårens primörer i centrum. En hyllning till grönskan och ljusets återkomst i matform.

A260110 13.4, måndag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och Tara Junker

Föreläsning

Smartfisk – hållbar fisk på tallriken, se sidan 18.

Litteratur, teater och modersmål

Litteratur och
modersmål,
skrivkurser,
scenkonst och film

Teaterkurs för barn – bekanta dig med teater (24 €)

En teaterkurs för barn mellan 9-12 år. För dig som har ett intresse av teater eller vill bli bekvämare med att uppträda. Ingen tidigare erfarenhet behövs!

A250374 5.9–10.10, fredag kl. 18.10–19.40
Lauri Tarvainen

Ansvarig

Ellä Kronlund (ht) / Mathilda Larsson (vt)

ella.kronlund@hel.fi /

mathilda.larsson@hel.fi

Tfn 09 310 494 89, 040 172 3736

Anmälningar tas emot från

12.8, tisdag kl. 10.00.

Litteratur och modersmål

Prepkurs i modersmål (44 €)

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

A250342 A 20.8–24.9,

onsdag kl. 16.30–19.30

A260024 B 14.1–18.3,

onsdag kl. 16.30–19.30

Rebecca Ahlbäck

Litteraturcirkeln (28 €)

Kom och diskutera böcker! Vi läser och delar med oss av våra läsupplevelser.

Inför första gången läser vi alla Fars Rygg av Niels Fredrik Dahl.

A250344 8.9, 6.10, 3.11, 1.12, och

12.1, 9.2, 9.3, 4.5, måndag kl. 16.30–18.00

Lina Vestlin

Nordisk litteratur (44 €)

Les og lær om norsk, svensk og dansk litteratur! Vi leser korte tekster og utdrag fra 1800 til i dag, og undersøker dem kulturhistorisk.

A250383 17.9–3.12, onsdag kl. 18.05–19.35

Hanna Hoff

Klassiska konstkritiska texter (32 €)

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

A250360 20.10, 17.11 och

2.2, 16.3, 13.4, 11.5, måndag kl. 16.30–18.00

Sara Rönnqvist

Skrivkurser

Kritik för alla – konsten att skriva om konst (32 €)

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

A250454 2.9–7.10, tisdag kl. 18.00–20.15

Trygve Söderling

Grundkurs i finlandssvenskt teckenspråk – webbkurs (44 €)

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

A250339 3.9–3.12, onsdag kl. 18.00–19.30

Lena Wenman

Fortsättningskurs i finlandssvenskt teckenspråk – webbkurs (44 €)

Kursen erbjuder dig en möjlighet att friska upp tidigare kunskaper i teckenspråk, och passar dig som kan grunder i finlandssvenskt teckenspråk.

A260021 14.1–15.4, onsdag kl. 18.00–19.30

Lena Wenman



Scenkonst och film

Essäkurs med Merete Mazzarella (24 €)

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

A260025 14.1, 21.1, 28.1, 4.2, 11.2, 25.2, onsdag kl. 16.30–18.00

Merete Mazzarella

Teatris – teater på svenska (108 €)

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

A250343 1.9–20.4, måndag kl. 19.45–21.45

Sven Fernandez

Arbis filmklubb (40 €)

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

A250345 4.9, 2.10, 6.11, 4.12 och 15.1, 5.2, 5.3, 2.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Johanna Grönqvist

Teaterkurs för barn – bekanta dig med teater (24 €)

En teaterkurs för barn mellan 9–12 år. För dig som har ett intresse av teater eller vill bli bekvämare med att uppträda. Ingen tidigare erfarenhet behövs!

A250374 5.9–10.10, fredag kl. 18.10–19.40

Lauri Tarvainen

Performance Art Therapy Course with Josef Ka – Synchronous Online Course

(44 €)

International performance / visual artist and certified art therapist Josef Ka invites you to a transformative 10-day Performance Art Therapy online course.

A250453 A 8.9–17.11, Mondays 12:00–14:00

A260077 B 12.1–23.3, Mondays 12:00–14:00

Josef Ka

Improvisationens grunder (24 €)

Vill du bli mer spontan, tryggare i stunden och samtidigt ha det roligt? Den här kursen ger dig verktyg för att släppa prestationskraven och lita på dina impulser.

A250376 27.9, 4.10, 11.10, lördag kl. 12.30–15.30

Hedda Jusélius

Se också:

Fira Svenska veckan med Jenny Sylvén, sidan 14.

Mårten Westö berättar om sin nya novellsamling Den hemliga staden, sidan 15.

Lättläst läsecirkel, sidan 112.

Nordisk litteratur (44 €)

Les og lær om norsk, svensk og dansk litteratur! Vi leser korte tekster og utdrag fra 1800 til i dag, og undersøker dem kulturhistorisk.

A250383 17.9–3.12, onsdag kl. 18.05–19.35

Hanna Hoff

Motion, hälsa och välmående



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

Ansvarig

Julius von Martens

julius.von.martens@hel.fi

tfn 09 310 494 74, 040 668 3345

Anmälningar tas emot från

14.8, måndag kl. 10.00.

Tänk på att utgå från din egen kondition när du väljer kurser. Läs mer om de olika nivåerna i kursbeskrivningen för varje kurs på ilmonet.fi.

Gymnastik och motion

Barre & Body & Mind (90 €)

Stärk kropp och sinne med träning inspirerad av balett, yoga och funktionell träning som bygger styrka, rörlighet, balans och medveten närvaro.

A250840 4.9–16.4, torsdag kl. 16.35–17.35

Teresa Paulig

Mattbarre med yogisk närvaro

(24 €)

Styrka och närvaro i ett – en flödande mattbarretimme med yogiska inslag.

A260221 8.5–29.5, fredag kl. 7.30–8.15

Teresa Paulig

Somatisk närvaro & mjuk rörelse (24 €)

En lugn och återhämtande kurs där vi rör oss mjukt och medvetet, mestadels på mattan. Perfekt som stöd till yoga eller annan träning.

A260220 6.3–27.3, fredag kl. 7.30–8.15

Teresa Paulig

Bäckenbottenträning (20 €)

Lär dig aktivera bäckenbotten och de djupa korsettmuskklarna!

A250814 7.11, 23.1 och 27.2,

fredag kl. 13.30–14.30

Emma Blomqvist

Cirkelträning (90 €)

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.

A250833 2.9–14.4, tisdag kl. 19.10–20.10

Mikko Wikholm

Coreträning och stretching (90 €)

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

A250751 4.9–16.4, torsdag kl. 19.45–20.45

Stella Löfström

Core – för en stark och stabil kropp (90 €)

Vi gör funktionella övningar i egen takt för att träna bålstyrka, kroppsordination och balans. Vi övar både ståendes och liggandes på matta.

A250868 2.9–14.4, tisdag kl. 10.35–11.35

Julius von Martens

Core – för en stark och stabil kropp, Stoa (90 €)

Vi gör funktionella övningar i egen takt för att träna bålstyrka, kroppsordination och balans. Vi övar både ståendes och liggandes på matta.

A250867 1.9–13.4, måndag kl. 9.30–10.30

Julius von Martens

Drop-in: träna, fråga, testa! (8 €/gång)

Har du frågor om träning? Någon krämpa som ställer till besvär eller behöver du ny inspiration för hemmaträningen? Kom den tisdag som passar dig.

A250870 2.9–14.4, tisdag kl. 14.40–15.40

Julius von Martens

FasciaMethod (30 €)

FasciaMethod tränar rörlighet, kroppskännedom och balans. Passet är mildt och vårdande. Vi fokuserar på att stärka stödjande muskler och förbättra rörligheten.

A250829 A 3.9–8.10, onsdag kl. 19.45–20.45

A260216 B 14.1–25.2, onsdag kl. 19.45–20.45
Kaisa Pyhälä

FasciaMethod Power (30 €)

Vi tränar grundstyrka, uthållighetsstyrka, balans samt rörlighet med hjälp av mångsidiga dynamiska övningar.

A250830 A 22.10–3.12, onsdag kl. 19.45–20.45

A260217 B 4.3–15.4, onsdag kl. 19.45–20.45
Kaisa Pyhälä

Funktionell träning (90 €)

Målsättningen med funktionell träning är att använda vardagsinspirerade flerledsrörelser för att utmana styrkan, uthålligheten och rörligheten i hela kroppen.

A250844 A 3.9–15.4, onsdag kl. 17.35–18.35
Ulrika Söderholm

A250828 B 3.9–15.4, onsdag kl. 18.40–19.40
Kaisa Pyhälä

Funktionell träning, Rastis (90 €)

Mångsidig gympa för vuxna. Genom varierande övningar tränar vi styrka, rörlighet, koordination och balans.

A250631 2.9–14.4, tisdag kl. 18.30–19.30
Aala Koski

Intervallträning (90 €)

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

A250748 4.9–16.4, torsdag kl. 18.45–19.45
Stella Löfström

Konditionsboxning (90 €)

Lär dig boxningens grunder med flåsiga övningar. Vi lär oss slagkombinationer, fotarbete och att ducka. Effektiv träning för att öka mobilitet och kondition.

A250834 2.9–14.4, tisdag kl. 20.15–21.15
Mikko Wikholm

Motionsgymnastik, Stoa (90 €)

Effektiv helkroppsmotion till medryckande musik.

A250837 1.9–13.4, måndag kl. 17.30–18.30
Sonja Lyly

Nack- och ryggymnastik (90 €)

Motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

A250808 1.9–13.4, måndag kl. 11.50–12.50
Emma Blomqvist

Pilates, grundnivå (90 €)

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

A250716 A 1.9–13.4, måndag kl. 18.35–19.35
Marianne Airisniemi

A250789 B 4.9–16.4, torsdag kl. 17.40–18.40
Gitta Eriksson

Pilates, mellannivå (90 €)

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

A250717 1.9–13.4, måndag kl. 19.40–20.40
Marianne Airisniemi

Klassisk Pilatesrepertoar (24 €)

Vi bekantar oss med Joseph Pilates klassiska repertoar som består av ett trettiotal rörelser som utförs i ett flöde. Lämpar sig för vana Pilatesutövare.

A260228 23.1–6.2, fredag kl. 17.50–18.50
Gitta Eriksson

Puls & styrka (90 €)

Tidigare kallad motionsgymnastik. Vi tränar uthållighet, styrka, balans och kroppskontroll till medryckande musik.

A250861 A 2.9–14.4, tisdag kl. 9.30–10.30

A250862 B 4.9–16.4, torsdag kl. 9.40–10.4

Julius von Martens

Arbis Run Club, beginner (20 €)

This course is recommended to ALL who wish to pick up running as a hobby. Different meeting points each time, max 30 min from the Helsinki city centre by public transport.

A250845 2.9–7.10, Tuesdays 16.45–17.45

Vendela Nylund

Arbis Run Club, intermediate (20 €)

For those who have experience of running, want to keep it up and develop it further. Different meeting point each time, max 30 min from the Helsinki city centre by public transport.

A250846 2.9–7.10, Tuesdays 18.00–19.00

Vendela Nylund

Löpintervaller i Drumsö idrottspark (30 €)

Vill du förbättra din uthållighet genom löpintervaller? Vi tränar bl.a. pyramidträning, backträning, längre intervaller och spurter. Du bestämmer farten.

A260189 22.4–27.5, onsdag kl. 18.05–19.05

Stella Löfström

Uteträning i Drumsö idrottspark (30 €)

Träna mångsidigt med egen kroppsvikt. Ett effektivt motionspass där vi tränar muskeluthållighet, bålstyrka, balans och kondition. Passar alla.

A260188 22.4–27.5, onsdag kl. 17.00–18.00

Stella Löfström

Strength Training for Runners (24 €)

Strengthen your leg and core muscles and increase your leg stiffness to improve your running technique and economy.

A250871 10.12–7.1, Wednesdays 17.30–18.30

Julius von Martens

Styrketräning vid Tölövikens utegym (30 €)

Vill du styrketräna utomhus och utveckla din muskelstyrka och rörlighet? Vi går igenom möjligheterna vid Tölövikens utegym och tränar mångsidigt hela kroppen.

A250752 2.9–7.10, tisdag kl. 17.00–18.00

Stella Löfström

Se också:

Tai Chi, sidan 65.

Dansträning, sidan 61.

Motionskurser för seniorer, sidan 68.

Dans

Bailatino (90 €)

Fartfylld dans till latinska rytmer. Du lär dej dansa samba, cha-cha, rumba, paso doble, jive, salsa och bachata. Vi dansar varierande koreografier utan par.

A250843 3.9–15.4, onsdag kl. 16.30–17.30

Ulrika Söderholm



Dansträning: showjazz och musik (30 €)

En dynamisk och uttrycksfull dansstil bekant från t.ex. musikaler och musikvideor. Vi övar jazzdansteknik och släpper loss till pop- och musikkåtar.

A250712 2.9–14.10, tisdag kl. 17.35–18.35
Elias Berglund

Dansträning: modern och nutida dans (30 €)

Vi bekantar oss med rörelse och expressivitet, moderna danstekniker såsom release- och golvteknik samt övar dansimprovisation. Styrka, flow och kroppskänedom!

A250711 21.10–25.11, tisdag kl. 17.35–18.35
Elias Berglund

Dansträning: lyrisk jazzdans (36 €)

Njut av flowen i lyrisk jazzdans! Dansstilen är mjuk och uttrycksfull. Du utvecklar din balans, smidighet och styrka samt inspireras till fysiskt uttryck.

A260155 13.1–3.3, tisdag kl. 17.35–18.50
Anna Stenberg

Dansträning: rytmisk jazzdans och musikaldans (36 €)

Njut av rytm och energi i jazzdans och musikaldans! Du utvecklar din kondition, koordination, styrka och smidighet samt inspireras till fysiskt uttryck.

A260156 10.3–14.4, tisdag kl. 17.35–18.50
Anna Stenberg

Seniordans – glädje och motion (66 €)

Seniordans är en glad motionsform som leds av utbildade seniordansledare. Koreografierna dansas till medryckande dansmusik. Passar alla åldrar, kom som du är!

A250689 3.9–15.4, onsdag kl. 12.45–14.15
Gunilla Cavinus och Sirpa Somerkerö

Klassisk balett för vuxna (114 €)

Välkommen att njuta av den klassiska balettens rörelsespråk och effektiva träning! Du utvecklar din hållning, balans, smidighet, muskelstyrka och koordination.

A250653 2.9–14.4, tisdag kl. 16.15–17.30
Anna Stenberg och Elias Berglund

Flamenco för nybörjare (90 €)

Vi bekantar oss med den spanska traditionella flamencodansen; dess handrörelser, fotarbete, rytmik och lätta koreografi. Kräver ingen förkunskap.

A250824 1.9–13.4, måndag kl. 17.30–18.30
Joanna Gefwert

Flamenco, fortsättningskurs (90 €)

Fortsättningskurs i flamenco för dem som redan är lite bekanta med dansen sedan tidigare.

A250825 5.9–17.4, fredag kl. 16.45–17.45
Joanna Gefwert

Rumbita ® Fuente (90 €)

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

A250826 1.9–13.4, måndag kl. 16.25–17.25
Joanna Gefwert

Buggdans, grundkurs (36 €)

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

A250842 A 7–15.11, fredag kl. 17.45–19.15
lördag kl. 10.00–12.15

A260223 B 20–28.3, fredag kl. 17.45–19.15
lördag kl. 10.00–12.15
Heidi Palmu och Tomas Grönvall

Buggdans, fortsättningskurs (30 €)

Fördjupa dina dansfärdigheter i bugg. Vi lär oss mer avancerade turer och fördjupar oss i förning, musiktolkning, improvisation och pararbete.

A260224 27–28.3, fredag kl. 19.30–21.00
lördag kl. 12.45–15.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall

Dance to Text and Poetry! (30 €)

Explore the relation between dance and text! We improvise and create choreography to the rhythm of speech and associations to texts, individually and in groups!

A260158 7–14.3, Saturdays 10:30–12:45
Anna Stenberg

Dance Party! (16 €)

Här får du dansa dig svettig! Enkla steg till dansmusik av olika stil, hög puls och garanterad träning för hela kroppen. Kom med och dansa!

A260226 27.4, måndag kl. 17.30–19.30
Joanna Gefwert

Prova på streetdans – popping, breaking & hiphop (20 €)

Nyfiken på streetdans? Testa popping, breaking och hiphop under sex tillfällen. Inga förkunskaper krävs – bara dansglädje och nyfikenhet!

A260225 4.5–18.5, måndag kl. 18.00–19.30
Petra Kinnunen

Vals, fox, blues...grundkurs i lavadans (36 €)

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

A250841 7–15.11, fredag kl. 19.30–21.00
lördag kl. 12.45–15.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall

Vals, fox, blues... fortsättningskurs i lavadans (30 €)

Fördjupa dina dansfärdigheter i de vanligaste pardanserna som lärts ut på grundkursen. På kursen fördjupar vi oss i förning, musikkännedom och pararbete.

A260222 20–21.3, fredag kl. 19.30–21.00

lördag kl. 12.45–15.00

Heidi Palmu och Tomas Grönvall

Workshop: Bollywood Fusion (16 €)

Kom med och testa en kombination av olika dansstilar som för fram en rik känslomässig kraft. Rörelserna är stora, dramatiska och fulla av livsglädje.

A260227 20.4, måndag kl. 17.30–19.30

Joanna Gefwert

Workshop i streetdans: Breaking (16 €)

Upptäck breaking – en fysisk och uttrycksfull streetdans från hiphopkulturen. Inga förkunskaper krävs. För dig som vill testa något nytt!

A250848 27.9, lördag kl. 11.00–13.00

Petra Kinnunen

Workshop i streetdans: Popping (16 €)

Lär dig popping – en teknisk och uttrycksfull streetdansstil. Passar alla åldrar. Inga förkunskaper krävs. Välkommen till en inspirerande workshop!

A250847 4.10, lördag kl. 11.00–13.00

Petra Kinnunen

Se också:

Danskurser för seniorer, sidan 70.

Yoga

Ashtangayoga (132 €)

Dynamisk form av yoga där andning och rörelse är koordinerade. Kroppen blir smidigare och starkare och övningarna kan anpassas enligt deltagarnas nivå.

A250720 4.9–16.4, torsdag kl. 17.40–19.10

Monica Schwela

Balanced Yoga (132 €)

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

A250769 2.9–14.4, tisdag kl. 15.30–17.00

Charlotta Eskola

Balanced Yoga in English (132 €)

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.

A250771 2.9–14.4, Tuesdays 17:05–18:35

Charlotta Eskola

Hathayoga (132 €)

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

A250742 1.9–13.4, måndag kl. 15.25–16.55

Carola Ehrström

Karlayoga (132 €)

Yoga för män i alla åldrar. Vi strävar efter att bli smidigare och starkare samt få bättre balans. Något tuffare yoga, men lämpar sig ändå väl för nybörjare.

A250820 2.9–14.4, tisdag kl. 18.45–20.15

Bengt Holmström

Kundaliniyoga (132 €)

Kundaliniyoga är en dynamisk och meditativ yogaform som strävar till att minska stressen via ökad kontakt med den egna fysiska kroppen och tystnaden inuti.

A250831 4.9–16.4, torsdag kl. 19.20–20.50
Malin Kivelä

Kundaliniyoga: New Age-humbug eller ett unikt verktyg för välmående? (24 €)

Vad är kundaliniyoga egentligen? Med hjälp av rörelse, meditation och djupvila utforskar vi den här ibland omstridda yogaformens aspekter i tre sköna timmar.

A250832 13.9, lördag kl. 10.00–13.30
Malin Kivelä

Mixed yoga, Stoa (114 €)

Lugn yoga för kvinnor och män. Vi strävar efter att bli smidigare och starkare samt få bättre balans. Yogan passar alla, även nybörjare.

A250821 1.9–13.4, måndag kl. 15.30–16.45
Bengt Holmström

Morning Flow (30 €)

Wake up gently with a morning yoga flow sequence that energizes both body and mind. Set a positive tone for the day ahead.

A250839 3.9–8.10, Wednesdays 7:15–8:00
Stella Vanamo

Vinyasa Flow 60 minuter (90 €)

Energifylld Vinyasa Flow med fokus på andning, rörelse och närvaro.

A250838 3.9–15.4, onsdag kl. 18.30–19.30
Stella Vanamo

Vinyasa Flow Yoga 90 minutes (132 €)

This class synchronizes breath with movement, guiding practitioners of all levels through a sequence of poses to develop strength, flexibility and mindfulness.

A250666 3.9–15.4, Wednesdays 16:45–18:15
Fabian Nyberg

Yin- och Yangyoga (114 €)

Skapa balans i kropp och sinne. Dynamisk Yangyoga varvas med stilla Yinpositioner för en balanserande helhet.

A250793 4.9–13.4, torsdag kl. 16.20–17.35
Gitta Eriksson

Yinyoga (132 €)

Yinyoga är en lugn, meditativ yogaform som utförs i stillhet och som aktiverar det parasympatiska nervsystemet, vilket är återhämtande för kropp och sinne.

A250790 1.9–4.5, måndag kl. 18.15–19.45
Gitta Eriksson

Yinyoga – distanskurs live (132 €)

Yinyoga är en lugn, meditativ yogaform som utförs i stillhet och som aktiverar det parasympatiska nervsystemet vilket är återhämtande för kropp och sinne.

A250791 4.9–16.4, torsdag kl. 19.30–21.00
Gitta Eriksson

Funktionell Yinyoga (24 €)

Vi fokuserar på Yinpositioner som inte är lättillgängliga för alla. Läraren ger individuell handledning och tillsammans hittar vi alternativ som passar alla.

A250851 26.9–10.10, fredag kl. 17.00–18.00
Gitta Eriksson

Se också:

Yoga för seniorer, sidan 69.

Hälsa

Tai Chi (90 €)

Förbättra din koordination, koncentration och balans genom denna lugna rörelseform. Under hösten lär vi oss första delen av Yangfamiljens serie.

A250745 1.9–13.4, måndag kl. 17.00–18.00
Carola Ehrström

Akupressur (16 €)

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

A250460 20.9, lördag kl. 10.00–13.30
Jie Berg

Ansiktsmassage (16 €)

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

A260069 17–24.1, lördag kl. 10.00–13.30
Jie Berg

Zonterapi (16 €)

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

A250461 25.10, lördag kl. 10.00–13.30
Jie Berg

Första hjälpen 8t (30 €)

Praktisk och pedagogisk första hjälpenkurs som ger dig verktyg att agera vid olyckor och akuta sjukdomsfall – både i hemmet, på arbetsplatsen och i vardagen.

A250850 8–9.10, onsdag och torsdag kl. 17.15–20.45
Lotta Ringbom, Scoutstationen, Tölögatan 55

Se också:

Första hjälpen 8t – för seniorer, sidan 70.

FasciaMethod (30 €)

FasciaMethod tränar rörlighet, kroppskänedom och balans. Passet är milt och vårdande. Vi fokuserar på att stärka stödjande muskler och förbättra rörligheten.

A250829 A 3.9–8.10, onsdag kl. 19.45–20.45
A260216 B 14.1–25.2, onsdag kl. 19.45–20.45
Kaisa Pyhälä



Lördagsharmoni: Yoga Nidra (16 €)

Guidad meditation för djupavslappning och återhämtning. Passar alla.

A250823 4–11.10, lördag kl. 10.30–11.30
Stella Vanamo

Lördagsharmoni: Djupavslappning (16 €)

Djupavslappning för både kropp och sinne genom mindfulnessövningar och lugna Yinyogarörelser. Vi stillar nervsystemet för total avkoppling och välbefinnande.

A250822 25.10–29.11, lördag kl. 10.15–11.15
Wilma Halén

Lördagsharmoni: Meditation (16 €)

Vill du lära dig en metod för att minska din stressnivå och nå en större känsla av harmoni? Kom med och öva på traditionell, indisk djupmeditation.

A260215 17–31.1, lördag kl. 10.45–11.45
Jan Rundt

Lördagsharmoni: Mental återhämtning (16 €)

Vill du hitta verktyg för att hantera stress? Den här kursen ger dig kunskap om stresshantering och praktiska övningar för att återhämta både kropp och sinne.

A260214 7–28.2, lördag kl. 10.15–11.45
Wilma Halén

Lördagsharmoni: Någonstans finns den, din tysta punkt (24 €)

Kom med och yoga dig närmare punkten i dig där du är fridfull och nedvarvad! En längre kundaliniyogatimme för att få ut det gamla och ge plats för något nytt.

A260218 7.3, lördag kl. 10.15–11.45
Malin Kivelä

Lördagsharmoni: Qigong (16 €)

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

A260213 21–28.3, lördag kl. 10.15–11.45
Carola Ehrström

Lördagsharmoni: Övningar för hjärtat (24 €)

Kom med och träna ditt hjärta! Både det fysiska och det symboliska hjärtat, där empatin för oss själva och andra bor, är i fokus under denna längre yogaklass.

A260219 11.4, lördag kl. 10.15–11.45
Malin Kivelä

Vandring i Komio naturskyddsområde (24 €)

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

A250852 1.10, onsdag kl. 9.00–17.45
Jan Amnell

Vandring i Vaakkoi friluftsområde (24 €)

Området ligger intill Vichtisleden och vandringen är ca 10 km. Ta med vägkost, termos och lämplig utrustning. Mera info om researrangemang och -kostnader senare.

A260229 20.5, onsdag kl. 9.00–17.00
Jan Amnell

Se också:

Helsinki by Foot, sidan 89.

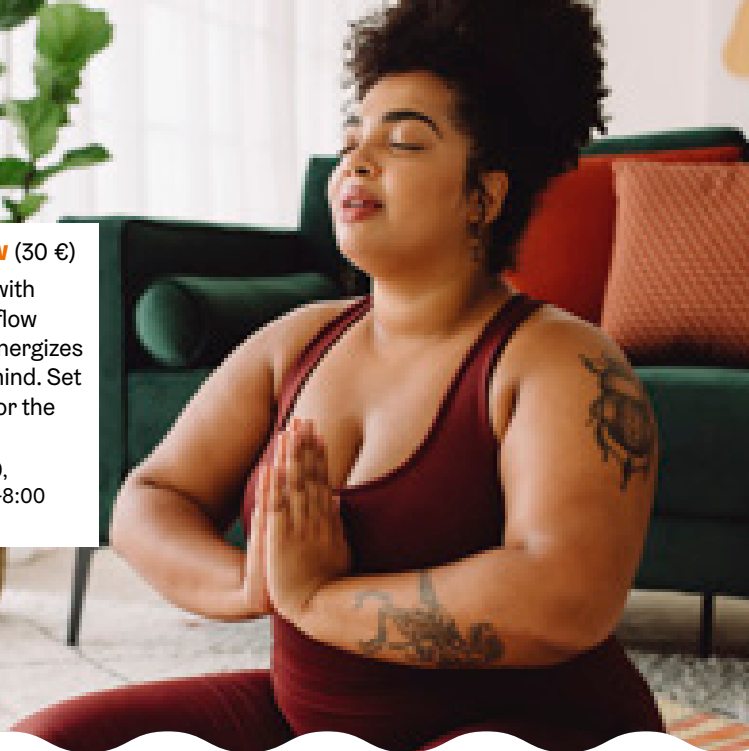
Trail running, sidan 88.

Arkitekturpromenader, sidan 22.

Morning Flow (30 €)

Wake up gently with a morning yoga flow sequence that energizes both body and mind. Set a positive tone for the day ahead.

A250839 3.9–8.10,
Wednesdays 7:15–8:00
Stella Vanamo



Kurser för barn och för vuxna tillsammans med barn

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis (63 €)

Vi upptäcker nya sätt att röra på oss och utvecklar våra motoriska färdigheter genom lek och skoj.

A250632 2.9–14.4, tisdag kl. 17.00–17.45
Aala Koski

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis (63 €)

Vi utvecklar våra motoriska färdigheter tillsammans med kompisar genom spring, hopp, klättring och lek.

A250633 2.9–14.4, tisdag kl. 17.45–18.30
Aala Koski

Mammagympa (90 €)

Ta med babyn och kom i form efter förlossningens eftergranskning!

A250807 5.9–17.4, fredag kl. 11.05–12.05
Emma Blomqvist

Drop-in: familjegympa (8 €/gång)

Akrobatik, dans och bollskoj för barn med en vuxen. Tre gånger, olika tema och åldersgrupp varje gång. Läs mer på ilmonet.fi.

A250816 7.11, 23.1, 27.2,
fredag kl. 15.00–15.45
Emma Blomqvist

Seniorgymnastik

Asahi – hälsomotion för seniorer (45 €)

Asahi är en förebyggande hälsomotionsform för alla åldrar och konditionsnivåer. Rörelserna görs stående eller sittandes utan utrustning eller musik.

A250634 4.9–16.4, torsdag kl. 9.25–10.25
Ann-Kristin Nummelin

Balans och rörlighet 60+ (32 €)

Seniorer rekommenderas träna styrka, balans, och rörlighet minst två gånger per vecka.

A250801 A 1.9–13.4, måndag kl. 10.10–10.55
Emma Blomqvist

A250802 B 3.9–15.4, onsdag kl. 12.00–12.45
Emma Blomqvist

Core 60+ – för en stark och stabil kropp (45 €)

Vill du förbättra din balans, kroppsmedvetenhet och hållning? Vi gör funktionella övningar för att stärka bålén och avslutar timmen med sköna töjningar.

A250869 1.9–13.4, måndag kl. 14.00–14.45
Julius von Martens

Seniorgymnastik för damer (32 €)

Mångsidig och rolig motion till pianoackompanjemang. Vi tränar balans, uthållighet, styrka och rörlighet såväl ståendes som liggandes.

A250812 2.9–14.4, tisdag kl. 11.40–12.25
Julius von Martens

Seniorgymnastik för herrar (32 €)

Mångsidig och rolig motion till pianoackompanjemang. Vi tränar balans, uthållighet, styrka och rörlighet såväl ståendes som liggandes.

A250811 1.9–13.4, måndag kl. 11.00–11.45
Emma Blomqvist

Lätt seniorgymnastik (32 €)

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

A250865 3.9–15.4, onsdag kl. 11.05–11.50
Julius von Martens

Hård seniorgymnastik (45 €)

Effektiv och mångsidig motion till pianoackompanjemang. Vi utmanar styrkan, uthålligheten, stabiliteten, rörligheten och balansen i hela kroppen.

A250803 2.9–14.4, tisdag kl. 12.25–13.25
Emma Blomqvist

Hård seniorgymnastik för herrar (45 €)

Effektiv och mångsidig motion till pianoackompanjemang. Vi utmanar styrkan, uthålligheten, stabiliteten, rörligheten och balansen i hela kroppen.

A250859 4.9–16.4, torsdag kl. 10.45–11.45
Julius von Martens

Rask seniorgymnastik (32 €)

Seniorer rekommenderas minst 2,5 timmar pulshöjande motion per vecka. På denna kurs blir vi svettiga och andfådda medan vi förbättrar kondition och muskelstyrka.

A250810 1.9–13.4, måndag kl. 9.20–10.05
Emma Blomqvist

Rask seniorgymnastik, Stoa (32 €)

Seniorer rekommenderas minst 2,5 timmar pulshöjande motion per vecka. På denna kurs blir vi svettiga och andfådda medan vi förbättrar kondition och muskelstyrka.

A250866 1.9–13.4, måndag kl. 10.45–11.30
Julius von Martens

Nack- och ryggymnastik 60+

(32 €)

Lätt motionsgymnastik och stretching till härligt pianoackompanjement. Du får bättre hållning och starkare korsettmuskler.

A250809 3.9–15.4, onsdag kl. 12.50–13.35
Emma Blomqvist

Starka seniorer (45 €)

Öka styrkan i vardagen med mångsidiga muskelövningar för hela kroppen. Vi jobbar stationsvis i egen takt.

A250864 A 1.9–13.4, måndag kl. 12.55–13.55
Julius von Martens

A250863 B 3.9–15.4, onsdag kl. 10.00–11.00
Julius von Martens

A250813 C 5.9–17.4, fredag kl. 10.00–11.00
Emma Blomqvist

Styrketräning för seniorer (32 €)

Lär dig styrketräningens grunder och träna upp din muskelstyrka. Uppvärmning och töjningar ingår. Fysioterapistuderande leder gruppen. Hyran för konditionssalen 20 €/termin betalas på plats med kort i början av terminen. 10 ggr/termin. Höstterminen 16.9–25.11, vårterminen 13.1–24.3.

A250853 A 16.9–24.3, tisdag kl. 10.00–11.30

A250854 B 16.9–24.3, tisdag kl. 11.30–13.00
Kati Hellstén, Arcada, Jan-Magnus Janssons plats 1

Pilates 60+ (45 €)

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

A250856 A 2.9–14.4, tisdag kl. 13.35–14.35

A250857 B 4.9–16.4, torsdag kl. 12.40–13.40

A250858 C 4.9–16.4, torsdag kl. 13.45–14.45
Mandi Appelberg

Pilatesbalett 60+ (16 €)

Vi använder Pilatesmetoden för att träna kroppens placering i balett. Vi tränar på mattor och övar balett både vid stängen och på golvet. Även för nybörjare.

A250836 19.11–10.12, onsdag kl. 14.45–16.15
Nita Jokela

Julgymna för balans och rörlighet 60+ (12 €)

Lätt gymnastik med fokus på balans och rörlighet under julpausen.

A250818 8.12–18.12, måndag och torsdag kl. 10.50–11.35

Emma Blomqvist

Rask julgymna 60+ (16 €)

Effektiv gymnastik för styrka och flås under julpausen.

A250817 8–18.12, måndag och torsdag kl. 10.00–10.45

Emma Blomqvist

Utemotion 60+ (16 €)

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.

A260212 20.4–25.5, måndag kl. 10.30–11.15
Emma Blomqvist

Senioryoga (66 €)

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

A250719 3.9–15.4, onsdag kl. 11.05–12.35
Monica Schwela

Lätt senioryoga (66 €)

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

A250718 3.9–15.4, onsdag kl. 9.30–11.00
Monica Schwela

Gubbyyoga 60+ (66 €)

Lugn yoga för män. Vi strävar efter att bli smidigare och starkare samt att få bättre balans. Gubbyogan passar alla, även nybörjare.

A250819 4.9–16.4, torsdag kl. 12.00–13.30

Bengt Holmström

Stolyoga (45 €)

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.

A250741 1.9–13.4, måndag kl. 14.15–15.15

Carola Ehrström

Yoga Flow 60+ (45 €)

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

A250855 2.9–14.4, tisdag kl. 12.30–13.30

Mandi Appelberg

Seniordans – glädje och motion (66 €)

Seniordans är en glad motionsform som leds av utbildade seniordansledare. Koreografierna dansas till medryckande dansmusik. Passar alla åldrar, kom som du är!

A250689 3.9–15.4, onsdag kl. 12.45–14.15

Gunilla Cavanaugh och Sirpa Somerkero

Seniordans – glädje och motion, Stoa (66 €)

Seniordans är en glad motionsform som leds av utbildade seniordansledare. Koreografierna dansas till medryckande dansmusik. Passar alla åldrar, kom som du är!

A250685 2.9–14.4, tisdag kl. 10.00–11.30

Christian von Alftan

Dansmix 60+ (57 €)

Få glädje och energi av mångsidig dansträning med konstnärlig twist till inspirerande musik. Jazz- och nutidsdans, improvisation och övningar på golvnivå ingår.

A250827 8.9–13.4, måndag kl. 14.50–16.20

Tytti Kronqvist

Klassisk balett 60+ (57 €)

Balett är ett sätt att motionera mångsidigt som passar alla. Du utvecklar din dansteknik och blir stark i kroppen. Vi övar både vid stängen och mitt på golvet.

A250835 4.9–16.4, torsdag kl. 15.00–16.15

Nita Jokela

Latinodans 60+ (45 €)

Lär dig danser från hela världen med särskilt fokus på Latinamerika!

A250804 A 2.9–14.4, tisdag kl. 10.30–11.30

A250805 B 4.9–16.4, torsdag kl. 10.30–11.30

Emma Blomqvist

Lätt latinodans 60+ (32 €)

Kom med och njut av internationella rytmer och dansmotion som passar alla!

A250806 2.9–14.4, tisdag kl. 13.35–14.20

Emma Blomqvist

Första hjälpen 8t – för seniorer (15 €)

Första hjälpen anpassad för seniorer med fokus på situationer som är vanliga i vardagen. Du lär dig identifiera och agera i nödsituationer.

A250849 8–9.10, onsdag och

torsdag kl. 12.15–16.15

Lotta Ringbom, Scoutstationen, Tölögatan 55

Se också:

Första hjälpen 8t, sidan 65.

Musik

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



Ansvarig

Anna Weber-Länsman
anna.weber-lansman@hel.fi
tfn 09 310 494 79, 040 172 3735

Anmälningar tas emot från
15.8, fredag 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 A250540 två gånger) per termin förlorar du din studieplats.

Solosång (204 €)

Vi arbetar med klang, rytmik, fraserings, andning, uttryck och rampfeber. Kursen passar både nybörjare och erfarna sångare. Lektion 45 minuter varannan vecka. OBS, tisdag 26.8 kl.19.00 träffas alla Petras sångare via Zoom och får sina individuella lektionstider.

A250540 4.9–16.4, torsdag kl. 14.30–19.30
Petra Schaman

Klassisk sång (133 €)

Den klassiska traditionens sångteknik och repertoar. Individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. OBS! Första träffen 1.9 alla tillsammans enligt gruppens angivna klockslag.

A250542 A 1.9–13.4, måndag kl. 12.00–13.00
A250543 B 1.9–13.4, måndag kl. 13.15–14.15
Carolina Backman

Popsång (133 €)

Lär dig om pop- och jazztraditionens sångteknik och repertoar. Individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. OBS! Första träffen 1.9 alla tillsammans enligt gruppens angivna klockslag.

A250544 A 1.9–13.4, måndag kl. 14.15–15.15
A250545 B 1.9–13.4, måndag kl. 15.30–16.30
Carolina Backman

Solosång, smågrupp (126 €)

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

A250592 A 3.9–15.4, onsdag kl. 15.15–16.00
Katja Slotte
A250541 B 4.9–16.4, torsdag kl. 19.45–20.30
Petra Schaman

American Songbook (126 €)

Vi sjunger jazzstandards och 1920-tals Broadway melodier från The Great American Songbook i smågrupp, individuellt och tillsammans. För längre hunna sångare.

A250595 A 3.9–15.4, onsdag kl. 16.15–17.00
A250601 B 3.9–15.4, onsdag kl. 17.00–17.45
Katja Slotte

Get Into the Groove: Kurs i rytmik / Course in rhythm (27 €)

Utveckla din rytmik, koordination och stilkänsla och ta ditt musicerande till nästa nivå! Kurs i kroppsrytmik, rörelse och sång. Gruppundervisning.

A250665 3.9–8.10, onsdag kl. 18.05–19.35
Katja Slotte

Befria din sångröst (27 €)

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

A260133 14.1–25.2, onsdag kl. 18.05–19.35
Ida Boucht

Körer, ensembler och allsång

Damkör: Vox Femina (88 €)

Vox Femina är gemenskapen för dig som vill uttrycka sångarglädje genom olika musikstilar och utvecklas med andra. Vi sjunger flerstämmigt och övar sångteknik.

A250729 4.9–7.5, torsdag kl. 18.05–19.35
Hanna Mustaniemi

Manskör: Out 'n loud (114 €)

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

A250563 1.9–13.4, måndag kl. 19.00–21.15
Aleksi Vasko

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis (94 €)

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

A250651 1.9–4.5, måndag kl. 18.30–20.00
Susanna Tollet

Arbis International Choir! (50 €)

In AIC, we sing songs in many different styles, mostly in English and Swedish, but also in other languages. Come and join our international group!

A250681 22.10–15.4,
Wednesdays 15:00–16:00
Andreas Forsberg

Ensemblesång, höstlovskurs (27 €)

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

A250686 13–15.10,
måndag, tisdag och onsdag kl. 16.30–19.45
Marika Kivinen

Ensemblesång, jul (27 €)

Mer två-fyrstämmig stämsång med juliga inslag. Vi jobbar med klang och rytmik. Uppföljning till höstens kortkurs i ensemblesång. Nya sångare är också välkomna.

A250546 8–10.12,
måndag, tisdag och onsdag kl. 16.30–19.45
Marika Kivinen

Vocal Play! (27 €)

Välkommen att skapa och göra musik genom sång och kollektiv sångimprovisation. I Vocal Play finner vi glädjen i att sjunga och göra musik tillsammans utan noter.

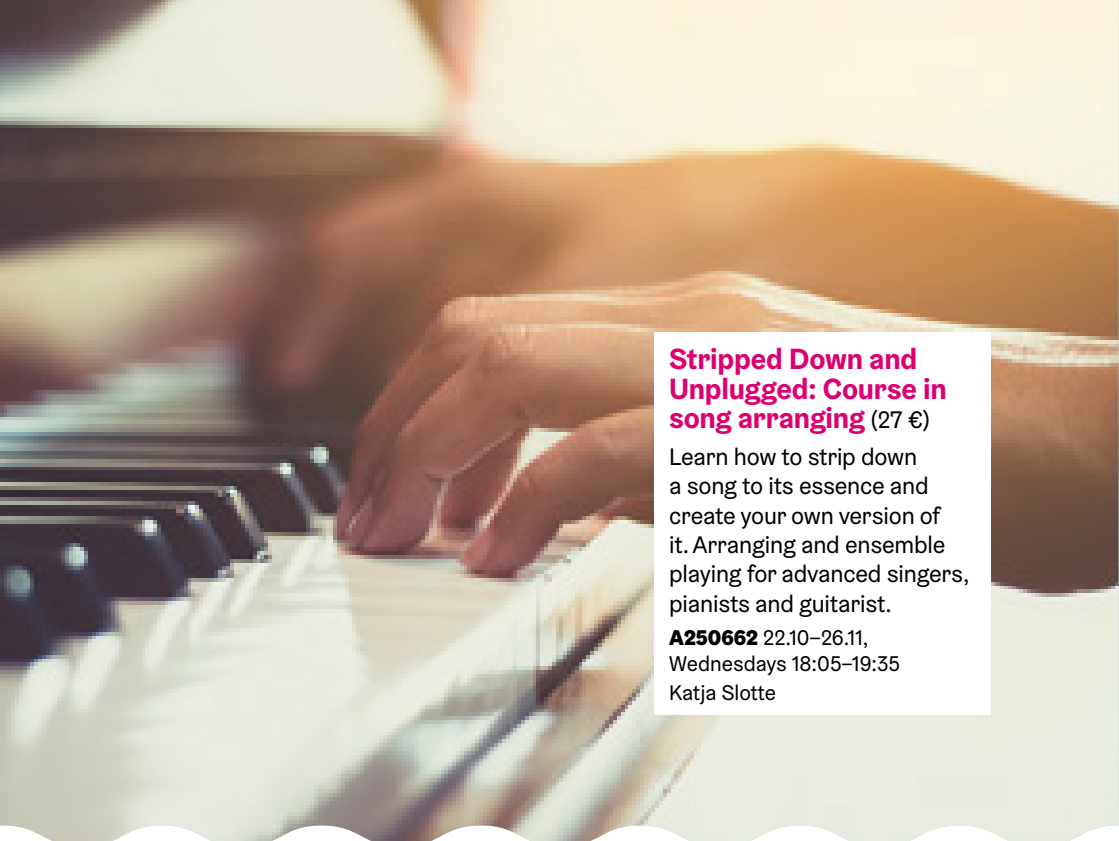
A260147 4.3–8.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Katja Slotte

Allsång (88 €)

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

A250732 3.9–15.4, onsdag kl. 14.30–16.00
Anna Weber-Länsman





Stripped Down and Unplugged: Course in song arranging (27 €)

Learn how to strip down a song to its essence and create your own version of it. Arranging and ensemble playing for advanced singers, pianists and guitarist.

A250662 22.10–26.11,
Wednesdays 18:05–19:35
Katja Slotte

Sångworkshoppar

Sångworkshop: Solisten i fokus (27 €)

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

A250547 A 5–6.9, fredag kl. 16.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00

A260097 B 16–17.1, fredag kl. 16.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00

A260098 C 24–25.4, fredag kl. 16.00–20.15
lördag kl. 10.00–16.00
Marika Kivinen

Sångworkshop: Sjung ut (23 €)

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

A250702 3–4.10, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ida Boucht

Sångworkshop: Tolka låten (23 €)

Att sjunga handlar om att berätta en historia. Vilken historia vill du berätta? Kom på sångworkshop och utveckla din närvaro i sången. Gruppundervisning.

A250704 24.10–25.10, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ida Boucht

Karaoke Club (20 €)

Kom och sjung dina favoritkaraokelåtar och lär dig om sångteknik, tolkning, scennärvaro, mikrofonteknik, m.m. Gruppundervisning. För sångare på alla nivåer.

A250627 A 3.12 och 5.12,
onsdag kl. 18.05–19.35
fredag kl. 17.00–19.30

A260122 B 15.4 och 17.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
fredag kl. 17.00–19.30
Katja Slotte

Körworkshop: Övertoner och improvisation (23 €)

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

A260166 24.1–31.1, lördag kl. 12.30–16.00
Susanna Tollet

Workshop: Pop- och jazzsång med mikrofon (27 €)

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

A260182 A 6–7.2, fredag kl. 17.00–21.00
lördag kl. 12.30–15.45

A260183 B 20–21.3, fredag kl. 17.00–21.00
lördag kl. 12.30–15.45
Vilma Virtanen

Se också

Stripped Down and Unplugged: Course in song arranging, se sidan 80.

Workshop: Mikrofoner och högtalare, se sidan 81.

Vörådialekt, sång och smak i köket, se sidan 48.

Brasilianska smaker och sånger – Sabores e cantos do Brasil, se sidan 48.

Electronic Music and Creative AI (24 €)

This course explores how AI can support and expand your musical expression, helping you create innovative sounds in electronic music. Bring your laptop.

A250534 20.8, 25.8, 28.8 and 1.9,
Wednesday, Mondays and
Thursday 18:00–20:30
Lu Priace Michavila

Piano

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

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

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

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

Pianospel

Undervisning i pianospel och fritt ackompanjemang för deltagare på alla nivåer. Individuell undervisning 30 minuter per deltagare varje vecka. Läraren kontaktar deltagarna före kursstart och delar ut lektionstiderna.

A250736 A (254 €) 1.9–14.4,
måndag kl. 10.00–16.15
tisdag kl. 15.15–16.15
Anna Weber-Länsman

A250548 B (270 €) 4.9–16.4,
torsdag kl. 13.45–16.15
Svante Sjöholm

A250549 C (260 €) 5.9–17.4,
fredag kl. 13.45–16.15
Svante Sjöholm

A250680 D webbkurs (255 €)
1.9–13.4, måndag kl. 14.30–16.00
Stella Mickelsson

Pianospel, Stoa (260 €)

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

A250731 1.9–13.4, måndag kl. 15.30–18.45
Svante Sjöholm

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 sin egen keyboard med hörlurar under lektionen. Självtändigt övande förväntas mellan kursgångerna och regelbunden närvaro på lektionerna. Åldersgräns 16 år. Läraren kontaktar deltagarna med information före kursstart. Välkommen med i Arbis pianogäng!

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.

A250734 2.9–14.4, tisdag kl. 10.00–15.00
Anna Weber-Länsman

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.

A250679 1.9–13.4, måndag kl. 17.00–18.45
Stella Mickelsson

👤👤👤 **Kompa julsånger på piano** (23 €)

För dig som har grundkunskaper i pianospel. Undervisning i smågrupp på tre deltagare där alla har sin egen keyboard. Vi lär oss kompa några kända julsånger.

A250733 21.11–5.12, fredag kl. 15.00–16.30
Anna Weber-Länsman

👤👤👤 **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 four 60 min groups, A, B, C and D, within the given time gap after 1-3 individual lessons.

A250735 4.9–16.4, Thursdays 10:00–15:45
Anna Weber-Länsman

Gitarr

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

Om du är borta mera än tre gånger per termin på kurs med individuell undervisning förlorar du din studieplats.

👤 **Klassisk gitarr, Stoa** (270 €)

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

A250565 2.9–14.4, tisdag kl. 16.00–19.00
Jukka Malinen

More courses in English, see page 133.

Vocal Play! (27 €)

Välkommen att skapa och göra musik genom sång och kollektiv sångimprovisation. I Vocal Play finner vi glädjen i att sjunga och göra musik tillsammans utan noter.

A260147 4.3–8.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Katja Slotte

Gitarrackompanjemang, fortsättningskurs, Stoa (94 €)

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

A250566 2.9–14.4, tisdag kl. 19.00–20.30
Jukka Malinen

Gitarrackompanjemang, grundkurs (47 €)

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

A250536 2.9–2.12, tisdag kl. 16.30–18.00
Tomi West

Gitarrackompanjemang, fortsättningskurs (47 €)

För dig som gått på höstens nybörjarkurs och vill öva mera speltekniker i grupp. Mera repertoar, lätt melodispel och musikteori ingår. Åldersgräns 16 år.

A260096 13.1–14.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Tomi West

Gitarrlirarna, avancerad nivå (94€)

För dig som byter smidigt mellan öppna ackordgrepp och barréackord och vill öva nya speltekniker i grupp. Ny repertoar och improvisation ingår. Åldersgräns 16.

A250537 2.9–14.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Ville Valtanen

Gitarrworkshoppar

Gitarrworkshop: The Beatles (23 €)

Vi spelar The Beatles tillsammans och utforskar gitarrens roll i deras repertoar. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i gitarrspelande.

A250713 12–13.9, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Krippe Westerling

Gitarrworkshop: Joni Mitchell (23 €)

Vi spelar Joni Mitchell tillsammans och utforskar lite mera komplexa ackordföljder. För gitarrister med goda kunskaper och färdigheter i gitarrspel.

A250722 10–11.10, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Krippe Westerling

Gitarrworkshop: Förstärkare och mera effekter (23 €)

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

A260184 30–31.1, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Ville Valtanen

Gitarrworkshop: Jamma Blues (23 €)

Vi spelar blues tillsammans och lär oss improvisera med de vanligaste bluesskalorna. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i gitarrspelande.

A260177 27–28.2, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Krippe Westerling

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.

A250531 4.9–16.4, torsdag kl. 16.30–18.00
lördag kl. 12.30–16.00
Samuli Sandberg

Blåsorkester: Arbis tonvirvel (98 €)

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

A250538 5.9–17.4, fredag kl. 18.05–19.35
lördag kl. 12.30–16.00
Johan Cantell

Musical Improvisation (47 €)

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.

A250590 A 13.9, 20.9, 27.9, 4.10, 11.10, 25.10, 8.11, and 29.11,
Saturdays 10:00–12:15

A260114 B 24.1, 31.1, 7.2, 28.2, 7.3, 21.3, 28.3, and 25.4,
Saturdays 10:00–12:15

A260191 C 22.4–10.6,
Wednesdays 17:00–18:30
Stefanie Tuurna

Folk Band (94€)

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.

A250535 2.9–14.4, Tuesdays 19:40–21:10
Robbie Sherratt

Band (124 €)

Vi formar tre band så att instrumenten är balanserade och nivån passlig: A tisdag kl. 16.45–17.45, B torsdag kl. 17.30–18.30 och C torsdag kl. 18.30–19.30. Du skall ha grundfärdigheter i ditt instrument, men fokuset ligger på gruppen: att lära sig spela i band och musicera tillsammans. Anmälningar tas emot från 15.8.2025 kl. 10.00. Anmäl dig genom att skicka en kort beskrivning på dig själv och nämn vilket instrument du spelar (t.ex. gitarr, bas, trummor, piano, sång eller blåsinstrument) till: anna.weber-lansman@hel.fi

A250539 2.9–16.4, tisdag kl. 16.45–17.45
torsdag kl. 17.30–19.30
Ville Valtanen

Band Femina (66 €)

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

A250582 A 3.9–15.4,
Wednesdays 18:15–19:15

A250578 B 3.9–15.4,
Wednesdays 19:45–20:45
Emilia Lindblom

Bandworkshoppar

Vid kurser som inte har ilmonetanmälning: Anmälningar tas emot fr.o.m. 15.8 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

Bandworkshop: Soul och Funk! (23 €)

Vi spelar låtar av artister som Marvin Gaye och Chaka Khan. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonetanmälning

A250723 26–27.9, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Emilia Lindblom

Bandworkshop: Taylor Swift (23 €)

Vi spelar Taylor Swift-låtar från hennes olika eran tillsammans i band. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonetanmälning.

A260178 6–7.2, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Krippe Westerling

Bandworkshop: Indierock! (23 €)

Vi spelar låtar av band som The Killers och Phoebe Bridgers. Kursen är nybörjarvänlig men kräver grundkunskaper i ett bandinstrument. Ej ilmonetanmälning.

A260179 27–28.3, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Emilia Lindblom

Bygg din egen elgitarr eller bas, se sidan 36.

Musikens gestaltning och musikteknologi

Stripped Down and Unplugged: Course in song arranging (27 €)

Learn how to strip down a song to its essence and create your own version of it. Arranging and ensemble playing for advanced singers, pianists and guitarist.

A250662 22.10–26.11,
Wednesdays 18:05–19:35
Katja Slotte

Vi går på konsert! (28 €)

Före konserten samma kväll får du på Arbis höra om musikens bakgrund. Fyra musikträffar och konsertbesök per termin. Konsertbiljetterna ingår ej i kurspriset.

A250730 17.9, 8.10, 22.10, 26.11,
14.1, 4.2, 11.3 och 15.4
onsdag kl. 16.00–17.30
Marika Kivinen

Electronic Music Production, Introduction (44 €)

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

A250532 19.8, 22.8, 26.8, 27.8, 29.8 and 2.9,
Tuesday and Friday 16:00–20:00
Wednesday 11:00–13:00
Lu Priace Michavila

Electronic Music Production, Intermediate (28 €)

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

A250533 20.8 Wednesday 15:15–17:45
25.8 Monday 15:15–17:45
27.8 Wednesday 9:00–11:00
28.8 Thursday 15:15–17:45
1.9 Monday 15:15–17:45
Lu Priace Michavila

Electronic Music and Creative AI (24 €)

This course explores how AI can support and expand your musical expression, helping you create innovative sounds in electronic music. Bring your laptop.

A250534 20.8, 25.8, 28.8 and 1.9, Wednesday, Mondays and Thursday 18:00–20:30
Lu Priace Michavila

Workshop: Musikproduktion, grundkurs (23 €)

Grunderna i musikproduktion. Vi spelar in och testar olika metoder att producera musik på. Ta med egen laptop/padda och hörlurar.

A260181 23–24.1, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 12.30–16.00
Emilia Lindblom

Workshop: Mikrofoner och högtalare (19 €)

Grundkurs i ljudteknik med det väsentligaste om mikrofoner och högtalare. Praktiska övningar för nybörjare i ljudteknik eller för dig som vill repetera grunder.

A260185 6.3, fredag kl. 17.00–20.15
Ville Valtanen

Interactive storytelling with Twine, se sidan 26.

Konserter

Fritt inträde till Arbis samtliga konserter. Varmt välkommen!

Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis ensembler, solister och lärare.
14.3, lördag kl. 13.00

Vinterkonsert

Arbis kursdeltagare och lärare avslutar höstterminen sedvanligt med en stämningsfull vinterkonsert.
22.11, lördag kl. 13.00

Vårkonsert

Arbis ensembler, solister och musiklärare avrundar läsåret med en härligt svängig vårkonsert.
18.4, lördag kl. 13.00



Människa, samhälle och kultur

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

Financial Must-Have Skills for Adulthood (32 €)

A course designed for teenagers
and adults alike. You'll learn in a fun
and easy way: budgeting, interest,
inflation, investments, mortgages &
many more.

A250340 9.9–18.11,
Tuesdays 18:05–19:35
Anna Mitzner

Ansvarig

Ella Kronlund (ht) / Mathilda Larsson (vt)
 ella.kronlund@hel.fi /
 mathilda.larsson@hel.fi
 tfn 09 310 494 89, 040 172 3736

Anmälningar tas emot från
 12.8, tisdag kl. 10.00

Historia, konsthistoria och kulturkännedom

Gamla handstilar för släktforskare och historiker (44 €)

När du släktforskat ett tag märker du att handstilen förändras ju längre bakåt i tiden du kommer. Skolans handstil räcker inte längre.

A250378 1.9–24.11, måndag kl. 14.30–16.00
 Peter Ragnvaldsson

Italian Art: from Mannerism to Caravaggio (88 €)

Tuscan Mannerism (Rosso, Bronzino, Giambologna), the masters of Emilian Naturalism (Carracci) up to the extreme dramatic world of Caravaggio and Guercino.

A250336 3.9–15.4, Wednesdays 18:05–19:35
 Nicola Rainò

En veckas resa längs Sidenvägen – på Arbis (24 €)

Inspirerade av Sidenvägen åker vi på bildningsresa på Arbis. Programmet uppdateras på Ilmonet.

A250388 6–10.10,
 måndag–fredag kl. 13.15–14.45
 Catarina Welin

Pose! Self-Portrait as Storytelling (28 €)

In this course we will focus on portraying yourself through photography both singularly and in a series of images.

A250382 22.10–10.12,
 Wednesdays 16:30–18:00
 Juliana Smith

Fem föremål berättar (24 €)

Vi bekantar oss med fem objekt som har en intressant historia att berätta.

A250389 28.10–25.11, tisdag 16.30–18.00
 Catarina Welin

Från träd till trä (32 €)

Alrot, intarsia och hantverk i trä. Vi bekantar oss med träet i bruks- och konstföremål. Museiavgifter tillkommer.

A260043 13.1–24.3, tisdag kl. 16.30–18.00
 Catarina Welin

Historia för släktforskare (24 €)

Under kursen ser vi på vilka saker i historien som har påverkat våra anors liv och vad som påverkat allting som gör vår släktforskning möjlig i stor omfattning.

A260040 12.1–9.2, måndag kl. 14.30–16.00
 Peter Ragnvaldsson

It's Portfolio Time (24 €)

In this hands-on workshop participants will be guided in curating and developing a cohesive artistic portfolio.

A260042 25.2–1.4, Wednesdays 16:30–18:00
 Juliana Smith



Kampen mot förryskning – Finland 1890–1917 (24 €)

Detta är en kurs för de som är intresserade av den period i Finlands historia som har kallats för ”ofärdsåren” eller ”förtrycksåren”.

A260041 3.3–7.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Annette Forsén

Släktforskning

Släktforskning I (44 €)

Kursen passar dig som inte släktforskat tidigare, eller som har försökt lite på egen hand. Också om du gått en nybörjarkurs för länge sedan men glömt mycket.

A250370 1.9–1.12, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson

Släktforskning II (44 €)

Kursen passar dig som gått Släktforskning I eller har tidigare kunskaper i släktforskning.

A260035 12.1–13.4, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson

Skrivkurs för historiker och släktforskare (88 €)

En kurs för dig som är intresserad av historia och som önskar skriva en essä/ artikel eller en kortare redogörelse om en person, släkt eller historisk händelse.

A250352 4.9–16.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Annette Forsén

Släktforskningsprogrammet Genney (20 €)

Lär dig använda det svenska digitala släktforskningsprogrammet Genney, som vänder sig till både nybörjare och erfarna forskare.

A250406 23.10–6.11, torsdag kl. 14.15–15.45
Alexandra Ramsay

Genney Släktforskningsprogrammet – repetitionskurs (18 €)

På kursen repeterar vi grunderna i det svenska digitala släktforskningsprogrammet Genney, och tittar på programmets mer avancerade funktioner, enligt behov.

A260048 15–29.1, torsdag kl. 14.15–15.45
Alexandra Ramsay

Psykologi och människorelationer

Skapandets röst – så lockar du fram din kreativitet (44 €)

Vi jobbar med övningar som utforskar och utvecklar din kreativitet, förstärker din intuition, löser kreativa blockeringar samt med att hitta din egen kreativa röst.

A250361 4.9–27.11, torsdag kl. 16.30–18.00
Katja Slotte

Workshop i sorgbearbetning (20 €)

Att känna sorg är naturligt vid olika förluster. Under kursen diskuterar vi konfidentiellt, gör konkreta övningar och går igenom vad sorg kan innebära.

A250337 8.11, lördag kl. 10.00–14.30
Maria Hall-Pänttjäja och Nina Hongell-Ekholm

Giraffen i vardagen – konstruktiv och empatisk kommunikation i vardagen (26 €)

En kurs i "Giraffspråket", eller Nonviolent communication – för dig som vill skapa bättre relationer, lösa konflikter och kommunicera med empati och tydlighet.

A260044 14–21.3, lördag kl. 10.00–15.30
Johanna Lönnfors

Arbete, ekonomi och företagande

Financial Must-Have Skills for Adulthood (32 €)

A course designed for teenagers and adults alike. You'll learn in a fun and easy way: budgeting, interest, inflation, investments, mortgages & many more.

A250340 9.9–18.11, Tuesdays 18:05–19:35
Anna Mitzner

Placera i aktier (20 €)

Kom och lär dig hur man handlar aktier i praktiken! Under kursen lär du dig de grunder som varje aktieplacerare borde känna till.

A260023 12.1–2.2, måndag kl. 18.05–19.35
Sten-Erik Sandås

Spara och placera (28 €)

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

A250341 20.10–1.12,
måndag kl. 18.05–19.35
Sten-Erik Sandås

Placera och förvalta (20 €)

När du avlagt grundkursen Spara och placera, eller är en erfaren placerare, är det dags att fördjupa kunskan.

A260039 9.2–9.3, måndag kl. 18.05–19.35
Sten-Erik Sandås

Arbetslivsfärdigheter

Tillbaka till arbetslivet – en kurs för arbetssökande (ingen avgift)

Kom med på vår kurs utan stress eller press. Vi erbjuder kamrattstöd, inspirerande besök på stan, trevlig samvaro och workshoppar i att bl.a. fräscha upp ditt CV.

A250484 21.10–27.11,
tisdag och torsdag kl. 9.30–12.30
Ellen Paulig

Se också:

Julia Merjamaa och Julia Salminen:
Kreativitet, mod och företagsamhet – från idé till verklighet, sidan 14.

Johanna Lönnfors: Våga tala giraff! Introduktion till Nonviolent Communication, sidan 14.



Alla kurser
► ilmonet.fi

Natur, teknik, miljö och trafik

Naturvetenskaper,
naturintressen och
friluftsliv, sjöfart
och navigation

Helsinki by Foot (24 €)

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.

A260066 7.4–5.5, Tuesdays 17:30–19:00
Jan Amnell

Ansvarig

Ella Kronlund (ht) / Mathilda Larsson (vt)

ella.kronlund@hel.fi /

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89, 040 172 3736

Anmälningar tas emot från 12.8, tisdag kl. 10.00.

Naturvetenskaper

Räknestuga i lång och kort matematik I (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.

A250483 23.9–25.11, tisdag kl. 18.05–19.35
Elmer Bergman

Räknestuga i lång och kort matematik II (ingen avgift)

Behöver du matematikhjälp? I Räknestugan får du stöd med valfria räkneuppgifter. Du behöver inte ha gått höstens kurs Räknestugan I för att vara med.

A260083 13.1–14.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Elmer Bergman

Matematikens värld (24 €)

En inspirerande kurs där kursdeltagarna utforskar matematikens mysterier och bekantar sig med matematiska fenomen, både genom föreläsningar och eget deltagande.

A260022 8.4–13.5, onsdag kl. 16.30–18.00
Axel Korsström

Naturintressen och friluftsliv

Svampkunskap – flerformskurs (20 €)

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

A250372 5.9, fredag kl. 17.00–18.30, Teams
6.9, lördag kl. 9.45–14.15, Luk
Jon Rikberg

Trail running, autumn (24 €)

Explore the best trails greater Helsinki has to offer whilst learning the nature of trail running.

A250350 4.9–25.9, Thursdays 17:30–19:00
4.10, Saturday 10:00–12:30
Jan Amnell och Carl Hobbs

Trail running, spring (24 €)

Explore the best trails Greater Helsinki has to offer whilst learning the nature of trail running.

A260029 9–30.4, Thursdays 17:30–19:00
16.5, Saturday 10:00–12:30
Jan Amnell och Carl Hobbs

Helsinki by Foot (24 €)

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.

A260066 7.4–5.5, Tuesdays 17:30–19:00
Jan Amnell

Fixa upp din cykel inför sommarsäsongen! (16 €)

Läraren demonstrerar och hjälper till med att fixa upp din cykel som stått i vinterförvar.

A260028 18.4, lördag kl. 13.00–16.00
Tero Immonen

Sjöfart och navigation

Skärgårdsnavigation (60 €)

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

A250373 1.9–1.12, måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius

Intensivkurs i skärgårdsnavigation (45 €)

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

A250371 A 5.11–3.12, onsdag kl. 18.05–21.15

A260036 B 11.3–15.4, onsdag kl. 18.05–21.15

Peppe Schauman

Kustnavigation (60 €)

Fördjupning i navigation utomskärs med bland annat avdrift, strömmar, tidvatten och grunderna i de elektroniska hjälpmedlen.

A260037 12.1–13.4, måndag kl. 18.05–19.35

Kristian Thulesius

Se också:

Marthaförbundet föreläser:

Smartfisk – hållbar fisk på tallriken, sidan 15.

Astronomi

Sikta mot stjärnorna – strövtåg i universum (24 €)

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.

A260019 15.1–26.2, torsdag kl. 18.05–19.35

Marcus Rosenlund

Språk

Arabiska,
danska,
engelska,
estniska,
finska, franska,
grekiska,
isländska,
italienska,
japanska,
kinesiska,
nederländska,
nordsamiska,
polska,
portugisiska,
ryska, spanska,
svenska, tyska



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, 040 162 2516

Heidi Huovilainen

engelska, estniska, finska och
nordsamiska
heidi.huovilainen@hel.fi
tfn 09 310 494 85, 040 172 3737

Emma Laihanen

nordiska språk, svenska/Swedish
emma.laihanen@hel.fi
tfn 09 310 494 80, 040 334 5115

Anmälningar tas emot från
13.8, 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.fi.

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 mer 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 mellannivå. Höstens prov hålls 30.8, 15.11 och vårens 11.4. Provet på mellannivå kostar 176 €.

Mellannivån motsvaras av B1 och B2 i den europeiska referensramen för språk. I examen testas den funktionella språkfärdigheten både skriftligt och muntligt. Du kan avlägga provet

oberoende av var och hur du uppnått din språkfärdighet. På Arbis mångsidiga språkkurser kan du fräscha upp och komplettera dina tidigare kunskaper före examen.

Anmälning till provet i november 29.9–19.10 och till vårens prov 23.2–15.3. 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 standpunkt 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

From Salaam to Souq: Arabic for Curious Travelers (47 €)

(A1) An Arabic crash course – speak, ask, and understand essentials without grammar or script.

A260204 14.1–15.4, Wednesdays 18:05–19:35
Anastasia Stepanova

Danska

Grundnivå

Dansk sprog og kultur 1 – flerformskurs (60 €)

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

A250529 3.9–3.12, onsdag kl. 17.00–18.30
Johanna Toivonen,
Zoom, en gang i måneden rum 34

Dansk sprog og kultur 2 – flerformskurs (60 €)

(A1/A2) Kurset er et fortsættelseskursus til Dansk sprog og kultur 1. Vi skal arbejde videre med at læse, lytte til og tale dansk.

A260093 14.1–15.4, onsdag kl. 17.00–18.30
Johanna Toivonen,
Zoom, en gang i måneden rum 34

Sang og leg på dansk (30 €)

Et hyggeligt fællesskab for dig, der gerne vil styrke dit barns (0–7 år) dansksproglige udvikling.

A250575 6.9, 4.10, 22.11, 17.1, 21.3, 11.4, lørdag kl. 10.30–12.00
Kristian Sørensen

Mellannivå

Dansk sprog og kultur 3 – distanskurs live (44 €)

(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.

A250624 1.9–1.12, mandag kl. 16.00–17.30
Frederik Braae, Teams

Dansk sprog og kultur 4 – distanskurs live (47 €)

(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.

A260119 12.1–13.4, mandag kl. 16.00–17.30
Frederik Braae, Teams

Avancerad nivå

Hyggesnak (94 €)

(C1) Kom og tal dansk i en hyggelig og afslappet atmosfære. Kursusdeltagerne har rig mulighed for at påvirke hvad vi snakker om og hvilke tekster vi læser.

A250469 2.9–14.4, tirsdag kl. 18.05–19.35
Laurits Møller

Engelska

Grundnivå

First Steps in English! (47 €)

(A1) Come learn English. This course will take you from having zero experience to basic fluency through fun and interactive lessons. Join us!

A250464 1.9–1.12, Mondays 14:15–15:45
Blake Schumacher

Headway into English for Beginners (88 €)

(A1) This course develops essential English skills for everyday and work-related situations, including grammar, vocabulary, writing, and speaking.

A250703 2.9–14.4, Tuesdays 18:05–19:35
Darren Bennett

Headway into English, Intermediate A2–B1 (88 €)

(A2) A lower intermediate-level course for those who already know some English but want to learn more, focusing on everyday and work-related situations.

A250710 1.9–13.4, Mondays 18:05–19:35
Darren Bennett

Next Steps in English! (47 €)

(A2) Come learn English. This continuation course will build upon your basic fluency through fun and interactive lessons. Join us!

A260071 12.1–13.4, Mondays 14:15–15:45
Blake Schumacher

Mellannivå

After work Mingle (94 €)

(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!

A250570 3.9–15.4, Wednesdays 16:30–18:00
Dharmash Chavda

Games afternoon (20 €)

(B1) Boost your English skills with an afternoon of engaging games! Improve vocabulary, fluency, and communication in a fun, interactive setting.

A250649 27.9, 25.10 and 8.11,
Saturdays 14:00–15:30
Dharmash Chavda



Film Club (27 €)

(B2–C1) A place for cinephiles wanting to activate their English vocabulary and speaking confidence in a friendly, low-pressure setting with a native speaker.

A260103 17.1, 31.1,
28.2, 14.3, 28.3, 18.4,
Saturdays 14:00–15:30
Alessia Lee



An Adventure in Conversation (94 €)

(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.

A250572 2.9–14.4, Tuesdays 14:30–16:00
Dharmash Chavda

Conversation Club – Synchronous Online Course (44 €)

(B1–B2) Elevate your English fluency while delving into riveting discussions on current events, culture, and global trends in our online conversation class.

A250574 4.9–4.12, Thursdays 15:00–16:30
Blake Schumacher, Teams

Games Afternoon (20 €)

(B1) Boost your English skills with an afternoon of engaging games! Improve vocabulary, fluency, and communication in a fun, interactive setting.

A250649 27.9, 25.10 and 8.11,
Saturdays 14:00–15:30
Dharmash Chavda

Pronunciation Course: Rhythm and Flow (27 €)

(B1) Explore key features of English pronunciation: sentence stress, word stress, accents, and intonation. Use the language lab for guided practice.

A250709 1.10, 22–29.10, 12–26.11,
Wednesdays 18:05–19:35
Dharmash Chavda

Present Yourself with Confidence – Synchronous Online Course (44 €)

(B1–B2) This course is perfect for students who want to speak English with more confidence and be comfortable giving a presentation or joining meetings.

A260192 14.1–15.4, Wednesdays 17:00–18:30
Blake Schumacher, Teams

Advanced English Conversation Course (94 €)

(B2) This is a discussion course focusing on society topics. Improve your spoken English language skills in discussion and debate.

A250643 4.9–16.4, Thursdays 10:45–12:15
Darren Bennett

Early Birds (94 €)

(B2) Upgrade your conversation skills by discussing culture, current affairs, art, and other themes in a lively group led by a native English teacher.

A250642 4.9–16.4, Thursdays 9:00–10:30
Darren Bennett

Whodunit? – Hybrid Course (94 €)

(B2–C1) Develop your English skills by reading and discussing motives and plots in modern crime fiction, c. 1 pocket book a term, vocabulary exercises.

A250523 1.9–13.4, Mondays 12:30–14:00
Camilla Bergendahl

English Conversation through Media (47 €)

(B2–C1) A supportive environment to boost your speaking confidence and active vocabulary to level up your English skills and fluency.

A260102 13.1–14.4, Tuesdays 12:30–14:00
Alessia Lee

The C1 Advanced Exam Preparation – Hybrid Course 1 (91 €)

(B2–C1) Participating in international C1/IELTS language exams in English? Intensive revision of skills needed in both exams.

A250558 4.9–4.12, Thursdays 18:05–20:30
Camilla Bergendahl

Writing for B2–C1 – Blended Course 1 (44 €)

(B2–C1) Online course practising exam writing (C1 and IELTS score 7-8), covering basic exam types. With individual feedback.

A250564 8.9, Monday 16:30–18:00, room 34
22.9, 6.10, 20.10, 3.11, 17.11, 1.12,
Mondays 16:30–18:00, Zoom
Camilla Bergendahl

Avancerad nivå

The C1 Advanced Exam Preparation – Hybrid Course 2 (91 €)

(C1) Participating in international C1/IELTS language exams in English? Intensive revision of skills needed in both exams.

A260100 15.1–16.4, Thursdays 18:05–20:30
Camilla Bergendahl

Writing for B2–C1 – Blended Course 2 (28 €)

(C1) Online course practising exam writing (C1 and IELTS score 7-8), covering basic exam types. With individual feedback.

A260101 19.1, Monday 16:30–18:00, room 34
2.2, 23.2, 9.3, 23.3 and 13.4,
Monday 16:30–18:00, Zoom
Camilla Bergendahl



English for You – Hybrid Course (88 €)



(C1) Brush up your English with a course based on authentic TED Talks; discussions, language exercises.

A250524 3.9–15.4, Wednesdays 16:30–18:00

Camilla Bergendahl

Activate Your English – Hybrid Course (88 €)



(C1–C2) Update your spoken and written English, based on TED Talks with topical and interesting subjects at an advanced level.

A250556 3.9–15.4, Wednesdays 18:05–19:35

Camilla Bergendahl

Se också:

Courses in English, se sidan 133.

Estniska

Grundnivå

Nybörjarkurs i estniska – distanskurs live (88 €)

(A1) Kom och lär dig grunderna i estniska i trevligt sällskap! Du lär dig fraser och ordförråd för vardagslivet. Undervisningen går främst på finska.

A250727 1.9–13.4, måndag kl. 17.00–18.30

Jaana Sivonen, Teams

Repetitionskurs i estniska – distanskurs live (24 €)

(A1–A2) Har du studerat estniska tidigare, men glömt reglerna för det estniska språket? Kom och fräscha upp dina kunskaper. Undervisningen går främst på finska.

A260167 13.1–10.2, tisdag kl. 17.00–18.30

Jaana Sivonen, Teams

Mellannivå

Eesti keele sõbrad (94 €)

(B1–B2) Tere tulemast eesti keeles mõnusalt aega veetma! Kursus sobib Sulle, kui oskad eesti keelt umbes B1–B2 tasemel.

A250522 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35

Alice Jalonen



Työelämän suomea (76 €)

(B1) Kurssilla opit runsaasti työelämän suomea. Kurssin teemoja ovat suomalainen työelämä, työpaikan etsintä, työhakemus, työnhaun asiakirjat ja työhaastattelu.

A250430 1.10–15.4,
onsdag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen



Finska

Grundnivå

Basic Finnish (27 €)

(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!

A260116 12.1–23.2, Mondays 14:15–15:45
Heidi Huovilainen

Finnish for Beginners – Asynchronous Online Course (44 €)

(A1) Watch videos, complete exercises independently, and learn practical, everyday Finnish to get started with the language.

A250474 15.9–1.12, Mondays 17:00–18:30
Diego Martínez Madrid, Itslearning

Suomi 1 – Synchronous Online Course (44 €)

(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.

A250708 1.9–1.12, Mondays 17:15–18:45
Helinä Kekki, Zoom

Suomi 1, intensive – Synchronous Online Course

(A1) Can't find a Finnish course nearby? Join this intensive online course! We'll begin in English and Finnish, then gradually move to using mostly Finnish.

A260186 A (44 €) 13.1–3.3,
Tuesdays 17:30–20:00

A260187 B (32 €) 10.3–14.4,
Tuesdays 17:30–20:00
Maija Mattila, Zoom

Suomi 2 (88 €)

(A1) This course is for those who already know some Finnish. You will learn more about spoken Finnish, grammar and vocabulary in this fun and interactive course.

A250589 1.9–13.4, Mondays 16:30–18:00
Heidi Huovilainen

Jutellaan suomeksi – Let's Chat in Finnish, Synchronous Online Course (28 €)

(A1.3) A fun and relaxed Finnish course to practise everyday speaking – handle daily situations, talk about your home and chat in simple spoken Finnish.

A250737 20.10–1.12, Mondays 18:00–19:30
Maija Mattila, Zoom

Suomi 1 B – Synchronous Online Course (44 €)

(A2) Learn to communicate in everyday situations. We will focus on spoken Finnish. You will learn more basic Finnish vocabulary and expressions.

A260154 12.1–13.4, Mondays 17:15–18:45
Helinä Kekki, Zoom

YKI keskitaso – puhumisen etäkurssi (24 €)

(A2.2) Valmistaudu keskitason YKI-testin puhumisen osioon! Kurssilla opit kertomista, reagointia, mielipiteen ilmaisua ja eri tilanteissa puhumista.

A250738 1.9–6.10, måndag kl. 18.00–19.30
Maija Mattila, Zoom



Mellannivå

Puhutaan suomea paremmin! (94 €)

(B1) Haluatko parantaa suomen kielen puhetaitoasi? Tule keskustelemaan jokapäiväisistä aiheista mukavassa ja rennossa ilmapiirissä!
Opit paljon uusia ilmaisuja.

A250706 3.9–15.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Heidi Huovilainen

Työelämän suomea (76 €)

(B1) Kurssilla opit runsaasti työelämän suomea. Kurssin teemoja ovat suomalainen työelämä, työpaikan etsintä, työhakemus, työnhaun asiakirjat ja työhaastattelu.

A250430 1.10–15.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen



Kohti YKIä – YKI-valmennuksen etäkurssi (76 €)

(B1.1) Tule etsimään varmuutta YKI-kokeeseen kirjan avulla. Kurssi käy myös sinulle, joka haluat opiskella lisää suomen kieltä.

A250707 A 3.9–3.12, onsdag kl. 17.00–19.30
A260153 B 14.1–15.4, onsdag kl. 17.00–19.30
Helinä Kekki, Zoom

Kohti sujuvaa kielenkäyttöä – etäkurssi (44 €)

(B1–B2) Osaatko jo suomen kielen perusteet? Tule opiskelemaan lisää suomen kielen sanastoa ja kielenkäyttöä.

A250650 4.9–16.4, torsdag kl. 17.15–18.45
Helinä Kekki, Zoom

Parempaa suomea sinulle! – etäkurssi (32 €)

(B2) Kursen passar dig som vill ta studentexamen i finska eller Allmän språkexamen i finska. Vi fokuserar på läsförståelse, ordförråd och skrivande.

A260117 31.1 och 7.3, lördag kl. 12.00–16.05
7.2 och 28.2, lördag kl. 12.00–15.20
Inkeri Jääskeläinen, Zoom

Franska

Grundnivå

Franska (88 €)

(Franska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.).

A250688 1 (A1) 1.9–13.4
För närmare information
se ilmonet.fi.

måndag kl. 16.30–18.00
Ingrid Rönnow

A250404 3 (A1) 2.9–14.4,
tisdag kl. 18.05–19.35
Pascal Marie

A250405 5 (A2-B1) 3.9–15.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
Pascal Marie

A250401 6 (B1) 2.9–14.4,
tisdag kl. 16.30–18.00
Pascal Marie



French for False Beginners (88 €)

(A1) Ideal for those who have studied French before but want to start again from the basics – with a focus on oral communication, culture, and grammar.

A250690 3.9–15.4,
Wednesdays 16:30–18:00
Pascal Marie

Le crime de Trouville – spänning på franska (20 €)

(A2+) Lös ett mysterium på franska!
Träna grammatik, ord och läsförståelse
genom att hitta mördaren i en spännande
fiktiv mordgåta. Två lördagar.

A260149 31.1–7.2, lördag kl. 10.30–13.00
Pascal Marie

Les chansons de ma vie (44 €)

(A2-B1) Partage tes chansons préférées,
explore les paroles et découvre les
artistes qui les rendent inoubliables.

A250408 5.9–5.12, fredag kl. 10.00–11.30
Pascal Marie

Mellannivå

Discuter en français, tout simplement (94 €)

(B1) Un cours pour discuter de thèmes
généraux et actuels de manière ludique
et interactive, à travers des supports
variés.

A250787 2.9–14.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Nadja Elfving

Inspire encore (88 €)

(B1) Fräscha upp din franska med tonvikt
på kommunikativa färdigheter. Dialoger,
korta texter, modernt språk, aktiverande
övningar och hörförståelse.

A250759 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35
Camilla Bergendahl

Perfectionnement en français B1 (94 €)

(B1) Consolide ton niveau B1 en
pratiquant l'expression orale, la
grammaire et la compréhension à travers
des thèmes variés et interactifs.

A250696 3.9–15.4, onsdag kl. 14.30–16.00
Pascal Marie

Perfectionnez votre français ! (94 €)

(B1) Venez réviser et pratiquer votre français dans une ambiance conviviale et détendue !

A250786 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Nadja Elfving

Parlons français ! (94 €)

(B1–B2) Converser, débattre, argumenter, se questionner... ce cours vous aidera à prendre de l'assurance à l'orale dans une atmosphère chaleureuse.

A250678 2.9–14.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Elodie Cenni

Objectif: Le français (94 €)

(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 !

A250676 1.9–13.4, måndag kl. 12.30–14.00

Elodie Cenni

Cocorico, réveillez-vous ! – Cours en ligne (88 €)

(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 !

A250677 5.9–17.4, fredag kl. 8.30–10.00

Elodie Cenni, Teams

Avancerad nivå

Et si on créait un cercle de lecture (28 €)

(C1) Nous nous retrouverons une fois par mois pour parler de 7 romans francophones, classiques ou contemporains (un roman par rencontre).

A250346 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Gaëlle Brigueot

Pour les amis du polar (94 €)

(C1) Lisez et discutez des polars modernes et authentiques en groupes, en classe. 15–20 pages de livre de poche par leçon. Exercices écrits.

A250740 4.9–16.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Camilla Bergendahl

Vivement vendredi ! (94 €)

(C1) Cours de discussion durant lequel nous abordons l'actualité culturelle, économique, politique française, finlandaise et internationale.

A250697 5.9–17.4, fredag kl. 11.45–13.15

Pascal Marie

Prepkurs

Prepkurs i franska (22 €)

Intensivkurs inför studentskrivningarna i franska (B-språk). Se ilmonet.fi för närmare beskrivning.

A260152 23.2–27.2,

måndag–fredag kl. 13.00–14.30

Pascal Marie

Se också:

Une soirée avec Jacques Brel,
se sidan 15.

Mat och språk, se sidan 47.

Grekiska

Grundnivå

Nybörjarkurs i modern grekiska – Beginner's course in Modern Greek (88 €)

(A1) You will learn the alphabet and simple phrases that will be useful in practical situations. You don't need any prior knowledge.

A250554 1.9–13.4, Mondays 16:30–18:00
Alexandros Gkampas



Grekiska på grundnivå (88 €)

(A2) För dig som har läst modern grekiska ca 4 år på Arbis eller motsvarande (180 h).

Välkommen och lär dig mer med oss!

A250555 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35
Alexandros Gkampas

Mellannivå

Grekiska på mellannivå (44 €)

(B1) För dig som redan har grunderna i grekiska. Kom med och utvidga dina kunskaper. Fokus ligger på muntlig kommunikation. Obs! Kursen går varannan vecka.

A250553 8.9–13.4, måndag kl. 14.45–16.15
Alexandros Gkampas

Les chansons de ma vie (44 €)

(A2-B1) Partage tes chansons préférées, explore les paroles et découvre les artistes qui les rendent inoubliables.

A250408 5.9–5.12, fredag kl. 10.00–11.30
Pascal Marie

Italienska

Grundnivå



Italienska (88 €)

A250448 1 (A1) 2.9–14.4,

För närmare information se ilmonet.fi.

tisdag kl. 16.00–17.30

Melania Messina

A250559 2 (A1) 4.9–16.4,

torsdag kl. 18.05–19.35

Melania Messina

A250560 3 (A2) 4.9–16.4,

torsdag kl. 16.30–18.00

Melania Messina

A250488 4 (A2) 1.9–13.4,

måndag kl. 16.30–18.00

Paola Vernizzi-Krause

A250487 5 (A2) 1.9–13.4,

måndag kl. 19.40–21.10

Paola Vernizzi-Krause

Nuovo Espresso (88 €)

(A2) För dig som redan har grundkunskaper och vill utveckla ordförråd och grammatik med boken Nuovo Espresso 2 som bas.

A250495 2.9–14.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Paola Vernizzi-Krause

Våga tala! L'italiano in pratica (94 €)

(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!

A250561 4.9–16.4, torsdag kl. 14.45–16.15

Melania Messina

Benvenuti a Roma (24 €)

(A2+) Vill du damma av dina italienskakunskaper inför en resa till Rom eller bara uppleva den vackra stadens språk och kultur? Tre lördagar.

A260142 21.3–11.4, lördag kl. 10.30–12.00

Regina Wainstein

Mellannivå

Continuiamo con l'italiano leggendo e conversando (88 €)

(B1) Questo corso è basato sia sulla conversazione che sulla lettura di testi facili in un clima rilassato e familiare.

A250498 3.9–15.4, onsdag kl. 18.05–19.35

Paola Vernizzi-Krause

Grammatica e conversazione in Italiano (88 €)

(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.

A250496 3.9–15.4, onsdag kl. 16.30–18.00

Paola Vernizzi-Krause

Conversiamo divertendoci (94 €)

(B1–B2) Per te che hai studiato italiano qualche anno ma non hai avuto la possibilità di praticarlo: chiacchieriamo, discutiamo, leggiamo.

A250490 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35

Paola Vernizzi-Krause

Club del libro in italiano (88 €)

(B1–B2) Se ti piace leggere e vuoi migliorare il tuo italiano, unisciti al nostro gruppo di lettura per discutere e arricchire il tuo vocabolario.

A250562 2.9–14.4, tisdag kl. 14.15–15.45

Melania Messina

Italia in italiano: Città e luoghi (94 €)

(B2) Città e luoghi reali e fantastici, castelli, palazzi, chiese, cimiteri. Conoscere l'Italia nei suoi angoli segreti e meno noti. Per imparare la sua lingua.

A250573 2.9–14.4, tisdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò

Italiano Cantando (94 €)

(B2) Canzone italiana: testi, musica, cantanti. La tradizione popolare, e quella colta, antica e moderna, con analisi dei testi. Impariamo la lingua cantando.

A250569 3.9–15.4, onsdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò

Avancerad nivå

Arte italiana: dal Manierismo a Caravaggio (94 €)

(C1) Il Manierismo toscano (Rosso, Bronzino, Giambologna), i maestri del Naturalismo padano (Carracci) fino all'estremo dramma di Caravaggio e Guercino.

A250567 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Nicola Rainò

Opera lirica italiana (94 €)

(C1) Le origini del Melodramma, dal Recitar Cantando a Firenze e dal teatro pubblico di Venezia fino all'opera barocca di Cavalli, Caccini, Monteverdi.

A250571 4.9–16.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Nicola Rainò

Se också:

Camilleri sono. Cento anni di un grande scrittore, se sidan 14.

Sanremo: volare, cantare, ho-ho-ho-ho!, se sidan 16.



Isländska

Isländska för nybörjare – Icelandic for beginners (88 €)

(A1) Upptäck Islands magi! Lär dig isländska och fördjupa dig i landets unika kultur och historia. Utforska sagornas värld och nutida samhälle!

A250860 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35

Kári Tulinius

Japaniska

Grundnivå

Japanese for beginners (88 €)

(A1) Basic phrases, vocabulary, and structures for the simplest communication situations.

No previous Japanese language study required.

A250450 1.9–13.4, Mondays 18:05–19:35

Akane Suzuki



Japanese 2nd Year (88 €)

(A1) Everyday vocabulary, structures and speaking practice in the most common communication situations. This is a continuation of the previous 1 year course.

A250552 1.9–13.4, Mondays 16:30–18:00

Akane Suzuki

Mellannivå

Keigo (敬語) Japanese conversation (24 €)

(B1) A short course where you learn how to use polite Japanese. Who should use it and in what situations?

A250660 1.9–6.10, Mondays 19:40–21:10

Akane Suzuki

Keigo (敬語) Japanese conversation (24 €)

(B1) A short course where you learn how to use polite Japanese. Who should use it and in what situations?

A250660 1.9–6.10,
Mondays 19:40–21:10
Akane Suzuki

Kinesiska

Grundnivå

Introductory Course in Chinese (88 €)

(A1) Learn Mandarin, the most widely spoken language in the world. This course is intended for those with no or very limited prior knowledge.

A250449 2.9–14.4, Tuesdays 16:30–18:00
Yu Ramsay



Mellannivå

Fortsättningskurs i kinesiska (88 €)

(B1) Stärk din kinesiska – öka din säkerhet och uttrycksförmåga, träna grammatik och konversation, öka ordförrådet och få en djupare förståelse för kulturen.

A250705 2.9–14.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Yu Ramsay

Nederländska

Mellannivå

Nederlands op niveau (94 €)

(B2) We lezen, luisteren, spreken en schrijven, met de nadruk op mondelinge communicatie.

A250750 3.9–15.4, onsdag kl. 19.45–21.15
Rogier Nieuweboer

Polska

Grundnivå

Polish A2+ – online course (88 €)

Course suitable for people who have basic Polish skills wanting to proceed to level B1.

A250700 17.9–15.4, Wednesdays 18:00–19:30
Justyna Pierzynska, Zoom

Mellannivå**Polish B1 – online course** (88 €)

For those who have the basics and are ready for the next level. The focus is on spoken communication, but grammar and cultural knowledge are also included.

A250701 16.9–14.4, Tuesdays 18:00–19:30
Justyna Pierzynska, Zoom

Portugisiska**Grundnivå****Olá, tudo bem? – Portuguese 2nd year** (88 €)

(A1) Come learn and revise the basics of Portuguese, the 6th most spoken language in the world, with over 250 million speakers across four continents!

A250743 4.9–16.4, Thursdays 18:05–19:35
Adriana Dias Lopes Delgado

Se också:

Mat och språk, sidan 47.

Ryska**Grundnivå****Ryska för nybörjare** (88 €)

(A1) En nybörjarkurs som börjar med inläringen av det ryska alfabetet.

A250744 1.9–13.4, måndag kl. 16.30–18.00
Lidiia Permina

Mellannivå**Lätt konversation på ryska** (94 €)

(A2-B1) Passar dig som har avlagt den grundläggande nivån.

A250746 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35
Lidiia Permina

ПОГОВОРИМ! (94 €)

(B1+) Курс «Поговорим» приглашает всех желающих активизировать и усовершенствовать свои разговорные навыки русского языка.

A250747 3.9–15.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Lidiia Permina

Samiska**Grundnivå****Introduktion till nordsamiska** (19 €)

(A1) På den här kortkursen lär du dig några nyttiga ord och hälsningsfraser och får veta hur skriftlig nordsamiska ser ut. Läraren talar finska och engelska.

A250648 26–27.9, fredag kl. 17.00–18.30
lördag kl. 11.00–12.30
Merja Salo

Textkurs i nordsamiska (94 €)

(A2) Visste du att nordsamiskan är besläktad med finskan? När vi läser texter ser vi likheterna. Vi går också djupare in på grammatiken.

A250647 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Merja Salo



Spanska

Grundnivå

Spanska (88 €)

(Spanska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.).

A250583 1 (A1) 1.9–13.4, måndag kl. 18.05–19.35
För närmare information se ilmonet.fi.

Jenny Kajanus

A250584 2 (A1) 1.9–13.4, måndag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus

A250585 3 (A2) 4.9–16.4, torsdag kl. 18.05–19.35,
Jenny Kajanus

A250596 5 (A2) 3.9–15.4, onsdag kl. 10.30–12.00
Jenny Kajanus

A250599 6 – distanskurs live (B1) 3.9–15.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus, Teams



Conversación y gramática. ¡Siempre fácil! (94 €)

(A2+) Mejora tu fluidez en español con actividades auténticas. Explora temas reales y gana confianza al hablar en un entorno dinámico.

A250628 3.9–15.4, onsdag kl. 14.30–16.00
Veronica Sotomayor

Mellannivå

¡Avanzamos! (88 €)

(B1) En este curso de nivel intermedio combinamos ejercicios de lectura, conversación y escucha con el repaso de las estructuras más importantes de la gramática.

A250603 4.9–16.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus

¡Luces, cámara, español! (16 €)

(B1+) Descubre el español a través del cine: escenas, diálogos y cultura en solo tres horas.

A260126 31.1, lördag kl. 10.30–13.00
Veronica Sotomayor

¡Ritmo y palabras: español con música! (16 €)

(B1+) Vive el español a través de la música: letras, ritmo y conversación en solo tres horas.

A260127 7.2, lördag kl. 10.30–13.00
Veronica Sotomayor

¡Avanzamos! (parte C) (88 €)

(B1–B2) En este curso combinamos ejercicios de lectura, conversación y escucha con el repaso de las estructuras más importantes de la gramática.

A250604 4.9–16.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Jenny Kajanus

Hablemos, ¡a por más! (94 €)

(B2) Desarrolla tu español avanzado comunicándote sobre temas actuales y culturales, según tus intereses.

A250629 4.9–16.4, torsdag kl. 14.50–16.20
Veronica Sotomayor

¡Juguemos con la gramática! (20 €)

(A2+) Refuerza tu gramática del español con juegos y actividades dinámicas.

¡Útil, divertido y sin estrés!

A250630 31.10–21.11, fredag kl. 16.30–18.00

Veronica SotomayorMellannivå

El apasionante mundo del español B2, asynchronous online course (42 €)

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 learn Spanish at your own pace! Learn and review Spanish grammar anytime, anywhere with this self-study course. More information on ilmonet.fi.

A250472 (B2) 8.9–1.12,
Mondays 17:00–18:30

A260076 (B2+) 12.1–13.4,
Mondays 17:00–18:30
Diego Martínez Madrid,
Itslearning

Avancerad nivå

La tertulia (94 €)

(B2–C1) Mejora tu fluidez y confianza en español con nuestro curso de conversación. ¡Habla con soltura y precisión en cualquier situación!

A250749 2.9–14.4, tisdag kl. 18.05–19.35
María Carla Roa Baseggio

Se också:

Excursión a la tierra del vino, se sidan 16.

**Un solo idioma, distintos acentos:
El español, de España a América Latina,
se sidan 15.**

Mat och språk, se sidan 47.

Svenska

Basic level

Swedish 1–6 consists 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 pages 119–122.

Those who complete the courses can continue on Intermediate Level B1–B2 (Svenska 7–12).

Autumn 2025

Svenska 1, Stoa (38 €)

This is a beginners' course in Swedish. We study chapters 1–4 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250465 3.9–3.12, Wednesdays 18:10–20:40
Bodil Wadenström

Svenska 1–2 (54 €)

This is a beginners' course in Swedish. We study chapters 1–7 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250433 1.9–3.12,
Mondays 18:05–20:30, room 31
Wednesdays 18:05–20:30, room 35
Sonja Sjöholm

Svenska 1–2 (54 €)

This is a beginners' course in Swedish. We study chapters 1–6 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250413 2.9–4.12,
Tuesday and Thursday 09:30–12:00
Olga Kekkonen

Svenska 1–3 (72 €)

This is a beginners' course in Swedish. We study chapters 1–10 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250412 group A 20.8–5.12,
Monday, Wednesday and Friday 9:30–12:00
Heidi Huovilainen

A250724 group B 20.8–5.12,
Monday, Wednesday and Friday 9:30–12:00
The teacher will be announced later

Svenska 3 – synchronous online course (38 €)

(A1.3) For you who have completed “Svenska 2” or know some basics in Swedish. We study chapters 8–10 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250516 2.9–2.12, Tuesday 17:00–19:30
Heidi Huovilainen, Teams

Svenska 3–4 (54 €)

(A1.3) For you who have completed “Svenska 1–2” or know some basics in Swedish. We study chapters 8–13 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250414 1.9–5.12,
Monday and Friday 9:30–12:00
Olga Kekkonen

Svenska 5 (38 €)

(A2.1) For you who have completed “Svenska 4” or know basics in Swedish. We study chapters 14–16 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250519 2.9–2.12, Tuesdays 17:00–19:30
Ingrid Rönnow



Svenska 5–6 (54 €)

(A2.1) For you who have completed “Svenska 3–4” or know basics in Swedish. We study chapters 14–20 in Rivstart A1+A2 (2023).

A250415 1.9–5.12,
Monday and Friday 9:30–12:00
Bodil Wadenström

**Svenska 4–6** (65 €)

(A2.1) For you who have completed “Svenska 1–3” or know basics in Swedish. We study chapters 11–20 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260049 12.1–17.4, Monday, Wednesday
and Friday 9:30–12:00
Heidi Huovilainen



Spring 2026

Svenska 2, Stoa (38 €)

(A1.2) For you who have completed “Svenska 1” or know some basics in Swedish. We study chapters 5–7 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260072 14.1–15.4, Wednesdays 18:10–20:40
Bodil Wadenström

**Svenska 3–4** (54 €)

(A1.3) For you who have completed “Svenska 1–2” or know some basics in Swedish. We study chapters 8–13 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260060 12.1–15.4, Mondays 18:05–20:30
Wednesday 18:05–20:30
Sonja Sjöholm

Svenska 5–6 (54 €)

(A2.1) For you who have completed “Svenska 3–4” or know basics in Swedish. We study chapters 14–20 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260051 12.1–17.4, Monday
and Friday 9:30–12:00
Olga Kekkonen

Svenska 6 (38 €)

(A2.2) For you who have completed “Svenska 5” or know basics in Swedish. We study chapters 17–20 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260087 13.1–14.4, Tuesdays 17:00–19:30
Ingrid Rönnow



Other courses on basic level

Svenska 3–4 (54 €)

(A1.3) For you who have completed “Svenska 1–2” or know some basics in Swedish. We study chapters 7–13 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260050 13.1–16.4,
Tuesday and Thursday 9:30–12:00
Olga Kekkonen

**Tala svenska 1** (50 €)

(A1) This course is for beginners who want to learn and practice Swedish through communication. We work with dialogues, flashcards, grammar games and songs.

A250476 1.9–13.4, Mondays 12:30–14:00
Olga Kekkonen

**Svenska 4 – synchronous online course** (38 €)

(A1.3) For you who have completed “Svenska 3” or know some basics in Swedish. We study chapters 11–13 in Rivstart A1+A2 (2023).

A260085 13.1–14.4, Tuesdays 17:00–19:30
Heidi Huovilainen, Teams

Tala svenska 2 (50 €)

(A2) On the course we work with communication skills and comprehension. We practice vocabulary and grammar through communicative methods.

A250479 3.9–15.4, Wednesdays 10:30–12:00
Emma Laihanen



Tala och förstå svenska, Stoa (50 €)

(A2–B1) Öva svenska genom att lyssna, läsa och diskutera och lär dig mer med hjälp av dialoger, texter, program och olika spel.

A250466 3.9–15.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Bodil Wadenström

Öva grammatik med Rivstart (50 €)

(A1) This course is based on Rivstart A1–A2, chapters 1–20. We practise vocabulary and grammar through games, oral and written exercises.

A250492 4.9–16.4, Thursdays 12:30–14:00
Olga Kekkonen

Skriv och förstå svenska (50 €)

(A2) Do you want to practice writing and understanding written Swedish? We study texts, expand our vocabulary and use it to write communicative messages.

A250491 3.9–15.4, Wednesdays 12:30–14:00
Mirja Pekanmäki

Kulturresa på svenska (25 €)

(A2) Vill du lära dig mera om viktiga kulturpersoner och platser i den svenska och finlandssvenska kulturen? Kom med på en resa genom Sverige och Finland!

A250515 4.9–4.12, torsdag kl. 12.30–14.00
Bodil Wadenström

Lättläst läsecirkel (34 €)

(A2) 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.

A250872 9.9, 7.10, 4.11, 2.12, 13.1, 10.2, 10.3, 7.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Sonja Sjöholm

På väg mot B1 – med grammatik! (50 €)

(A2) We use Rivstart A1+A2 and Rivstart B1+B2 to practise grammar in a fun and easy way. You learn to use Swedish in everyday situations.

A250517 1.9–13.4, Mondays 12:30–14:00
Ingrid Rönnow

Skratt och svenska från Vörå (24 €)

(A2+) En kortkurs på lätt svenska med den kända humorgruppen som tema. Vem är de, varifrån kommer de och vad sjunger de om?

A250591 8.9–6.10, måndag kl. 10.30–12.00
Anna Långstedt-Jungar



Mellannivå

Svenska 7–12 består av sex fristående kurser. Kurserna passar både den som har läst Svenska 1–6 och den som har haft svenska i skolan och vill fräscha upp sina tidigare kunskaper. Du kan välja att avlägga alla kurser eller bara en enskild kurs. Vi använder boken Rivstart B1 + B2 (textbok och övningsbok) och kompletterar med diskussioner, webbmateriel och olika sorters aktiverande övningar. Kurserna 7–9 omfattar kapitlen 1–9 (nivå B1) och kurserna 10–12 kapitlen 10–18 (nivå B1–B2). Den som har avlagt nivå B1 kan också välja att fortsätta med kursen Svenska för allmän språkexamen (se sidan 92).

Hösten 2025

Svenska 7–8 – distanskurs live (108 €)

(B1.1) För dig som läst “Svenska 5–6” eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 1–6 i Rivstart B1+B2 (2025).

A250419 1.9–3.12, måndag och onsdag kl. 17.00–19.30
Emma Laihanen, Teams

Svenska 7–8 (108 €)

(B1.1) För dig som läst “Svenska 5–6” eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 1–6 i Rivstart B1+B2 (2025).

A260052 12.1–17.4, måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Bodil Wadenström



Svenska 7–8 (108 €)

(B1.1) För dig som läst “Svenska 5–6” eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 1–6 i Rivstart B1+B2 (2025).

A250416 1.9–5.12, måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Jenny Kajanus



Svenska 9 (76 €)

(B1.2) För dig som läst “Svenska 8” eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 7–9 i Rivstart B1+B2 (2015).

A250520 1.9–1.12, måndag kl. 17.00–19.30
Bodil Wadenström

Svenska 9–10 (108 €)

(B1.2) För dig som läst “Svenska 7–8” eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 7–12 i Rivstart B1+B2 (2015).

A250417 1.9–5.12, måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Mirja Pekanmäki



Svenska 11–12 (108 €)

(B2) För dig som läst “Svenska 9–10” eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 13–18 i Rivstart B1+B2 (2015).

A250418 1.9–5.12, måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Ingrid Rönnow



Våren 2026

Svenska 10 (60 €)

(B1.2) För dig som läst "Svenska 9" eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 10–12 i Rivstart B1+B2 (2015).

A260088 12.1–13.4, måndag kl. 17.00–19.30
Bodil Wadenström

Svenska 9–10 – distanskurs live (108 €)

(B1.2) För dig som läst "Svenska 7–8" eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 7–12 i Rivstart B1+B2 (2025).

A260055 12.1–15.4, måndag och onsdag kl. 17.00–19.30
Emma Laihanen, Teams

Svenska 9–10 (108 €)

(B1.2) För dig som läst "Svenska 7–8" eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 7–12 i Rivstart B1+B2 (2025).

A260053 12.1–17.4, måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Jenny Kajanus

Svenska 11–12 (108 €)

(B2) För dig som läst "Svenska 9–10" eller haft svenska i skolan och vill fräscha upp dina tidigare kunskaper. Vi går igenom kap. 13–18 i Rivstart B1+B2 (2015).

A260054 12.1–17.4, måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Mirja Pekanmäki

Konversationskurser

Tala svenska 3 (94 €)

(B1–B2) För dig som vill lära dig mer svenska genom muntliga övningar. Vi diskuterar, läser, berättar, övar uttall och spelar språkspel för att det är roligt!

A250493 grupp A 3.9–15.4, onsdag kl. 12.30–14.00
Bodil Wadenström

A250726 grupp B 1.9–13.4, måndag kl. 12.30–14.00
lärare meddelas senare

Våga fråga och kommunicera mera! (94 €)

(B1+) En diskussionskurs för dig som redan har grunderna och vill använda språket aktivt.

A250594 2.9–14.4, tisdag kl. 10.30–12.00
Anna Långstedt-Jungar

Diskutera ditt och datt på svenska (94 €)

(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.

A250432 1.9–13.4, måndag kl. 16.30–18.00
Sonja Sjöholm



Kafésvenska (94 €)

(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.

A250468 A 2.9–14.4, tisdag kl. 13.00–14.30

Hélène Selenius

A250873 B 1.9–13.4, måndag kl. 13.00–14.30

Mirja Pekanmäki

Diskutera på svenska! (94 €)

(B2) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och andra korta texter.

A250400 3.9–15.4, onsdag kl. 12.15–13.45

Marina Giljam

Språkexamen**Svenska för allmän
språkexamen, grupp A** (63 €)

(B1) Vi tränar för allmän språkexamen i svenska på mellannivå: gör skrivuppgifter, diskuterar och jobbar med hör- och läsförståelseövningar.

A250422 grupp A 2.9–11.11,

tisdag kl. 14.15–16.45

Ingrid Rönnow

A250423 grupp B 2.9–11.11,

tisdag kl. 18.00–20.30

Mirja Pekanmäki

A260056 grupp C 13.1–7.4,

tisdag kl. 14.15–16.45

Ingrid Rönnow

A260057 grupp D 13.1–7.4,

tisdag kl. 18.00–20.30

Mirja Pekanmäki

Kulturresa på svenska (25 €)

(A2) Vill du lära dig mera om viktiga kulturpersoner och platser i den svenska och finlandssvenska kulturen? Kom med på en resa genom Sverige och Finland!

A250515 4.9–4.12, torsdag 12.30–14.00

Bodil Wadenström

Övriga kurser på mellannivå

Svenska på jobbet (94 €)

(B1–B2) Kom med och träna vanliga arbetssituationer på svenska: kundkontakter, telefonsamtal, möten, kaffebordsdiskussion, att skriva e-post och andra dokument.

A250494 2.9–14.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Mirja Pekanmäki

Förbättra din vokabulär (94 €)

(B1–B2) Ord behövs i all kommunikation. Vi arbetar med olika typer av muntliga och skriftliga uppgifter för att utöka ordförrådet.

A250480 1.9–13.4, måndag kl. 12.30–14.00
Heidi Huovilainen

Repetera grammatik och vokabulär! (94 €)

(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.

A250503 2.9–14.4, tisdag kl. 16.00–17.30
Mirja Pekanmäki

Skriv bättre på svenska (94 €)

(B1–B2) Vill du förbättra ditt skrivande? Här skriver vi texter i olika genrer och repeterar också grammatiken där det behövs. Rikligt med praktiska övningar!

A250477 grupp A 3.9–15.4,
onsdag kl. 10.30–12.00
Ingrid Rönnow

A250725 grupp B 2.9–14.4,
tisdag kl. 12.30–14.00
lärare meddelas senare

Avancerad nivå

Svenska 13–14 (108 €)

(B2.2) För dig som läst “Svenska 11–12” eller annars vill studera svenska på avancerad nivå. Vi går igenom kap. 1–6 i Rivstart B2+C1 (2017).

A260089 12.1–17.4, måndag och
fredag kl. 9.30–12.00
Ingrid Rönnow



Svenska 15 (88 €)

(C1) För dig som läst “Svenska 13–14” eller annars vill studera svenska på avancerad nivå. Vi börjar med kap. 7 i Rivstart B2+C1 (2017).

A250626 3.9–15.4, onsdag kl. 16.00–17.30
Mirja Pekanmäki

Aktuellt på svenska (94 €)

(C1) Träna svenska genom att läsa och diskutera aktuella texter, allt från nyheter till skönlitteratur utgående från kursdeltagarnas önskemål.

A250421 1.9–13.4, måndag kl. 16.30–18.00
Sofia Hägglund

Avancerad vokabulär och grammatik (108 €)

(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.

A250467 4.9–16.4, torsdag kl. 17.00–19.30
Ingrid Rönnow

Svenska på C-nivå, grupp A – distanskurs live (88 €)

(C1) Du är flytande på svenska men vill jobba på att finslipa dina kunskaper: bredda vokabulären och repetera grammatiken. Lektionerna innehåller även fri diskussion.

A250508 grupp A 5.9–17.4, fredag kl. 14.00–15.30

A250507 grupp B 3.9–15.4, onsdag kl. 18.15–19.45
Jenny Kajanus, Teams

Tyska

Grundnivå

Tyska för nybörjare – German for beginners (88 €)



(A1) Undervisningen sker huvudsakligen på tyska och fokus ligger på muntlig kommunikation.

A250763 4.9–23.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Anna Långstedt-Jungar

Tyska andra året – German 2nd year (88 €)

(A1) Kursen är lämplig för dem som gått senaste års nybörjarkurs eller tidigare läst lite tyska och i snabb takt vill fräscha upp rostiga kunskaper.

A250765 4.9–16.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Anna Långstedt-Jungar

Deutsch A2 – Sprache für das Leben (88 €)

Lernen Sie Deutsch für den Alltag! Der Schwerpunkt liegt auf Kommunikation – das heißt: Sie sprechen viel, hören Gespräche lesen kurze Texte und schreiben.

A250773 2.9–14.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Anna Långstedt-Jungar

Mellannivå

Sprungbrett Deutsch – sicher zum B1 und weiter (88 €)

(B1) Ideal für alle, die jetzt den letzten Sprung machen wollen und ihre Deutschkenntnisse auf das nächste Level bringen möchten.

A250778 2.9–14.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Anna Långstedt-Jungar

Die deutschen Weinregionen (24 €)

(B1) Kommern Sie mit auf eine Reise durch die deutschen Weinregionen und lernen Sie einige deutsche Weinanbaugebiete näher kennen!

A250767 25.10–15.11, lördag kl. 10.30–13.00
Claire Scheunemann

Alltagsdeutsch (94 €)

(B1+) Wollen Sie fließender sprechen, Ihren Wortschatz erweitern und die deutsche Grammatik sicherer anwenden? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie.

A250777 3.9–15.4, onsdag kl. 10.30–12.00
Anna Långstedt-Jungar

Deutsche Kulturgeschichte mal anders - Blick von außen und mittendrin (20 €)

(B1+) Kommen Sie mit auf eine spannende und unterhaltsame Reise in die neuere deutsche Kulturgeschichte.

A260203 24.1–7.2, lördag kl. 10.30–13.00
Andrea Liebschner

Brückenkurs B1/B2 (88 €)

(B1-B2) Sprache festigen, Ausdruck erweitern, weiterkommen.

A250782 4.9–16.4, torsdag kl. 14.30–16.00
Anna Långstedt-Jungar

Deutsch für Fortgeschrittene (94 €)

(B2) In diesem Kurs können Sie Ihre schon guten Deutschkenntnisse auf anspruchsvollem Niveau anwenden und vertiefen.

A250770 1.9–13.4, måndag kl. 12.30–14.00
Andrea Liebschner

Deutsch Online – Konversation mit Regine (88 €)

(B2) Wir behandeln im Unterricht aktuelle Themen. Die Kompetenzen Lese-, Hör- und Sehverstehen werden gestärkt, das Sprechen steht im Vordergrund.

A250714 8.9–13.4, måndag kl. 14.00–15.30
Regine Ehlert, Teams



Avancerad nivå

Herausforderung C1 (94 €)

(C1) Der anspruchsvolle Deutschkurs für Fortgeschrittene.

A250768 3.9–15.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Andrea Liebschner

Konversation Deutsch (94 €)

(C1) Ausgehend von Zeitungsartikeln und kurzen Filmen unterhalten wir uns über Kultur und Gesellschaft in den deutschsprachigen Ländern.

A250772 5.9–17.4, fredag kl. 12.10–13.40
Claire Scheunemann

Auf dem nicht mehr ganz so langen Weg zum perfekten Deutsch (88 €)

(C1) Wir arbeiten mit einem Lehrwerk, das auf den Ausbau von Wortschatz fokussiert und ergänzen es mit authentischen Texten und Videobeiträgen.

A250715 9.9–14.4, tisdag kl. 14.15–15.45
Regine Ehlert

Se också:

Zensiert, verboten, vergessen? – Popmusik und Zensur in Ost- und Westdeutschland, sidan 16.

SFI - svenska för invandrade

Ansvarig

Tina Romberg

tina.romberg@hel.fi

tfn 09 310 70120,
040 550 6549

Arbis SFI (svenska för invandrade)

är ett samlingsnamn för utbildningar och kurser för personer som har flyttat till Finland och vill lära sig svenska. Vi erbjuder kurser på flera olika nivåer enligt Europarådets referensram för språk (se sidan 87).

Arbis SFI (Swedish for immigrants)

provides education and courses in Swedish for immigrants who want to integrate in Swedish or learn Swedish. We have programs and courses on different levels according to the European Framework of Reference for Languages.

Vi har tre alternativ för SFI:

- Integrationsutbildning på svenska
- Arbis studiepaket
- Integrationskurs för personer utanför arbetsmarknaden

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 5.8.2025 klockan 9.00 i rum 13.

Anmäl dig till höstens nivåtest via ilmonet.fi eller e-post arbis.integration@hel.fi. Vi svarar också på frågor och tar emot anmälningar per telefon: 09 310 494 94.

Vårens nivåtest är 9.12.2025 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 three options for SFI:

- SFI Integration
- Swedish study blocks
- SFI Integration course for persons outside the labour market

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 5.8.2025 at 9:00 in the room 13 at Arbis.

Please enroll for the level test at ilmonet.fi or by e-mail arbis.integration@hel.fi. (For later enrolment, please contact us by e-mail.)

The entrance test for the spring semester is 9.12.2025 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

Vi följer Helsingfors arbets 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 inläringen i svenska.

Programmet är öppet för alla och är dagstudier.

Om du är arbetslös, kan du studera med arbetsmarknadsstöd om det ingår i din sysselsättningsplan.

En termin kostar 60 euro.



SFI-Integration 1

starting level A0

SFI-Integration 2

starting level A2.1

SFI-Integration 3

starting level A2.2

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.

Kontakt och frågor

Har du några frågor om våra SFI-utbildningar, vänligen kontakta 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 integration.arbis@hel.fi or Arbis office on 09 310 494 94.

HEMPE – kurs för hemmapersoner

Hempe är en integrationskurs för hemmaföräldrar och andra personer som står utanför arbetslivet och inte är arbetssökande – till exempel studerande eller pensionärer.

Under kursen ordnas barnpassning. Kursen innehåller undervisning i svenska och samhällskunskap, totalt sex timmar per vecka. Undervisningen sker dagtid.

Kursen ordnas på Nordhuset i Nordsjö.

A250875 19.8–3.12,
tisdag och onsdag kl. 9.00–11.15
Susanne Santala-Eriksson

Andra kurser i svenska

Vill du läsa flera kurser i svenska? Arbis ordnar flera enskilda kurser, både dagtid och kvällstid. Kurserna finns listade i katalogen, se sidorna 110–117. Du kan anmäla dig till dessa kurser via ilmonet.fi.

HEMPE – Course for Stay-at-Home People

Hempe is an integration course for stay-at-home parents and other individuals who are outside the labor market and not actively seeking work – for example, students or retirees.

Childcare is provided during the course. The course includes Swedish and civic education, totaling six hours per week. The classes are held during the day.

The course is organized at Nordhuset in Nordsjö.

A250875 19.8–3.12,
Tuesday and Wednesday 9:00–11:15
Susanne Santala-Eriksson

Swedish courses

Do you want to study more Swedish? Arbis organizes several individual courses, both daytime and in the evenings. These courses are listed in the catalogue, please see pages 110–117. You can enroll on these courses at ilmonet.fi.



Grundläggande utbildning för vuxna

Ansvariga

Lia Sirelius

lia.sirelius@edu.hel.fi

tfn 09 310 494 78,
040 688 7836

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 grundläggande utbildning för vuxna om din grundläggande utbildning har blivit på hälft och du behöver ett avgångsbetyg från den grundläggande utbildningen. 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 2025–2026 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 2025–2026, 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 2025–2026 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. Studierna är gratis.

Ansökan

Du kan ansöka till den grundläggande utbildningen för vuxna genom att skicka ett e-postmeddelande till Lia Sirelius på adressen lia.sirelius@edu.hel.fi.

Ansök senast 1.8.2025.

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 2025–2026 officially begins on 9 September, but all new students should be present on 2 September at 9:30 for an introductory week.

We follow the Arbis curriculum for Swedish-language basic education for adults in Helsinki. The studies are free of charge.

Application

You can apply for basic education for adults by sending an email to Lia Sirelius at lia.sirelius@edu.hel.fi.

Please apply by 1 August 2025.

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

universitetskurser

Pedagogik

Ansvarig

Ella Kronlund (ht) / Mathilda Larsson (vt)

ella.kronlund@hel.fi /

mathilda.larsson@hel.fi

tfn 09 310 494 89, 040 172 3736

Anmälningar tas emot från

12.8, 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)

Allmän pedagogik och vuxenpedagogik i ett samhällsperspektiv, 5 sp – distanskurs live (HU) (48 €)

Ett utbildningssociologiskt och samhällsorienterat perspektiv med betoning på frågor kring mångfald, flerspråkighet och social rättvisa.

A250781 11.11–9.12, tisdag kl. 16.30–19.00

20.11, torsdag kl. 16.30–19.00

Niklas Rosenblad, Zoom

Introduktion till pedagogik, 5 sp – distanskurs live (HU) (30 €)

Utbildningens roll i olika sociala och kulturella kontexter, centrala pedagogiska begrepp samt aktuella frågeställningar.

A250779 2.9, 23.9, tisdag kl. 17.00–18.30

9.9, 16.9, tisdag kl. 17.00–17.45

Ellinor Elmvik, Zoom

Lärande och utveckling, 5 sp – distanskurs live (HU) (66 €)

Hjärnans utveckling och plasticitet, utvecklings- och inlärningsprocesser samt deras betydelse för utbildning och fostran.

A250780 30.9, 7.10, 21.10, 28.10, 4.11, 11.11, tisdag kl. 16.30–19.45

Niklas Rosenblad, Ellinor Elmvik, Zoom

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp – distanskurs live (HU) (66 €)

Den pedagogiska kunskapens karaktär, betydelse och produktion, pedagogiskt forskningsarbete och forskarsamfund.

A260208 24.2–24.3,

tisdag och torsdag kl. 16.30–19.45

7.3, lördag kl. 10.00–14.15

21.3, lördag kl. 10.00–12.15

Cecilia Heilala, Zoom

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp – distanskurs live (HU) (66 €)

Fostran ur ett historiskt perspektiv, utbildningspolitiska fenomen, pedagogikens filosofiska grunder och kulturell mångfald.

A260207 13.1–10.2, tisdag kl. 16.30–19.45

15.1, torsdag kl. 16.30–19.45

Janne Mansikka, Zoom

Se också:

Nordisk litteratur, sidan 55.

Financial Must-Have Skills for Adulthood, sidan 85.



Arbis Östra – kurser i Stoa och Rastis

Stoa, Åbohusvägen 1, Östra Centrum
Rastis, Nordsjö lågstadieskola,
Fjärdstråket 6, invid Nordsjö
metrostation

Kontakt

Telefon: 09 310 494 94
e-post: arbis@hel.fi

Bildkonst och formgivning

Färg och form för 7–12-åringar A, Stoa
(**A250335**)

Färg och form för 7–12-åringar B, Stoa
(**A260026**)

Keramik, nybörjarkurs, Stoa
(**A250426**)

Keramik, grundkurs, Stoa
(**A250427**)

Keramik, fortsättningskurs, Stoa
(**A250428**)

Keramik för längre hunna, Stoa
(**A250429**)

Måleriverkstad, Stoa
(**A250384**)

Digikunskaper

Digital informationssökning A, Stoa
(**A250613**)

Digital säkerhet A, Stoa
(**A250617**)

Hantverk

Kläder för alla, Stoa
(**A250265**)

Sy egna kläder – allt är möjligt! Stoa
(**A250283**)

Hushåll

Bamsemat, barn- och vuxenkurs
(**A250668**)

Motion, hälsa och välmående

Funktionell träning, Rastis
(**A250631**)

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis
(**A250632**)

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis
(**A250633**)

Core – för en stark och stabil kropp, Stoa
(**A250867**)

Mixed yoga, Stoa
(**A250821**)

Motionsgymnastik, Stoa
(**A250837**)

Rask seniorgymnastik, Stoa
(**A250866**)

Seniordans – glädje och motion, Stoa
(**A250685**)

Musik

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis
(**A250651**)

Gitarrackompanjemang,
fortsättningskurs, Stoa
(**A250566**)

Klassisk gitarr, Stoa
(**A250565**)

Pianospel, Stoa
(**A250731**)

Språk

Svenska 1, Stoa
(**A250465**)

Svenska 2, Stoa
(**A260072**)

Tala och förstå svenska, Stoa
(**A250466**)

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.

Distanskurs live

Hem, natur, hobbyn och matematik

Bridge, fortsättningskurs – distanskurs live (**A250387**)

Digikunskaper

Vardags-IT – distanskurs live (**A250458**)
Python Programming Course – Synchronous Online Course (**A250431**)
Web Development: HTML & CSS – Synchronous Online Course (**A260070**)

Modersmål, litteratur och teater

Fortsättningskurs i finlandssvenskt teckenspråk – distanskurs live (**A260021**)

Grundkurs i finlandssvenskt teckenspråk – distanskurs live (**A250339**)

Performance Art Therapy Course with Josef Ka – Synchronous Online Course (**260077**)

Performance Art Therapy Course with Josef Ka – Synchronous Online Course (**250453**)

Motion, hälsa och välmående

Yinyoga – distanskurs live (**A250791**)

Språk

Dansk sprog og kultur 3 – distanskurs live (**A250624**)

Dansk sprog og kultur 4 – distanskurs live (**A260119**)

Conversation Club – Synchronous Online Course (**A250574**)

Present Yourself with Confidence – Synchronous Online Course (**A260192**)

Nybörjarkurs i estniska – distanskurs live (**A250727**)

Repetitionskurs i estniska – distanskurs live (**A260167**)

Jutellaan suomeksi – Let's Chat in Finnish, Synchronous Online Course (**A250737**)

Suomi 1 A – Synchronous Online Course (**A250708**)

Suomi 1 B – Synchronous Online Course (**A260154**)

Suomi 1, intensive A – Synchronous Online Course (**A260186**)

Suomi 1, intensive B – Synchronous Online Course (**A260187**)

Kohti sujuvaa kielenkäyttöä – etäkurssi (**A250650**)

Kohti YKlä – YKI-valmennuksen
etäkurssi, A (**A250707**)

Kohti YKlä – YKI-valmennuksen
etäkurssi, B (**A260153**)

YKI keskitaso – puhumisen
etäkurssi (**A250738**)

Parempaa suomea sinulle! –
etäkurssi (**A260117**)

Cocorico, réveillez-vous! –
Cours en ligne (**A250677**)

Polish A2+ – Synchronous
Online Course (**A250700**)

Polish B1 – Synchronous
Online Course (**A250701**)

Svenska 3 – Synchronous
Online Course (**A250516**)

Svenska 4 – Synchronous
Online Course (**A260085**)

Svenska 7–8 – distanskurs live (**A250419**)

Svenska 9–10 – distanskurs live (**A260055**)

Svenska på C-nivå, grupp A –
distanskurs live (**A250508**)

Svenska på C-nivå, grupp B –
distanskurs live (**A250507**)

Deutsch Online – Konversation
mit Regine (**A250714**)

Öppna universitetskurser

Allmän pedagogik och vuxenpedagogik
i ett samhällsperspektiv, 5 sp –
distanskurs live (**A250781**)

Introduktion till pedagogik, 5 sp –
distanskurs live (**A250779**)

Lärande och utveckling, 5 sp –
distanskurs live (**A250780**)

Orientering till pedagogisk forskning, 5
sp – distanskurs live (**A260208**)

Pedagogikens sociala, kulturella och
filosofiska grunder, 5 sp – distanskurs
live (**A260207**)

Nätkurs

Språk

Finnish for Beginners – Asynchronous
Online Course (**A250474**)

El apasionante mundo del español B2 –
Asynchronous Online Course (**A250472**)

El apasionante mundo del español B2+ –
Asynchronous Online Course (**A260076**)

Flerformskurs

Hem, natur, hobbyn och matematik

Svampkunskap – flerformskurs (**A250372**)

Språk

Dansk sprog og kultur 1 – flerformskurs
(**A250529**)

Dansk sprog og kultur 2 – flerformskurs
(**A260093**)

Writing for B2-C1 – Blended Course, A
(**A250564**)

Writing for B2-C1 – Blended Course, B
(**A260101**)

Musik

Pianospel D – flerformskurs (**A250680**)

Hybridkurs

Språk

Whodunit? – Hybrid Course (**A250523**)

Activate Your English – Hybrid Course
(**A250556**)

English for You – Hybrid Course (**A250524**)

The C1 Advanced Exam Preparation –
Hybrid Course A (**A250558**)

The C1 Advanced Exam Preparation –
Hybrid Course B (**A260100**)

Courses in English



Courses taught in foreign languages can be found at ilmonet.fi > Advanced search > Teaching language.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at ilmonet.fi and from our customer service, phone 09 310 494 94, E-mail: arbis@hel.fi

Enrolment to all the courses below is possible with entry/beginners level English.

Art

Experimental Painting (**A250411**)

Drama

Performance Art Therapy Course with Josef Ka – Synchronous Online Course (**A250453**) (**A260077**)

Exercise and Wellbeing

Balanced Yoga (**A250771**)

Dance to Text and Poetry (**A260158**)

Morning Flow (**A250839**)

Vinyasa Flow Yoga 90 minutes (**A250666**)

Handcraft

Advanced Silver Jewellery Weekend (**A250327**) (**A260014**)

Beginners Jewellery Making Course (**A250267**) (**A260003**)

Silver Jewellery-Making Classes for Beginners (**A250328**) (**A260015**)

Domestic Science

Finnish Bakery (**A260171**)

Finnish Classics (**A250615**)

Languages

Swedish Language Courses, see page 110.

English Language Courses, see page 94.

Basic Finnish (**A260116**)

Finnish for Beginners – Asynchronous Online Course (**A250474**)

French for False Beginners (**A250690**)

From Salaam to Souq: Arabic for Curious Travelers (**A260204**)

Finnish for Beginners – Asynchronous Online Course (**A250474**)

Introductory Course in Chinese (**A250449**)

Isländska för nybörjare – Icelandic for beginners (**A250860**)

Japanese 2nd Year (**A250552**)

Japanese for beginners (**A250450**)

Keigo (敬語) Japanese conversation (**A250660**)

Nybörjarkurs i modern grekiska – Beginner's course in Modern Greek (**A250554**)

Olá, tudo bem? – Portuguese 2nd year (**A250743**)

Polish A2+ – Synchronous Online Course (**A250700**)

Polish B1 – Synchronous Online Course (**A250701**)

Suomi 1 A – Synchronous Online Course (**A250708**)

Suomi 1 B – Synchronous Online Course (**A260154**)

Suomi 1, intensive – Synchronous Online Course (**A260186**) (**A260187**)

Suomi 2 (**A250589**)

Tyska andra året – German 2nd year (**A250765**)

Tyska för nybörjare – German for beginners (**A250763**)

Digital skills

Digital Art with Procreate on iPad
(**A260073**)

Digital design with AI integration
(**A250500**)

Interactive storytelling with Twine
(**A260105**)

Making Short Films, intermediate
(**A250456**)

Python Programming Course,
Synchronous Online Course (**A250431**)

Python, Application Development,
Synchronous Online Course (**A260112**)

Web Development: HTML & CSS,
Synchronous Online Course (**A260070**)

Music

Arbis International Choir! (**A250681**)

Band Femina (**A250582**) (**A250578**)

Electronic Music and Creative AI
(**A250534**)

Electronic Music Production,
Intermediate (**A250533**)

Electronic Music Production,
Introduction (**A250532**)

Folk Band (**A250535**)

Musical improvisation (**A250590**)
(**A260114**) (**A260191**)

Stripped Down and Unplugged: Course
in song arranging (**A250662**)

Together on Piano, level 1–2 (**A250735**)

Outdoor Recreation and Nature

Helsinki by Foot (**A260066**)

Trail running (**A250350**) (**A260029**)

People, Society and Culture

Financial Must-Have Skills for Adulthood
(**A250340**)

Italian Art: from Mannerism to
Caravaggio (**A250336**)

It's Portfolio Time (**A260042**)

Pose! Self-Portrait as Storytelling
(**A250382**)



Arbis timlärare

Bildkonst och formgivning

Bremer Sari
Ciglar-Tuominen Marina
Fagerlund Agneta
Hackman Anna
Ioka Keita
Lindström Lia
Mård Arsenij
Priace Michavila Lu
Ramirez Jennifer
Soria Hernandez Diana
Simons Lin
Ugglä Hanna
Zach Alexander
Zitting Marina
Welin Catarina

Digikunskaper

Dammert Alexander
Dias Lopes Delgado Adriana
Larjanko Johanni
Priace Michavila Lu
Ramirez Jennifer
Sandberg Patrik
Yetayeh Asabeneh
Zach Alexander
Weber Oscar

Hantverk

Andersson Johanna
Blomster Barbro
Finell Clarice
Karlsson Mats
Kyrklund Eva
Lindström Mikaela
Miettinen Isabella
Mäkinen Malin
Palmgren Kristina

Peltonen Marina
Puurunen Jenni
Ramírez Ana-Maria
Riskä Isaelle
Riskä Linda
Saloranta Annika
Schwarz Nina
Siekkeli Sinikka
Tawast Cecilie
Tiderman Carl

Hem och trädgård

Arle Agneta
Brown Susan
Kousa Susie
Mela Marjo
Westermarck-Wasström
Maria

Hushåll

Cervantes Maria
Elfving Nadja
Granskog Pamela
Ittonen Klaus
Junker Tara
Kellgren Marie
Lindqvist Tove
Mankki Victoria
Mellberg Sandra
Noto Helena
Nyman Jan
Rainò Nicola
Ramsay Yu
Sim Finlay
Slotte Katja
Tigerstedt Linda
Toivonen Johanna

Litteratur, teater och modersmål

Ahlbäck Rebecca
Fernandez Sven
Grönqvist Johanna
Hoff Hanna
Jusélius Hedda
Ka Josef
Mazzarella Merete
Rönnqvist Sara
Söderling Trygve
Tarvainen Lauri
Vestlin Lina
Wenman Lena

Motion, hälsa och välmående

Appelberg Mandi
Berg Jie
Berglund Elias
Blomqvist Emma
Cavonius Gunilla
Ehrström Carola
Eriksson Gitta
Eskola Charlotta
Gefwert Joanna
Grönvall Tomas
Halén Wilma
Hatakka Kari
Hellstén Kati
Holmström Bengt
Jokela Nita
Kinnunen Petra
Kivelä Malin
Koski Aala
Kronqvist Tytti
Lyly Sonja
Löfström Stella

Nummelin Ann-Kristin
Nyberg Fabian
Nylund Vendela
Palmu Heidi
Paulig Teresa
Pyhälä Kaisa
Ringbom Lotta
Rundt Jan
Schwela Monica
Somerkerö Sirpa
Stenberg Anna
Söderholm Ulrika
Vanamo Stella
von Alftan Christian
Wikholm Mikko
Wu Oliver

Musik

Backman Carolina
Boucht Ida
Cantell Johan
Forsberg Andreas
Kivinen Marika
Lindblom Emilia
Malinen Jukka
Mickelsson Stella
Mustaniemi Hanna
Priace Michavila Lu
Sandberg Samuli
Schauman Petra
Sherratt Robbie
Sjöholm Svante
Slotte Katja
Tollet Susanna
Tuurna Stefanie
Valtanen Ville
Vasko Aleksii
Virtanen Vilma
West Tomi
Westerling Krippe

Människa, samhälle och kultur

Elmvik Ellinor
Forsén Annette
Hall-Pänttälä Maria
Heilala Cecilia
Hongell-Ekholm Nina
Lönnfors Johanna
Mansikka Janne
Paulig Ellen
Ragnvaldsson Peter
Rainò Nicola
Ramsay Alexandra
Rosenblad Niklas
Sandås Sten-Erik
Slotte Katja
Smith Juliana
Taipale Marianne
Wadenström Bodil
Welin Catarina

Natur, miljö, teknik och trafik

Bergman Elmer
Korsström Axel
Rikberg Jon
Rosenlund Marcus
Schauman Peppe
Thulesius Kristian

Språk

Bennett Darren
Bergendahl Camilla
Braae Frederik
Briguet Gaelle
Cenni Elodie
Chavda Dharmash
Delgado Adriana
Ehlert Regine
Elfving Nadja
Giljam Marina
Gkampas Alexandros
Häggglund Sofia
Jalonen Alice
Jääskeläinen Inkeri

Kajanus Jenny
Kekki Helinä
Kekkonen Olga
Lee Alessia
Liebschner Andrea
Marie Pascal
Martínez Madrid Diego
Mattila Maija
Messina Melania
Møller Laurits
Nieuweboer Rogier
Pekanmäki Mirja
Permina Lidia
Pierzynska Justyna
Rainò Nicola
Ramsay Yu
Roa Baseggio Maria Carla
Rönnow Ingrid
Salo Merja
Santala-Eriksson Susanne
Scheunemann Claire
Schumacher Blake
Selenius Hélène
Sivonen Jaana
Sjöholm Sonja
Sotomayor Veronica
Stepanova Anastasia
Suzuki Akane
Sørensen Kristian
Toivonen Johanna
Trias Ferri Laura
Tulinus Kári
Vernizzi-Krause Paola
Wadenström Bodil
Wainstein Regina

Öppna universitetskurser

Elmvik Ellinor
Heikkilä Emma
Heilala Cecilia
Lindström Lina
Lundkvist Marina
Mansikka Janne
Rosenblad Niklas

Kontaktinformation

Planeringsansvariga lärare

Bildkonst och formgivning

Hans-Peter Holmstén
hans-peter.holmsten@hel.fi
tfn 09 310 494 73, 040 509 0976

Digikunskaper

Jan Amnell
jan.amnell@hel.fi
tfn 09 310 494 77, 040 509 6834

Grundläggande utbildning för vuxna

Lia Sirelius
lia.sirelius@edu.hel.fi
tfn 09 310 414 34, 040 688 7836

Hantverk

Beatrice Blomster
beatrice.blomster@hel.fi
tfn 09 310 494 78, 040 334 5113

Hushåll

Ghita Henriksson
ghita.henriksson@hel.fi
tfn 09 310 700 82, 040 334 5114

Motion, hälsa och välmående

Kontaktperson i Arbis Östra
Julius von Martens
julius.von.martens@hel.fi
tfn 09 310 494 74, 040 668 3345

Musik

Anna Weber-Länsman
anna.weber-lansman@hel.fi
tfn 09 310 494 79, 040 172 3735

Främmande språk

Anna Långstedt-Jungar
anna.langstedt-jungar@hel.fi
tfn 09 310 494 82, 040 162 2516

Finska och främmande språk

Allmän språkexamen i svenska

Heidi Huovilainen
heidi.huovilainen@hel.fi
tfn 09 310 494 85, 040 172 3737

Svenska/Swedish, nordiska språk

Emma Laihanen
emma.laihanen@hel.fi
tfn 09 310 494 80, 040 334 5115

Utbildningsplanerare

Hem och trädgård

Litteratur, teater och modersmål

Människa, samhälle och kultur

Natur, miljö, teknik och trafik

Svenska och engelska (beställda kurser)

Öppna universitetskurser

Ella Kronlund (ht 25) /
Mathilda Larsson (vt 26)
ella.kronlund@hel.fi /
mathilda.larsson@hel.fi
tfn 09 310 494 89, 040 172 3736

SFI integrationsutbildning

Tina Romberg
tina.romberg@hel.fi
tfn 09 310 701 20, 040 550 6549

SFI integrationsutbildning, projekt

Fanny Bergman
fanny.bergman@hel.fi
tfn 09 310 408 68, 040 829 2439

Flerspråkig handledare

Jonatan Kunnas
jonatan.kunnas@hel.fi
tfn 09 310 414 16, 040 739 4147

Övrig personal**Rektor**

Nina Malaska
nina.malaska@hel.fi
tfn 09 310 700 77, 040 334 5110

Biträdande rektor

Pia Nybom
pia.nybom@hel.fi
tfn 09 310 494 61, 040 509 7352

Kansliet:

tfn 09 310 494 94
arbis@hel.fi

Förvaltningssekreterare

Pia Wikström
pia.wikstrom@hel.fi
tfn 09 310 494 76, 040 715 1762

Byråsekreterare

Martina Lund
martina.lund@hel.fi
tfn 09 310 494 87, 040 751 9253

Kurssekreterare

Annette Meriluoto
annette.meriluoto@hel.fi
tfn 09 310 494 86, 040 715 0609

Bibliotekarie

Johan Lindberg
johan.lindberg@hel.fi
biblioteket@hel.fi
tfn 09 310 494 84, 040 334 6737

Vaktmästare

vaktmastare@hel.fi
tfn 09 310 494 92

Tero Immonen (dag)
tero.j.immonen@hel.fi
tfn 09 310 795 67, 040 351 7265

Jesse Saranko (kväll)
jesse.saranko@hel.fi
tfn 09 310 728 35, 040 172 3738

Lördagsvaktmästare

tfn 09 310 213 03, 040 767 8425

Lokalvårdare / Palvelukeskus Helsinki

Hanna Kohtitski
Beatrice Nordmyr
Artyom Novosyolov
Marko Lindqvist

Marknadsplanerare

Maria Lindh
maria.lindh@hel.fi
tfn 09 310 700 84, 040 334 5116

Helsingfors Esbo Vanda

KURSERNA I MITT LIV

[/MONET.FI](http://MONET.FI)

Kursanmälning 2025–2026

Anmälningar på ilmonet.fi dygnet runt under hela läsåret
efter att ämnet "öppnats" kl. 10.00 respektive dag.

Må 11.8 kl. 10.00– Bildkonst / Digikunskaper

Ti 12.8 kl. 10.00– Hem och trädgård / Hushåll /
Människa, samhälle och kultur /
Litteratur, teater och modersmål /
Natur, miljö, teknik och trafik /
Öppna universitetskurser

On 13.8 kl. 10.00– Språk, S2 (Svenska som främmande språk)

To 14.8 kl. 10.00– Motion, välmående och hälsa

Fr 15.8 kl. 10.00– Hantverk / Musik

Webbanmälan till barnkurs

Anmäl barnet i en vuxen anhörigs namn via ilmonet.fi. Skicka sedan e-post till kansliet: arbis@hel.fi med rubriken/ämnet "Anmälan till barnkurs" där du anger: kursens namn och kod, barnets för- och efternamn, barnets födelseår och namnet på den anhöriga som anmälts via ilmonet.fi.

Anmälningar via telefon 09 310 494 94 eller på Dagmarsgatan 3

11–15.8 kl. 10.00–17.00, enligt schemat ovan.

18–29.8 måndag–torsdag, kl. 10.00–15.00 alla ämnen.

Från 1.9 enligt kansliets öppethållningstider under hela arbetsåret.

Anmälningar tas emot till hela läsårets kurser, både till kurser som börjar på hösten och till kurser som börjar på våren.

Helsingfors arbis

Dagmarsgatan 3,
00100 Helsingfors

telefon 09 310 494 94

e-post: arbis@hel.fi

arbis.hel.fi

Alla kurser, ytterligare information
och anmälningar ► ilmonet.fi

Följ Arbis på:

-  Helsingfors arbis
-  hforsarbis
-  Helsingfors arbis
[#hforsarbis](#)

