Kurserna
i mitt liv
ilmonet.fi
Kaikki elämäni
kurssit

Vanda
arbis

Helsingfors ARBIS 2015–2016

Obs! Nya annulleringsvillkor

Att lämna fakturan obetald är inte en annullering. Meddela alltid kansliet om du vill annullera en anmälning eller om du avbryter en helårskurs. Det räcker inte att meddela enbart läraren.

Du kan annullera ditt deltagande i en kurs utan avgift
- en vecka innan kursen börjar om det är en kortkurs med 6 eller färre kursgånger
- till och med den tredje kursveckan om det är en längre kurs med fler än 6 kursgånger.

Annars debiterar vi den fulla kursavgiften för terminen ifråga.

Du kan ringa (09) 310 494 94, mejla kansliet@arbis.hel.fi eller besöka kansliet.

Betalda avgifter återbetalas inte.

Arbis tema 2015–2016 är Norden

Höstterminen 7.9–5.12.2015
Vårterminen 4.1–9.4.2016
Inga kurser under sportlovet
20–27.2.2016

Följ Arbis på Twitter @Hforsarbis

Följ Arbis på Instagram @Hforsarbis

Hitta Arbis på Facebook:

Helsingfors arbis

Helsingfors arbis Hushåll

Helsingfors arbis it

Arbis bibliotek

Spara kurskatalogen! Ingen separat kurskatalog utkommer för våren 2016.
En uppdatering för vårterminen utkommer som tidningsbilaga 31.12.2015.

Föreläsningar och evenemang 3

Arbis bibliotek 177

Galleri Arbis 180

Kafé arbis 182

Info om Arbis 183

Kontaktinformation 190

Så här anmäler du dig 192

Språkfärdighetsskalan 115

The common European Framework of Reference for Languages 117

Bildkonst, formgivning och fotografering..... 18

Hantverk 27

Hem och trädgård 39

Hushåll 41

Informationsteknik 64

Litteratur, teater och modersmål 77

Motion, hälsa och välmående..... 81

Musik 94

Människa, samhälle och kultur 105

Natur, miljö, teknik och trafik 111

Språk 114

Öppna universitetskurser 148

Invandrare – Immigrants – Maahanmuuttajat 154

Vanda arbis kurser 168

Kurser i Stoa, Rastis och Botby ... 173

Varmt välkommen till Arbis,

stället där du kan förverkliga dina drömmar, växa som människa och skapa nya vänskapsband, allt medan du förkovrar dig i det som är viktigt just för dig. Vår vision är att Arbis ska vara ett arbis för alla. Det betyder att vi försöker vara så mångsidiga som möjligt för att också du ska hitta någon kurs eller föreläsning som ger dig en guldkant i tillvaron. Vilken den guldkanten är, kan bara du själv bedöma. För någon är det kanske att lära sig dansa balett, för en annan att klara av kustskepparexamen eller att få bukt med det ryska alfabetet. Det viktiga är inte vad det är, det viktiga är att du ger näring åt både knopp och kropp, oberoende av vilket livsskede du befinner dig i. Det är faktiskt inte helt dumt att pröva på något som du aldrig gjort förr – det lär vara bra för hjärnan att ibland tvingas utanför sin bekvämlighetszon. Så varför inte slå upp kurskatalogen på måfå och anmäla dig till den kurs som ditt finger hamnar på? Vem vet vilka spännande lärupplevelser som väntar bakom hörnet!

Som pärmbilden redan ger en antydan om, är årets tema Norden. Det kommer du att märka i de flesta ämnen och framförallt i föreläsningsutbudet. Vi har försökt belysa temat ur olika synvinklar och hoppas på så sätt kunna förmedla en mångfacetterad bild av Norden i dag.

Foto Jonas Tana

Jag önskar dig ett inspirerande och givande läsår på Arbis!

Moa Thors
rektor

Föreläsningar och evenemang

Föreläsningar

En passionerad filmkritik

Trygve Söderling diskuterar hur en alternativ filmkritik kan ta sig uttryck. Han lyfter upp kritik som fokuserar på andra filmer och filmiska uttryck än vad som vanligen visas på de kommersiella salongerna. I samarbete med Ny Tid.
8.9, tisdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

De kallar henne Delhi braveheart

Sedan en omtalad gängvåldtäkt i december 2012 har Indien genomgått en massiv förändring när det gäller den offentliga diskussionen om våldtäkt och sexism. Journalisten *Julia Wiræus* har rapporterat om utvecklingen i New Delhi under flera år.
10.9, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Vikingarna i myt och historia

Vilka var vikingarna? När och hur levde de? Glimtar ur vikingarnas materiella kultur i ord och bild. Föreläsningen tangerar också hur man sett på vikingarna under 1800- och 1900-talen. Föreläsaren är filosofie doktor, historiker och arkeolog.
Eva Ahl-Waris
15.9, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Krigare med vass penna

Catarina Welin berättar om karikatyrtecknaren Per Otto Adelborg (1781–1818). Han tjänstgjorde i Finland bl.a. på Sveaborg och kände många av hjältarna i Fänrik Ståls sägner. *Henry Rask* intervjuar.
17.9, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

HSF:s månadsmöten med föredrag

Helsingfors släktforskare r.f. ordnar sammanträden med föredrag på Arbis. Föredragen är öppna för alla. Mötena inleds kl. 18.05. En timme före mötena läsning av gamla handstilar.
Närmare uppgifter om föredragen på http://www.hsf.webbhuset.fi/start/
Alexandra Ramsay
21.9, 19.10, 23.11 och 25.1.15.2, 21.3, 11.4.
måndag kl. 18.00–20.15, rum 23

Bönder, rikemän och präster i Helsinge socken

Vanda stadsmuseum har sedan 2006 gjort utgrävningar på olika medeltida tomtplatser kring Helsinge kyrka. Kom och hör vad som hittats i en gammal medeltida by.
Andreas Koivisto
22.9, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Kompostera!

Genom att kompostera avfall bidrar du till att minska det ekologiska fotavtrycket. Höstföreläsningen handlar särskilt om komposten vintertid och om att kompostera löv.
Viveka Backström
23.9, onsdag kl. 17.00–18.30, rum 42

Möt författaren: Peter Sandström

Sandströms senaste bok ”Transparent blanche” handlar om medelåldersmannens försök att förstå sina känslor och sin bakgrund.
Ylva Larsdotter intervjuar.
24.9, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

The ABC Murder Guide to Agatha Christie

Agatha Christie is listed in the Guinness Book of Records as the best-selling novelist of all time. In this 125th anniversary year, what accounts for her extraordinary success?
Mark Shackleton
29.9, tisdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Gammelstaden och dess invånare

År 2012 utkom Seppo Aaltos bok “Krigsstaden” som berättar om Helsingfors äldsta historia. Vad vet man om Gammelstaden och dess invånare? Varför grundades egentligen Helsingfors?
Sofia Gustafsson
6.10, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Roxana Crisólogo – poeta peruana

¿Es esta literatura finlandesa? La poeta peruana Roxana Crisólogo habla sobre su poesía y de su experiencia de escribir en español en Finlandia. Entrevista a cargo de *Sergio Prudant*.
8.10, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Movie night with Ny Tid: ”HOME. Somewhere”

Lotta Petronella´s documentary ‘’HOME. Somewhere’’ asks the bold question: Will the human soul ever find a home? *Corinna Casi*, *Antony Frediksson* and *Johanna Warius* will discuss together with audience the concept of home in our globalized world. A collaboration with Ny Tid/ Tigern r.f.
9.10, fredag kl. 18.00–21.00, biblioteket

Arbis på Berghälls bibliotek: Författarsamtal med Jolin Slotte

”Närhelst hon kommer” handlar om Helsingfors, möten, bibliotek, övergrepp och hur viktigt det är att våga älska i ett samhällsklimat där kärleken till nästan överskuggas av rädsla och självgodhet. *Ylva Larsdotter* intervjuar. Evenemanget är en del av kampanjen Bokens år och Regnbågshelgen. I samarbete med Helsingfors stadsbibliotek.
13.10, tisdag kl. 18.00–19.30, Berghälls bibliotek

Möt författaren: Thomas Brunell

”Falla och tala” är en smärre explosion. Brunell skriver om bl.a. manlighet, feminism, prostitution, barnlöshet och Ryssland. *Jenny Kajanus* intervjuar. Evenemanget är en del av Regnbågshelgen.
14.10, onsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Danmark efter Folketingsvalet

Precis som i Finland är det val i Danmark 2015. Hur ser situationen ut efter Folketingsvalet som hölls senast 18.6. *Henrik Wilén* intervjuar *Jette Nordam*, som är Danmarks ambassadör i Helsingfors.
20.10, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Ukraina

YLE:s Moskva korrespondent *Kerstin Kronvall* berättar om sitt Ukraina.
27.10, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Det sötaste vi har

Det finns inga djur som vi skulle låta äta alla de sötsaker som vi ger till våra barn. Vetenskapsjournalisten *Ann Fernholm* berättar om hur vår höga konsumtion av socker ställer till det i barnens kroppar. Det kommer att handla om allt från fetma till magproblem och hur barn växer. I samarbete med Marthaförbundet och Minerva Kustannus Oy.
3.11, tisdag kl. 18.00–19.30, festsalen

Möt författaren: Marianne Backlén

”Jag gungar i högsta grenen” rör sig i tid och rum. Ett möte mellan Ruth Hedvall och Edith Södergran finns med, likaså balttyskarnas tvångsflyttning och bombanfallen i Helsingfors 1944.

Ebba Witt-Brattström intervjuar. I samarbete med Edith Södergran-sällskapet.
5.11, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Resultat i nordiskt miljösamarbete?

Christina Gestrin, tidigare ordförande för Nordiska rådets miljöutskott och *Mikael Sjövall*, kommunikationschef på Nordiska miljöfinansieringsbolaget Nefco, intervjuas av *Henrik Wilén*.
10.11, tisdag kl. 18.05–19.35

Rimjam: Kröunat & geggamojja

Smaka på verser, rim och ramsor med nonsenstema! Rimjammet är öppet för alla barnfamiljer med barn upp till fem år. Vi sitter, rör på oss och leker på golvet. I samarbete med Richardsgatans bibliotek.
Annika Sandelin-Lindberg och Anna Söderström
11.11, onsdag kl. 18.00–18.45, biblioteket

Strövtåg i den ryska barnlitteraturen

Den ryska litteraturen för barn och ungdom är en okänd litteratur utanför Rysslands gränser. Vilka är höjdpunkterna i dess trehundraåriga historia, vilka är de stora namnen och de viktigaste böckerna?
Ben Hellman
12.11, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Författarsamtal med Märta Tikkanen

Hur såg feminismen ut på 70-talet? Märta Tikkanen diskuterar sitt författarskap tillsammans med läsambassadören *Katarina von Numers-Ekman*.
13.11, fredag kl. 9.30–11.00, festsalen

Släktforskning i Stockholm

Att forska i Stockholm kan vara knepigt på grund av folkmängden och den stora rörligheten bland befolkningen, men det finns databaser och webbsidor som kan underlätta sökandet. Goda råd ger den erfarna svenska släktforskaren *Elisabeth Thorsell.*
17.11, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Film+bok=bokbio

Vi ser ”Jaguaren” av Mattias Gordon och Ulf Stark och ”Potatisön” av Antonia Ringbom. Efteråt läser vi ur böckerna, leker och pratar om filmerna. Passar för 3–5-åringar. I samarbete med Finlandssvenskt filmcentrum.
Ylva Larsdotter
18.11, onsdag kl. 17.30–18.30, biblioteket

Den klassiska sago- och sångstunden på Richardsgatans bibliotek

Tillsammans sjunger vi de klassiska sångerna och lekvisorna ur ”Nu ska vi sjunga” och lyssnar på Elsa Beskows ”Olles skidfärd”. En sång- och

sagostund som tar oss med till förr i tiden.
För 4–6-åringar.
Anna Weber-Länsman och *Ylva Larsdotter*
24.11, tisdag kl. 10.30–11.30, Richardsgatans bibliotek

Möt konstnären: Ville Andersson

Han blev vald till årets unga konstnär 2015. Hans fascinerande bildvärld är svartvit och fylld av mystik. I samtal med Stiftelsen Pro Artibus vd *Christine Langinauer* får vi höra mer om hans konst.
24.11, tisdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Möt författaren på STOA: Merete Mazzarella

Merete Mazzarella berättar om sina två senaste böcker: ”Själens nattsida” och ”Solkattens år”. *Tapani Ritamäk*i intervjuar. Evenemanget är en del av kampanjen ”Bokens år”. Ett samarbete med Helsingfors stadsbibliotek.
25.11, onsdag kl. 18.05–19.35, Stoa, Arbis

Edith Piaf

Edith Piaf aurait eu 100 ans cette année. Cet anniversaire nous donnera l’occasion de revenir sur son destin prenant. Nous terminerons en chanson.
Maïmouna Jagne-Soreau
1.12, tisdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

IT-säkerhet

Du får veta hur du skall skydda din dator, telefon och pekplatta mot virus och annat skadligt på nätet.
Mikael Albrecht
12.1, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Georg Henrik von Wright – 100 år

En kväll på Arbis i samarbete med von Wright och Wittgenstein-arkivet vid Helsingfors universitet. Närmare uppgifter i Arbis nyårsbilaga.
Bernt Österman
14.1, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Hur tog sig Island ur krisen?

Efter en kraftig expansion under 2000-talets första år kraschade Islands ekonomi med dramatiska följder. Idag är läget under kontroll. Hur tog sig Island ur krisen? Mera information i Arbis nyårsbilaga.
Henrik Wilén
19.1, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Byggstenar i den nordiska säkerhetspolitiken

Det nordiska samarbetet har utvecklats, Sveriges och Finlands Nato-partnerskap stärkts, fokus riktats mot det nationella försvaret – samtidigt som det säkerhetspolitiska läget har förändrats.

Maimo Henriksson, ambassadör och chef för UM:s enhet för norra Europa.
26.1, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Möt författaren: Sjón

I den isländska författaren Sjóns senaste roman ”Máni Steinn – Pojken som inte fanns” vävs trådar som film, homosexualitet, nationsskapande och sjukdom samman i en tät och engagerande väv.
Sjón Sigurdsson
28.1, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Bea Uusma: Expeditionen – min kärlekshistoria

Hör författaren och läkaren Bea Uusma berätta om Andréexpeditionen, den misslyckade ballongfärden till nordpolen som blev ett olöst mysterium. Boken fick Augustpriset 2013. Författarsamtalet är en del av evenemanget ”Förstå Norden”.
29.1, fredag, kl. 18.00, festsalen.

Robotar räddar Finland

Konsulten *Christina Andersson* och forskaren *Carl-Gustav Lindén* diskuterar hur Finland har halkat efter i den tekniska utvecklingen när det gäller automation och robotar.
2.2, tisdag kl.18.05–19.35, rum 23

Knattefilm: Den förträfflige Herr Glad

Vi ser filmen och läser ur Malin Kiveläs och Linda Bondestams bok. Presentation av aktuell finlandssvensk barnlitteratur. Passar 4–6-åringar i en vuxens sällskap. I samarbete med Finlandssvenskt filmcentrum.
Ylva Larsdotter
3.2, onsdag kl. 17.30–18.30, biblioteket

Il festival di San Remo in Italia

In questa serata esploreremo insieme le sue tappe più significative di San Remo, il festival di musica più importante in Italia.
Corinna Casi
9.2, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

S:t Valentinus – kärlek på medeltiden

Vilket helgon förknippas med Alla hjärtans dag 14.2? En berättelse i ord och bild om vördnad för helgonen, nunnor som Kristi brud och världslig kärlek under medeltiden.
Eva Ahl-Waris
11.2, torsdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Sagostund: Alla hjärtans dag

Sago- och sångstund med temat kärlek och vänskap. Passar 1–3-åringar. Efteråt samvaro i kaféet.
Ylva Larsdotter
12.2, fredag kl. 10.30–11.15, biblioteket

Høyrepopulismens fremmarsj i Norden

For fire år siden var de begge politisk spedalske. I dag sitter både Fremskrittspartiet og Sannfinlenderne i sine respektive lands regjeringer. Hvordan gikk det til? Tidligere norsk journalist og sjefredaktør *André Jamholt* forsøker å finne noen svar.
16.2, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Meet the author: Hassan Blasim

Hassan Blasim is an Iraqi-born author who was awarded The Independent Foreign Fiction Prize 2014 for his short story collection The Iraqi Christ. Also, his collection The Corpse Exhibition was selected by Publishers Weekly to be one of their Top Ten Books 2014. He is described by The Guardian as “perhaps the best writer of Arabic fiction alive.”
18.2, torsdag kl.18.05–19.35, biblioteket

Hur ska jag hantera stugans avlopp?

Kraven på avloppsrening i glesbygd har skärpts. Vad gäller för stugägaren som ligger utanför kommunalt avloppsnät? Måste man installera eget reningsverk? Hurdan utrustning finns det och vad kostar den?
Henry Ericsson
1.3, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Bilden av kyrkan i medierna

Hur formas bilden av kyrkan i medierna? Chefredaktör *May Wikström* diskuterar tillsammans med biskop *Björn Vikström*.
8.3, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

English Pubs: inside and outside

Pubs have been part of the fabric of Britain for centuries. This illustrated talk takes a look at some traditions and curiosities of English pub culture past and present.
Roger Munn
15.3, tisdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Förattarsamtal med Kaj Korkea-aho

Hur går skrivprocessen till när man skriver en bok? Ett författarsamtal med Kaj Korkea-aho där han berättar om skrivandet och om sin nya bok.
Pamela Granskog intervjuar.
18.3, fredag kl. 9.30–11.00, festsalen

Vad är nordisk rätt?

Vad skiljer oss i Norden från andra rättsfamiljer? *Henrik Wilén* intervjuar *Johan Bärlund* som är professor i nordisk rätt vid Helsingfors universitet.
22.3, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Geheimnisvolles Österreich
Fünf Dinge, die Sie über das Land im Herzen Europas wahrscheinlich noch nicht wissen.
Christoph Rabl
29.3, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Evenemang

Konstens natt i Stoa
I kväll kan du vara en glad uggla eller en rolig katt. Skapa en ansiktsmask och njut av konstens natt!
Eva Kyrklund och *Gunnel Forsström*
20.8, torsdag kl. 17.00–20.00, Stoa

Meditation på Arbis bibliotek
Öppna meditationstillfällen för dig som redan kan en meditationsteknik. Möjlighet att diskutera meditationsupplevelsen med andra utövare efteråt.
Jan Rundt
23.9, 14.10, 4.11 och 25.11,
onsdag kl. 17.00–17.30, biblioteket

Knattefilm:
Pettson & Findus – Glömligheter
Biblioteket visar film för de minsta. Passar 4–6-åringar i vuxet sällskap.
I samarbete med Finlandssvenskt filmcentrum.
26.9, lördag kl. 13.00–14.00, biblioteket

Högläsning för seniorer med Norden som tema
Att tillsammans höra på en berättelse skapar lugn och väcker ofta minnen till liv. Med Norden som tema lyssnar vi på korta texter och samtalar sedan kring dem. Lästiden är ungefär en halvtimme.
Pamela Granskog
22.9, 29.9, 27.10 och 1.12, tisdag
kl. 11.00–11.45, biblioteket

Sagostund: Norden
Välkommen att lyssna på klassiska nordiska sagor och sjunga klassiska nordiska visor. Passar för 1–3-åringar. Efteråt samvaro i kaféet.
Ylva Larsdotter
2.10, fredag kl. 10.00–10.45, biblioteket

Sagostund: Regnbågens alla färger
Välkommen att lyssna på regnbågssagor. Tillsammans sjunger vi visor. Passar för 1–3-åringar. Efteråt samvaro i kaféet. Programmet är en del av Regnbågshelgen 2015.
Ylva Larsdotter
16.10, fredag kl. 10.30–11.15, biblioteket

Dress A-long at Arbis: Dyke Hard
The new film Dyke Hard (Bitte Andersson, Sweden, 2015, 82 min.) is a norm-busting explosion

of color with both depth and meaning. Come and dress-along if you want! The film is in English. A collaboration between Regnbågsankan and Walhalla r.y. The event is part of Regnbågshelgen 2015. K15.
17.10, lördag kl. 1500–17.00, festsalen

Utgivningsfest: Anna Lindholm och Projekt Ines

I ”Projekt Ines – Fem kvinnor i inbördeskriget 1918” utgår Lindholm från sin mammas farmors brev från 1918. Genom breven började hon sitt sökande efter Ines och hennes medsystrar i inbördeskrigets Finland.
Jenny Kajanus intervjuar.
30.10, fredag kl. 18.05–21.00, biblioteket

Sagostund: Bland tomtar och troll

Sago- och sångstund där vi träffar tomtar och troll. Passar 1–3-åringar. Efteråt samvaro i kaféet.
Ylva Larsdotter
20.11, fredag kl. 10.30–11.15, biblioteket

FemF – Feministiskt forum 2015

FemF innebär en heldag av feministisk diskussion: föreläsningar, workshopar, kultur. Årets tema är intersektioner. Med detta vill vi betona den mångsidiga sociala värld där t.ex. ålder, kön, etnicitet och kropp påverkar våra identiteter och upplevelser i samhället. FemF är gratis och flerspråkigt.
Barnvakt finns. Mer information i oktober.
21.11, lördag kl. 10.00–18.00

Julvaka

Vill du julpyssla och göra egna julklappar men slippa förberedelserna och städningen efteråt? Kom då till Arbis julvaka för att stöpa ljus, baka pepparkakor, göra julkort, julkalendrar, julkransar och mycket mer under ledning av Arbis duktiga lärare. Vuxna, unga, barn, familjer, vänner och andra små knytt – alla är välkomna!
27.11, fredag kl. 17.00–21.00

Lucia i Stoa

Elever från Botby grundskola lussar!
11.12, fredag kl. 12.00–12.30, Stoa

Nyländsk författarmatiné

Aktuella författare pratar om och läser ur sina böcker. Möjlighet att till specialpris köpa de presenterade böckerna.
I samarbete med Nylands litteraturförening r.f.
12.12, lördag kl. 14.00–16.00, festsalen

Sagostund: Världens sagor

Sago- och sångstund med sagor och visor från världens alla hörn. Passar för 1–3-åringar. Efteråt

samvaro i kaféet.
Ylva Larsdotter
22.1, fredag kl. 10.30–11.15, biblioteket

Förstå Norden
Varför är Norden aktuellt? Kom med och diskutera Norden i en global värld, lyssna till ett konsthistoriskt föredrag eller delta i en workshop där du får öva dig i talad danska. Du får också möta en känd nordisk författare. Arbis blåsorkester medverkar. I samarbete med Pohjola-Norden-föreningarna i Nyland och i Helsingfors. Servering. Närmare information på Arbis hemsida i oktober och i Nyårsbilagan.
29.1, fredag kl. 16.30–21.00

Filmvisning: Glasblåsarens barn
Vi ser denna klassiska barnfilm av Anders Grönros, som bygger på Maria Gripes bok. Albert är den bästa glasblåsaren i Småland. Så rövas hans barn bort och häxan Flaxa Mildvind rycker in. Lämplig för sjuåringar och uppåt. Filmens längd 110 minuter. I samarbete med Walhalla rf.
13.2, lördag kl. 13.00–15.00, biblioteket

Arbismarknaden
Undrar du någonsin över vad Arbis timlärare gör när de inte undervisar? På Arbis jobbar flera duktiga hantverkare och konstnärer och på Arbismarknaden ställer de ut och säljer sina alster. Kom och gör fynd som garanterat är närtillverkade!
16.2, tisdag kl. 16.00–20.00, foajén

Knattefilm: Mamma Mu
Biblioteket visar film för de minsta. Passar 4–6-åringar i vuxet sällskap. I samarbete med Finlandssvenskt filmcentrum.
12.3, lördag kl. 13.00–14.00, biblioteket

Nordisk poesi: Mellan flykt och förvandling
En kväll tillägnad den nya nordiska politiska poesin. Mer information kommer i Nyårsbilagan.
18.3, fredag kl. 18.00–21.00, biblioteket

Sagostund: I fablernas värld
Sago- och sångstund där vi träffar djur i ur och skur. Passar 1–3-åringar. Efteråt samvaro i kaféet.
Ylva Larsdotter
1.4, fredag kl. 10.30–11.15, biblioteket

Konserter

Hjördis!
Ami Aspelund firar sina 40 år som artist med Hjördis, en nyskriven showproduktion. Musiken består av 70-talshits, blues-toner och svängiga

jazzlåtar samt dråpliga estradnummer. Med humor och värme, förstås! I samarbete med Kulturcentralen. Fritt inträde.
16.10, fredag kl. 18.00–19.30

Dansgala på Arbis!
Kom och ta en svängom med din danspartner på parketten i Arbis festsal Svenska dagen till ära. Det bjuds på levande musik med Arbis sinfonietta som spelar vals, foxtrot, tango och cha-cha. Du har också möjlighet att repetera danssteg med två danslärare som finns på plats kl. 16.30–17.30. Fritt inträde.
6.11, fredag kl. 18.00–19.30, festsalen

En nordisk musikafton
Ljus i höstskymningen med nordiska toner. *Carolina Backman*, sopran, sjunger solosånger av Nordens stora kompositörer som Sibelius, Grieg, Heise och Rangström. *Annalina Backman* ackompanjerar vid flygeln. Fritt inträde.
20.11, fredag kl. 17.00–18.00, festsalen

Vinterkonsert
Arbis musikelever och lärare avslutar terminen med en stämningsfull vinterkonsert. Fritt inträde.
5.12, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

De vackraste julsångerna
Arbis sinfonietta ackompanjerar julens vackraste sånger. Ta med en vän och stäm in i allsången! Fritt inträde.
10.12, torsdag kl. 18.00–19.30, festsalen

Vårkonsert
Arbis musikelever och lärare avslutar terminen med en svängig vårkonsert. Fritt inträde.
2.4, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

James Bond konsert
Arbis sinfonietta och solister spelar och sjunger agentmusik. Signaturmelodier ur James Bond-filmerna från olika decennier står på repertoaren, allt från Goldfinger till modernare klassiker. Välkommen, You Only Live Twice! Fritt inträde.
8.4, fredag kl. 19.00–20.00, festsalen

Språkresa

Res med Arbis
Årets språkresa (5–12.6) går till Koblenz, en av Tysklands äldsta och vackraste städer, staden där floderna Rhen och Mosel flyter samman.
Läs mera på sidan 147.

Regnbågenshelgen på Arbis

Årets Regnbågshelg i Helsingfors firas i år under en hel vecka 12–18.10. Allt program är öppet för alla intresserade av mångfald. Regnbågshelgen ordnas av Regnbågsankan och Arbis. Övriga samarbetspartner är bl.a. Arbis, Dtm, Helsingfors stads ungdomscentral, Johannes församling och Walhalla r.f. Huvuddagen firas i år på Arbis lördag 17.10. Mer information om den kommer i början på hösten.

Författarsamtal Thomas Brunell, se sidan 5.
Arbis på Berghälls bibliotek: Författarsamtal med Jolin Slotte, se sidan 5.
Sagostund: Regnbågens alla färger, se sidan 10.
Dress A-long at Arbis: Dyke Hard, se sidan 10.
Mat i regnbågens alla färger, se sidan 54.

Get together

Get to know others who study Swedish. Lunch, workshops, information about Swedish activities in the Capital region. Register to:
Ann-Jolin Grüne, Tel. 040 550 5802, E-mail: ann-jolin.grune@arbis.hel.fi
Friday 25th September at 12:00–15:00 in Arbis café.

Bilderna

Bilderna i katalogen är från Arbis festskrift Delad glädje, Helsingfors arbis 1914–2014.Boken finns till salu i kansliet.

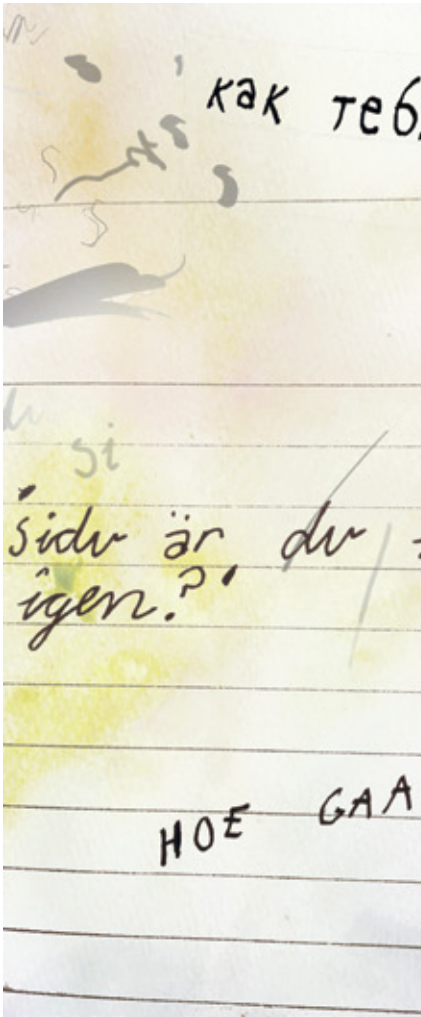


Illustration: Nina Albrecht

Dagmarsg.
JAHA
Uno
ZWEI
Kolme
Tänan!
AHA!

Hymn till Helsingfors arbis

”Sidu är du här i år igen?”
Willkommen!
Tänan!
どうもありがとう。(Dōmo arigatō)
I dag begynner kurset!
¡Divertido!
Sjov!
שאַפּש (Shpas)
Terve taas!
Salut!
Hello, nice to meet you!
你好 (Ni hao)
Ciao!
Hoe gaat het?
Tudo bem!
как тебя зовут?
Me llamo ...

I redan hundra år har vi träffats,
du och jag, gamla bekanta,
men även vänner som ännu inte mötts,
kunskap som ännu inte förvärvats,
förmågor som ännu inte prövats,
ord och uttryck
finger och färdighet
kropp och själ.

Den fjortonde september år
nittonhundrafjorton
öppnade du din dörr för oss som törstar
efter kännedom, hungrar
efter förståelse, drömmer om
personlig utveckling.
Sedan nittonhundrafemtioåtta
hittar vi dig på
Dagmarsgatan tre.
Du är ett Arbis för alla ...
mykologer
bibliofiler
nybörjare
hipsters
språknördar
sångsvanar
längre hunna
mat- och pratglada herrar
skejtare
rockare
vuxna
unga
barn
goter
familjer
hiphoppare
vänner och kompisar
hippies
yuppies
burleska bastarder och gourmander
punkare och rebeller
kvinnor, män och hen
och eleganta damer och dandys
såklart.

Du har kurser för dem som aldrig
vävt förut,
och för dem som i vår stressade tid
börjat uppskatta det långsamma livet
och har ett glatt och nyfiket sinnelag.

För dem som är kreativa och tycker om att pyssla,
för seniorer, damer, herrar,
för twittrare, bloggare, Internet-Diggare
och ekonomiansvariga i små föreningar,
personer med afasi,
för dem som är nyfikna
på vad som egentligen händer
när man lagar mat.

Textning för husbehov
Kötträtter
Fortsättningskurs i Paradox
Telefonsvenska 3 HALLÅ!
Spädbarnsvård och familjeförberedelse
Väntjänst
Stenslipning
Drama
och mycket mera.

Jag kan.
Jag kan om jag vill.
Jag vill och jag kan.
Jag kan när jag vill.
Jag vill.

Tillsammans med dig.
Och dig och dig och dig
och dig och dig och dig och dig
vill jag brodera, måla och bräss-era.
Böja verb och tänja muskler,
knyta näven, krama om.
Jag vill dyka in i oljemåleriets finesser, charleston, Windows och Mac OS X.

Ich will, ich kann, ich möchte.
Mit dir.
With you.
Sinun kanssasi.
Tillsammans med dig.

Hipp hurra för hundra år,
för hundra år hurra!

Hundra år med samvaro
inom den fria bildningen.
Hundra år av samhörighet,
inom den tysta folkrörelsen.
Hundra år för jämlikhet,
demokrati och pluralism.
Individuell utveckling
och kunskap som egenvärde.
Fördomsfrihet, miljömedvetenhet
och ett levande svenskt rum.

Hipp hurra för hundra år,
för hundra år hurra!
För hundra år med Arbis,
för hundra år hurra!

och för åtminstone
hundra år till.

Jolin Slotte

Illustration: Nina Albrecht

Bildkonst, formgivning och fotografering

Ansvarig
Konstkand. *Hans-Peter Holmstén*
hans-peter.holmsten@arbis.hel.fi
Tfn 040 509 0976, (09) 310 494 73

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från måndag 17.8 kl. 10.00.
Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Bildkonst

Croquis (37 €/termin)
Skissa efter levande modell med blyerts, tusch, kritor och akvarellfärger. Under en kväll hinner du skissa ett flertal olika kroppsställningar.

A150247 A 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Hans-Peter Holmstén, rum 41

A150251 B 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Marina Zitting, rum 47

Teckning (49 €/termin)
Grundläggande övningar i teckning med hjälp av perspektiv- och människostudier och stilleben. Kursen lämpar sig också för längre hunna.

A150239 9.9–6.4, onsdag kl. 15.45–18.15
Tapio Tuominen, rum 41

Nybörjarkurs i oljemålning (50 €)
En grundläggande kurs med övningsuppgifter i färglära och komposition för nybörjare. Stilleben, landskap och människostudier utgör motivkretsen. Också längre hunna kan delta.

A150425 8.9–1.12, tisdag kl. 18.00–20.30
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Oljemåleriets finesser (49 €/termin)
Måleri med oljefärger på duk, kartong och papper. Olika teman som stilleben, landskap och personstudier behandlas. Kursen riktar sig främst till personer som redan har målat en tid.

A150269 A 9.9–6.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Hans-Peter Holmstén, rum 41
A150270 B 9.9–6.4, onsdag kl. 18.30–21.00
Tapio Tuominen, rum 41

Måla expressivt! (49 €/termin)

Träna upp din intuition och uttrycksförmåga och måla expressionistiskt. Fokus i undervisningen ligger på den tyska målargruppen ”Die Brücke” och Arnold Schönbergs musikaliska kompositioner. Övningsuppgifter med blandteknik.
A150542 8.9–5.4, tisdag kl. 10.15–12.30
Carolin Koss höstterminen och
Marina Zitting vårterminen, rum 41

Akvarellmålningens ABC (50 €)

Måleri med akvarell för både nybörjare och längre hunna. En grundlig genomgång av akvarellmålningens tekniska möjligheter och olika motivval. Akvarellkonstens stilbildande mästare presenteras.
A160015 5.1–5.4, tisdag kl. 18.00–20.30
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Akvarell med nordiska herrgårdsmotiv (49 €/termin)

Vi studerar det nordiska kulturlandskapet och ljuset. Slottsträdgårdar och herrgårdar utgör ett centralt motiv. Kursen är en fortsättning på fjolårets akvarellkurs, men också nybörjare kan komma med.
A150303 10.9–7.4, torsdag kl. 10.15–12.45
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Vatten, ljus och färg (49 €/termin)

Fortsättningskurs i måleri med vattenbaserade färger. Kursen riktar sig till dig som har gått igenom en grundkurs eller har motsvarande erfarenhet. Vi omsätter kunskaper i praktiken och fördjupar färdigheter genom att arbeta med klassiska metoder: stilleben, porträtt, modell och parafras.
A150310 11.9–8.4, fredag kl. 14.15–16.45
Marina Ciglar, rum 41

Måleriverkstad, Stoa (49 €/termin)

En kurs för dig som vill arbeta med utgångspunkt i egna motiv med valfria material och tekniker och utan lösningsmedel. Individuell handledning varvas med diskussioner om måleriska erfarenheter i gruppen.
A150312 10.9–7.4, torsdag kl. 16.00–18.30
Marina Ciglar, konstklassen

Drop-in-måleriverkstad (6 €/gång)

Kom när du kan, vill och har lust. En möjlighet för dig som arbetar dagtid, har obekväm arbetstid eller bara drömmer om att utveckla en målande och tecknande tillvaro. Du kan vara nybörjare el-

ler en mer erfaren målare. Vi arbetar tillsammans under lugna och trevliga former. 6 € per gång faktureras i slutet av terminen.
A150311 11.9–8.4, fredag kl. 17.15–19.45
Marina Ciglar, rum 41

Pastellmålning (49 €/termin)

I kursen ingår kompositionslära och studier av det klassiska landskapet och stillebenet. Pastellteknik med torr- och våtkrita samt blandtekniker.
A150237 10.9–7.4, torsdag kl. 16.00–18.15
Aras Jarjis, rum 41

Porträttmåleri (49 €/termin)

Vi målar olika motiv, använder porträttmodell och väljer fritt mellan akryl, kritor, akvarell och olja.
A150295 10.9–7.4, torsdag kl. 18.30–21.00
Tapio Tuominen, rum 41

Porslins- och glasmålning, Stoa

(66 €/termin)
Måla på porslin och glas enligt både traditionella och nya metoder och på keramik (glattmålning) som du själv tillverkat t.ex. på keramikkurserna. I undervisningen ingår föreläsningar om komposition och materiallära. En materialförteckning fås av läraren under den första lektionen.
A150423 14.9–4.4, måndag kl. 17.15–20.30
Karin Widnäs, konstklassen, Stoa

Orientalisk målning (49 €/termin)

Japansk måleritradition med både tusch och akvarellfärger.
A150271 8.9–5.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Keita Ioka, rum 41

Konstworkshop för 7–12-åringar

(37 €/termin)
En grundkurs i teckning och målning. Byggande, klippande och formande av olika material ingår. Under hösten betonas tecknandet och målandet och under våren det tredimensionella arbetet. En materialavgift på 20 € betalas till läraren den första lektionen. Ej webbanmälning.
A150291 9.9–6.4, onsdag kl. 14.30–16.00
Margareta von Bonsdorff, konstklassen

Seniormålarna Pang (14 €/termin)

Välkommen att måla i avslappnat sällskap! Kursen passar både för nybörjare och för längre hunna. Tekniken och motiven kan du välja själv eller diskutera med läraren. Undervisningen är individuell. Åldersrelaterade problem som försämrad syn eller stela leder behöver inte vara ett hinder för att måla. Tillsammans försöker vi komma på lösningar.
A150254 7.9–4.4, måndag kl. 11.00–13.30
Anna Mäkelä, rum 41

Möt konstnären: Ville Andersson, se sidan 7.

Metod och teknik

Bildanalys (49 €/termin)

Vi analyserar barocktidens bilder och utgående från analysen gör vi nya bilder. Tekniken varierar med uppgifterna. Kursen består av uppgifter och analyserande diskussion. Processen är viktigare än den slutgiltiga produkten.

A150290 9.9–6.4, onsdag kl. 13.00–15.30
Tapio Tuominen, rum 41

Färglära (49 €/termin)

Under kursen studerar vi grundligt färgens egenskaper och funktioner samt omsätter dem i praktiken. Vi använder vattenbaserade tekniker som akvarell och gouache. Arbetet sker i grupp med individuell handledning och diskussioner. Kursen riktar sig både till nybörjare och mer erfarna målare.

A150309 11.9–8.4, fredag kl. 11.15–13.30
Marina Ciglar, rum 41

Till grunden med bild och text

(25 €/termin)

En fortsättningskurs för dem som tidigare har deltagit i bildanalyskursen. Vi träffas för att diskutera och analysera egna målningar under lärarens ledning.

A150471 16.9–23.3, onsdag kl. 9.30–12.00
Tapio Tuominen, rum 42

Bygg ett radiostyrt modellflygplan

(37 €/termin)

Du bygger friflygande eller radiostyrda modellplan och lär dig flyga dem. Materialkostnaderna är beroende av projektet. Kursen hålls i samarbete med flygklubben Cumulus r.f. En kurs för hela familjen. Ring gärna Anders Zitting, 050 349 9 59, för närmare upplysningar. Ej webbanmälning.

A150472 22.9–5.4, tisdag kl. 16.00–17.45
Anders Zitting, rum 41

Konstterapi (17 €)

Utforska och hitta din lekfullhet genom konstskapande i grupp. I vårt konstutövande söker vi kontakt med vår inre styrka. Vi målar, skriver och söker närvaro i stunden genom att bli medvetna om vår kropp och de känslor vi bär inom oss. Inga förkunskaper behövs.

A160068 15.1–16.1, fredag kl. 17.30–20.00
lördag kl. 10.00–16.00
Carola Haaparinne, keramikverkstaden

Akvarellmålningens ABC, se sidan 19.

Keramik

Keramik för 7–12-åringar, Stoa (38 €)

Barnen får lära sig att på olika sätt forma lera till både fantasifulla och praktiska föremål. En materialavgift på 25 € betalas till läraren den första lektionen. Ej webbanmälning.

A150426 7.9–30.11, måndag kl. 15.00–16.30
Hans-Peter Holmstén,
konstklassen, Stoa

Keramik (49 €/termin)

Vill du lära dig forma i lera? Praktiska övningar ger färdigheter att skapa unika former i olika leror. Under kursen lär du dig också att dekorera och glasera föremålen. Inga förkunskaper krävs.

A150458 8.9–5.4, tisdag kl. 17.00–19.30
Anna Hackman, keramikverkstaden

Experimentell keramik (49 €/termin)

Vi arbetar med olika leror, blandar organiska och oorganiska material i dem och formar unika konstföremål som sedan ytbehandlas med varierande strukturer, färgmetaller och glasyrer.

A150436 14.9–4.4, måndag kl. 10.00–12.30
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Dekor på keramik (49 €/termin)

Du lär dig olika dekormetoder för både vått, torrt och råbränt gods. Kursen är främst avsedd för dig som redan gjort keramik. Vi dekorerar med engober, målar under och på glasyrer och övar penselföring på egenhändigt tillverkade föremål. En materialavgift på 20 €/termin betalas till läraren.

A150452 14.9–4.4, måndag kl. 12.45–15.15
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Brukskeramik (49 €/termin)

En kurs med betoning på design. Lär dig formge bruksföremål i keramik med hjälp av gipsformar eller genom att dreja. Inga förkunskaper behövs.

A150306 15.9–5.4, tisdag kl. 10.00–12.30
Karin Widnäs, keramikverkstade

Foto Jonas Tana

Keramik, nybörjarkurs, Stoa (49 €/termin)
Vi modellerar i stengods. En materialavgift på 25 €/termin betalas till läraren.
A150459 8.9–5.4, tisdag kl. 10.00–12.30
Anna Hackman, konstklassen, Stoa

Keramik, fortsättningskurs, Stoa
(49 €/termin)
Vi jobbar med olika leror och gör praktiska föremål till hemmet. Låt fantasin flöda! En materialavgift på 25 €/termin betalas till läraren. Kursen riktar sig till dig som har gått nybörjarkursen.
A150461 A 9.9–6.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Anna Hackman, konstklassen, Stoa
A150462 B 8.9–5.4, tisdag kl. 17.30–20.00
Katja Kotikoski, konstklassen, Stoa

Keramik, fortsättningskurs (49 €/termin)
Vill du förkovra dina kunskaper i keramik? Under den här kursen lär du dig olika arbetsmetoder i handbyggnad, drejning och glasering. Kursen är till för dig som tidigare arbetat med lera.
A150421 9.9–6.4, onsdag kl. 17.30–20.00
Anna Hackman, keramikverkstaden

Keramikworkshop (49 €/termin)
För dig som har sysslat med keramik tidigare och vill fördjupa eller utvidga dina kunskaper på området. Du kan prova på olika leror, arbetsmetoder, glasyrer och jobba med projekt. Kursen utgår från deltagarnas individuella behov och intressen.
A150455 15.9–5.4, tisdag kl. 12.45–15.15
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Utflykter och galleribesök

Gallerirunda (13 €/termin)
Guidade besök med Hans-Peter Holmstén till gallerier, ateljéer och museer en gång i månaden. För närmare information, se www.hel.fi/arbis.
A150473 A start 17.9, torsdag kl. 14.00–15.30
A150476 B start 18.9, fredag kl. 13.00–14.30
Hans-Peter Holmstén

Konsten i våra kyrkor och kapell
(13 €/termin)
I huvudstadsregionen finns det många intressanta sakrala byggnader som både till sin arkitektoniska utformning och till sin interiör är värda ett studiebesök. Vi inleder med ett besök i Berghälls kyrka som är ritad av Lars Sonck och har fina träsniderier av Hannes Autere. Träff vid Berghälls kyrkas huvudingång kl. 11.00.
A150470 start 22.9, tisdag kl. 11.00–12.30
Hans-Peter Holmstén

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Med ringbanan till flygfältet (13 €)

Kom med på en gemensam tågtur som för oss till Aviapolis i Vanda, där vi bekantar oss med terminalen och Finlands flygmuseum. Intill hittar vi också ett litet kapell värt att besöka. Träff på Helsingfors järnvägsstation, innergården kl.11.00. Inträdet till flygmuseet ingår i kursavgiften.

A150490 11.9, fredag kl. 11.00–14.00

Hans-Peter Holmstén

Arkitekturpromenad: Munksnäs (13 €)

Munksnäs äger en charm som få andra platser. I tiderna fanns här ett golfkasino med restaurang och Fiskartorpet var en röd liten kaffestuga. Samling i Arbis foajé kl. 12.30.

A150297 A 12.9, lördag kl. 13.00–14.30

A160005 B 9.4, lördag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

Exkursion till Furumo begravningsplats (13 €)

Ett besök på Furumo begravningsplats i Haxböle i Vanda kan vara en oförglömlig kulturupplevelse. Kapellet är ritat av professor Erik Bryggman 1956. Vi bekantar oss också med de tyska militärgravarna och några kända personers sista viloplats. Träff på Järnvägstorget i Helsingfors kl. 11.30.

A150317 25.9, fredag kl. 12.00–14.15

Hans-Peter Holmstén

Teckning på Finlands idrottsmuseum (13 €)

Finlands idrottsmuseum är centralt beläget i Olympiastadion och museet äger många kuriosa klenoder som är intressanta att teckna av. Träff vid Stadiontornet kl. 10.55. Inträde 5 € tillkommer.

A150493 2.10, fredag kl. 11.00–13.15

Hans-Peter Holmstén

Exkursion till museiverkets bildarkiv (13 €)

På Sturegatan 2a är det möjligt att hitta fotografier och fotografera av sådana bilder som intresserar och som har med bl.a. Arbis historia att göra. Träff utanför museiverket kl.10.00.

A150527 3.11, tisdag kl. 10.00–12.15

Hans-Peter Holmstén

Konst och design på nordiska ambassader (17 €)

Våra nordiska ambassader och residens håller öppet hus för konstintresserade månadens första måndag kl. 13. Vi inleder med ett besök på den danska ambassaden måndag 4.1. Träff i Arbis foajé kl. 12.30.

A160070 start 4.1, måndag kl. 13.00–14.30

Hans-Peter Holmstén

Konst- och kulturresa till Kotka (17 €)
Kom med till Kotka och upptäck maritimcentret Vellamo och Kymmenedalens museum. Vi tar en tur via Langinkoski och Korkeakoski. Vi reser med en beställd buss och äter på Restaurang Laakonki. Bindande anmälan senast 19.2. Resekostnader tillkommer.
A160069 4.3, fredag kl. 9.00–18.00
Hans-Peter Holmstén och *Alexandra Ramsay*

Akvarelldagar på Sveaborg (27 €)
Intensiva målar- och teckningsdagar på Sveaborg hjälper dig att träna upp både iakttagelse- och teckningsförmågan. Vi målar utomhus. Vid regn förflyttar vi oss under tak. Träff på Salutorget vid Sveaborgsfärjan.
A160062 1.6–3.6, onsdag–fredag kl. 10.00–14.00
Hans-Peter Holmstén

Skulptur och formgivning

Skulptur (49 €/termin)
Skulptera i olika material: lera, gips, trä och ståltråd. I kursen ingår också skulpterande efter nakenmodell.
A150273 A 10.9–7.4, torsdag kl. 15.00–17.30
A150274 B 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–20.30
Keita loka, keramikverkstaden

Maskot i papier-maché (27 €)
Kom med och tillverka fantasiskulpturer av papper. Ta på dig oömma kläder och reservera en slant för materialkostnader som tillkommer enligt materialåtgång. Kursen riktar sig främst till ungdomar.
A150544 13–14.11, fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Solveig Lindroos, keramikverkstaden

Silversmide, fortsättningskurs, Stoa
(25 €/termin)
Vi gör silversmycken för både kvinnor och män. Som material kan du använda egna gamla smycken och bestick. Klä dig i oömma kläder. En verktygsavgift på 15 € och en separat avgift för silvret betalas till läraren. Kontakta gärna läraren för frågor före den första kursgången, nora.seeck@gmail.com.
A150419 21.11, 28.11, 5.3, 12.3 och 19.3
lördag kl. 10.00–15.00
Nora Seeck, konstklassen

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Fotografering och bildhantering

Gör din egen Ifolor-fotobok (38 €)

Gör en egen fotobok utgående från något tema som intresserar dig. Du bygger upp boken med programmet Ifolor och andra motsvarande program, kombinerar text och bild och skannar in gamla bilder. Ta med din egen dator och kamera. Erfarenhet av datoranvändning krävs.

A150489 17.9–15.10, torsdag kl. 13.00–16.15
Hans-Peter Holmstén, Björn Holm, rum 31

Fotografering för unga (27 €)

Vill du ta bättre bilder? Lär dig använda din digitala kamera och analysera egna bilder tillsammans i grupp. Klä dig rätt för en fotosafari och ta med dig egen utrustning, laddare och gärna ett stativ. Kursen riktar sig främst till ungdomar.

A150543 16–17.10, fredag kl. 17.30–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Solveig Lindroos, keramikverkstaden

Fotografering och mörkrumsteknik (38 €)

Fotografisk kunskap grundar sig på traditionellt mörkrumsarbete. Kort introduktion i fotokonst med estetik och historia. Exponering, framkallning och kopiering av svartvit film.

A150327 A 29.10–3.12, torsdag kl. 17.30–20.45
A160014 B 7.1–11.2, torsdag kl. 17.30–20.45
Andrej Scherbakov-Parland,
Fotolabbet, AFK:s lokal

Nordiskt landskapsfoto (27 €)

Ta bättre landskapsbilder! Byt objektiv och kamerainställningar. Centralt innehåll med visuella element: form, färg, rörelse och linje. En intressant komposition är väldigt viktig för att öka den visuella dragningskraften. Linjer och färger ger en rytm i bilden och fångar betraktaren.

A160080 22.1, 23.1 och 29.1,
fredag kl. 18.00–21.00
lördag kl. 12.00–17.00
Kirsi Mackenzie, keramikverkstaden

Fotografera med konstnärligt öga (13 €)

En fotokurs för seniorer som vill gå på djupet med kamerakonstens möjligheter. Lär dig kombinera text med bild, skicka bilder till ett fotolabb och göra bildanalys.Ta med egen apparatur.

A160093 29.2–21.3, måndag kl. 13.45–16.45
Björn Holm, rum 41

Kurser i fotografering och bildbehandling, se också sidan 75.

Hantverk

Ansvarig
Textiläraren *Peggy Danska*
peggy.danska@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5113, (09) 310 494 78
Mottagning under terminerna
måndag kl. 15.30–16.30.

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från tisdag 18.8 kl. 10.00.
Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Materialkostnader tillkommer på alla hantverkskurser.

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 t.ex. går på en slöjdkurs, att ha en egen olycksfallsförsäkring.

Dekorationsmålning

Dekorationsmålning – dekorera med schablon (38 €)

På kursen tillverkar du din egen schablon som du kan dekorera både möbler och väggar med. Ta med en renskrapad möbel (t.ex. en stol eller en kista), penna, papper, sax och akrylfärger. Läraren har material för schabloner.

A150318 7–11.12,
måndag–fredag kl. 10.00–14.15
Sinikka Siekkeli, rum 41

Dekorationsmålning – ådring (38 €)

Ådring innebär dekorationsmålning som imiterar olika träslag. Ta med en renskrapad möbel. Specialpenslar och pigmentfärger kan köpas av läraren.

A160009 22–26.2,
måndag–fredag kl. 10.00–14.15
Sinikka Siekkeli, rum 41

Möbelrestaurering och -tapetsering

Restaurera gamla möbler (74 €)

Restaurera trädelen på en gammal möbel med varsam hand. Vi använder oss av gamla metoder och föredrar shellack och animaliskt lim. Deltagarna betalar allt material själva och kommer i sin grupp överens om hur det inhandlas. Ta med bara en möbel åt gången. Slöjdsalen är svårtillgänglig och därför ryms inga större möbler in.

A150319 A 7.9–9.11, måndag kl. 9.00–13.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

A150320 B 8.9–10.11, tisdag kl. 9.00–13.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

A150321 C 8.9–10.11, tisdag kl. 17.00–21.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

A150322 D 1.10–3.12, torsdag kl. 10.00–14.15
Barbro Blomster, slöjdsalen

A160010 E 4.1–14.3, måndag kl. 9.00–13.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

A160011 F 5.1–15.3, tisdag kl. 9.00–13.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

A160012 G 5.1–15.3, tisdag kl. 17.00–21.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

A160013 H 7.1–17.3, torsdag kl. 10.00–14.15
Barbro Blomster, slöjdsalen

Möbeltapetsering

Lär dig reparera stoppningen och byta tyget på din gamla stol. Ta med bara en möbel åt gången. Slöjdsalen är svårtillgänglig och därför ryms inga större möbler in. Hantverket kräver starka nypor, men du kan börja med att klä över t.ex. en matsalsstol. Kursdeltagarna betalar allt material själva och kommer tillsammans överens om hur det inhandlas.

A150323 A (74 €) 9.9–11.11,
onsdag kl. 10.00–14.15
Denise Pipping, slöjdsalen

A150324 B (50 €) 12.9–24.10,
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Mäkinen, slöjdsalen

A150326 C (38 €) 7–11.12,
måndag–fredag kl. 17.00–21.15
Denise Pipping, slöjdsalen

A160016 D (74 €) 13.1–23.3,
onsdag kl. 10.00–14.15
Denise Pipping, slöjdsalen

A160017 E (50 €) 9.1–6.2,
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Mäkinen, slöjdsalen

A160018 F (50 €) 22–26.2,
måndag–fredag kl. 10.00–16.00
Malin Mäkinen, slöjdsalen

Möbeltapetsering, Rastis

Lär dig reparera stoppningen och byta tyget på din gamla stol. Ta med bara en möbel åt gången för skolan har begränsat med förvaringsutrymme. Hantverket kräver starka nypor, men du kan börja med att klä över t.ex. en matsalsstol. Kursdeltagarna betalar allt material själva och kommer tillsammans överens om hur det inhandlas.

A150328 A (74 €) 8.9–17.11, tisdag kl. 17.00–21.00
A160019 B (74 €) 12.1–22.3, tisdag kl. 17.00–21.00
A160020 C (38 €) 22–26.2, måndag–fredag kl. 10.00–14.15
Denise Pipping, slöjdsalen, Rastis

Träslöjd

Reparera gamla fönster (74 €)

Egnahemshus, kolonistuga, sommarstuga... Renovera gamla fönster med nya verktyg, men med traditionella metoder och beprövade material, som baserar sig på linolja och krita. Ta med högst två fönster åt gången. Under kursen hinner du reparera endast mindre skador på trädelarna. En materialavgift enligt åtgång betalas till läraren.

A150329 A 1.10–3.12, torsdag kl. 17.00–21.15
A150330 B 2.10–4.12, fredag kl. 10.00–14.15
A160021 C 7.1–17.3, torsdag kl. 17.00–21.15
A160022 D 8.1–18.3, fredag kl. 10.00–14.15
Hannele Seppinen, slöjdsalen

Träslöjd (74 €)

Snickra nytt eller restaurera gamla rariteter, små föremål som hinner bli klara under en kurs. Kursdeltagarna skaffar materialet själva men vissa anskaffningar görs tillsammans och då tillkommer en materialavgift.

A150331 A 7.9–9.11, måndag kl. 17.00–21.15
A160023 B 4.1–14.3, måndag kl. 17.00–21.15
Peter Hirvonen, slöjdsalen

Träslöjd, Botby grundskola (49 €/termin)

Snickra egna föremål. Riktiga arbetsmetoder och en bra slöjdsal gör vägen till ett bra resultat kortare. Deltagarna skaffar själva materialet.

A150332 9.9–6.4, onsdag kl. 18.00–20.30
Tom Wiberg, slöjdsalen, Botby grundskola, Blomängsv. 2

Vuxna snickrar med barn och unga i Kottby (73 €/termin, vuxen med barn)

Kom med ditt barn och snickra gemensamma föremål. Utgående från barnets ålder och erfarenhet planerar ni ett gemensamt arbete. På kursen lär ni er hantera verktyg och maskiner och får kunskap om säkerheten i slöjdsalen. Vi sysslar med traditionella träbearbetningsmetoder men

det finns möjlighet att pröva på metall, plast, glas och elektronik.

A150433 10.9–7.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Marcus Mohlin, slöjdsalen,
Kottby lågstadieskola, Pohjolagatan 45

Bygg ditt eget flaskskepp

(50 € vuxen, 75 € vuxen med barn)
Under 1600-talet sköttes en stor del av varufrakten mellan Finland och Sverige med välseglande båtar. På kursen bygger alla sin ”storbåt” och sjösätter den i en flaska. Storbåtarna är relativt enkla att bygga men går också att bygga med många detaljer. Kursen riktar sig till vuxna med barn, men även andra intresserade av marint hantverk kan delta.

A150516 9.9–18.11, onsdag kl. 17.00–19.30
Lars Kusénius, rum 46

Lampskärmar (27 €)

Restaurera dina gamla lampskärmar eller skapa nya som passar din inredning. Materialförteckningen hittar du på ilmonet.fi under kursens namn.

A160024 12.1–9.2, tisdag kl. 18.05–20.30
Annika Kraft, rum 47

Bokbindning

Askar (17 €)

Vi gör askar för olika ändamål, en fin ask för dina smycken eller en penal för dina pennor. Vi använder japanska och italienska handtryckta papper men du får gärna använda dina egna papper. En materialavgift beroende på åtgång tillkommer.

A150451 17.11–1.12, tisdag kl. 18.00–20.30
Annika Linder Airava, rum 47

Bokbindning (49 €/termin)

Detta urgamla hantverk med något modernare tillämpningar förenar nytta med nöje. Öka bruks- och skönhetsvärdet och förläng livet på dina böcker. En materialavgift på 15 €/termin betalas till läraren.

A150333 A 7.9–4.4, måndag kl. 13.00–15.30
A150334 B 8.9–5.4, tisdag kl. 9.30–12.00
A150335 C 8.9–5.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Kristina Palmgren, rum 47

Bokbindning: halv- och helklot samt millimeterinbindning (66 €/termin)

Europeisk bokbindning med olika metoder. Genomgång av material och utrustning. Både nybörjare och du som har varit med länge kan delta i kursen. Ta med några böcker redan till första kurskvällen. En materialavgift enligt åtgång betalas till läraren.

A150336 7.9–4.4, måndag kl. 17.30–20.45
Sven Seger rum 47

Bokbindning: intensivkurs (27 €)

Intensivkurs i bokbindning för dig som bundit böcker förut. En materialavgift på 8 € betalas till läraren.

A150474 8–9.12, tisdag kl. 9.30–16.15
onsdag kl. 9.30–16.15
Kristina Palmgren, rum 47

Marmorering av överdragspapper för böcker (27 €)

Marmorera vackert papper som du sedan kan använda då du binder in böcker. En materialavgift på 22 € betalas till läraren.

A160065 5–6.2, fredag kl. 12.00–18.00
lördag kl. 10.00–16.00
Kristina Palmgren, rum 47

Tygtryck och -färgning

Växtfärgning (27 €)

Vi använder oss av naturens färgämnen och färgar yllegarn, bomull och linne i kastrull. Vi prövar att färga med olika växter och svampar som deltagarna själva plockar. Ingen tidigare erfarenhet av växtfärgning krävs. Vi börjar med en infokväll. En materialavgift på 5 € tillkommer.

A150404 7.9–5.10, måndag kl. 17.00–19.30
Cecilia Sundman, keramikverkstaden

Färgning och tygtryck, grundkurs (27 €)

Vi färgar tyg med reaktivfärger och prövar oss fram med olika schablontyper och sätt att trycka mönster på tyget. Deltagarna skaffar själva tygen medan en materialavgift för färgämnena på 10 € tillkommer.

A150405 12.10–9.11, måndag kl. 17.00–19.30
Cecilia Sundman, keramikverkstaden

Färgning och tygtryck, fortsättningskurs (38 €)

Lär dig hur man trycker större tyg och flerfärgstryck. Du skaffar själv det tyg du vill använda, medan en materialavgift på 10 € uppbärs för färgämnena.

A160043 15.2–4.4, måndag kl. 17.00–19.30
Cecilia Sundman, keramikverkstaden

Juligt tygtryck – vuxen-barnkurs

(25 €, vuxen med barn)

Vi trycker med schabloner på tyg. Gör handgjorda julklappar eller piffa upp hemmet tillsammans med ditt barn. Ta själv med det material du vill trycka på. En materialavgift på 10 € per familj

uppbärs för färgämnena. Kursavgiften för en vuxen med ett barn är 25 €.
A150408 16–30.11, måndag kl. 17.00–19.30
Cecilia Sundman, keramikverkstaden

Shiborifärgning (38 €)
Shibori är en färgningsteknik där vi hindrar färgämnena att komma åt alla delar av tyget och därmed skapas mönster. Möjligheterna är oändliga. Deltagarna skaffar själva bomulls- eller linnetyg. Läraren säljer färger för den första timmen och ger sedan information om var färgerna kan inhandlas. Inga förhandskunskaper behövs.
A160040 4.1–8.2, måndag kl. 17.00–19.30
Cecilia Sundman, keramikverstaden

Övrigt hantverk

Design Jewellery in Silver (49 €/termin)
An introduction to basic silversmithing. You will learn wirework, hammerwork, soldering, beading, wrapping and crimping. You will also be guided and supported in designing different styles of jewellery. The teacher speaks English and Spanish. Material fee.
A150354 9.9–6.4, onsdag kl. 18.00–20.30
Ana Maria Ramírez, rum 47

Miniatyrer och dockskåpsprylar (27 €)
Kom och lär dig göra miniprylar som böcker, lampor, blommor för dockskåp eller för att användas till smycken. Ett dockskåp behöver inte vara stort utan det kan vara gjort av en skoask som man tar fram när barnbarnen kommer på besök.
A150593 13.10–10.11, tisdag kl. 18.00–20.30
Marianne Thun-Ericsson, rum 47

Pärlknytning (17 €)
Lär dig knyta pärlhalsband med sidentråd enligt konstens alla regler. Se materialförteckningen på ilmonet.fi under kursens namn.
A150477 13–14.11, fredag kl. 18.00–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Nina Westerlund, rum 46

Halmhimmel (17 €)
Lär dig göra en traditionell halmhimmel av råg eller skapa en modern variant av sugrör, papper, vass eller glasstavar. Himmeln är inte en dekoration bara för julen, utan en mobil som kan hänga framme året runt. En materialavgift tillkommer. Materialförteckningen hittar du på ilmonet.fi under kursens namn.
A150447 20–21.11, fredag kl. 18.00–20.30
lördag kl. 10.00–16.00
Marianne Thun-Ericsson, rum 47

Traditionell ljusstöpning (16 €)
Kom och stöp vackra ljus till julen. En materialavgift för 20 ljus ingår i kurspriset. Klä dig praktiskt.

A150414 A 28.11, lördag kl. 10.00–13.15
A150415 B 28.11, lördag kl. 14.00–17.15
A150416 C 5.12, lördag kl. 10.00–13.15
A150417 D 5.12, lördag kl. 14.00–17.15
Eva Kyrklund och *Gunnel Forsström,* keramikverkstaden

Make insects from leather (27 €)
Av läderbitar kan du skapa fina insekter som passar till smycken eller dekorationer på väskor och hattar. Kom och upplev läderkonstnären och den verkligt fyndiga återanvändaren Lydia Ignatenkova. Undervisningsspråket är engelska eller ryska. Materialförteckningen hittar du på ilmonet.fi under kursens namn.

A150413 13–14.11, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Lydia Ignatenkova, rum 47

Reparbeten (27 €)
Lär dig tillverka miniatyrmodeller av de repmattor som sjömännen tillverkade på segelfartyg för hundratals år sedan. Vi gör små repmattor, tänkta som grytunderlag i hampa, sisal och elefantgarn. Materialförteckning finns på ilmonet.fi under kursens namn.

A160046 12–13.2, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Gunnel Forsström, rum 45

Japanska washi-ägg (17 €)
Lär dig beklä urblåsta ägg med washi-papper som sedan lackas flera gånger. Det blir en dekoration som kan vara framme året runt. En materialavgift tillkommer. Materialförteckningen finns på ilmonet.fi under kursens namn.

A160047 1–15.3, tisdag kl. 18.05–20.30
Marianne Thun-Ericsson, rum 47

Textilarbeten
Sömnad
Sy personliga kläder med grundmönster eller kommersiella mönster. På alla kurser behandlas materialkännedom, tillskärning, provning, pressning och grundläggande kunskap i sömnad på symaskin och overlockmaskin. Arbis erbjuder god undervisning och står för fin utrustning i textilklassen, mönsterpapper, overlocktrådar och modetidningar. Allt övrigt material inhandlar kursdeltagarna själva efter egen smak och eget behov. Kurserna är för både kvinnor och män. På helårskursena går det också bra att ändra gamla plagg och att sy hemtextilier.

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Figursytt (49 €/termin)
Sy kläder enligt egna mått. Du får hjälp med planering och mönsterändring och dessutom många råd på vägen.
A150358 A 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–20.30
A150359 B 10.9–7.4, torsdag kl. 9.30–12.00
Malin Meikop, rum 46

Förnya gammalt eller sy nytt (49 €/termin)
Sy personliga kläder med hjälp av kommersiella mönster.
A150360 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–20.30
Marina Peltonen, rum 46

Förnya gammalt eller sy nytt, Stoa (49 €/termin)
Sy personliga kläder med hjälp av kommersiella mönster.
A150361 10.9–7.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Marina Peltonen, textilklassen, Stoa

Klädsömnad med Clarice (49 €/termin)
Lär dig sy nya plagg eller piffa upp gamla. Tillsammans hittar vi på nya sätt att återanvända och att skapa helt nya kreationer. Det här kan du göra med både barn- och vuxenkläder.
A150362 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–20.30
Clarice Finell, rum 46

Sy för alla årstider (49 €/termin)
Sy kläder åt dig själv eller till barnen enligt egen design.
A150363 9.9–6.4, onsdag kl. 10.00–12.30
Mikaela Lindström, rum 46

Sy nytt eller ändra gamla plagg, Stoa (66 €/termin)
Sy personliga kläder och lämpliga accessoarer till dem. Du kan också sy hemtextilier.
A150364 10.9–7.4, torsdag kl. 9.30–12.45
Peggy Danska, textilklassen, Stoa

Sy till vår och sommar, Stoa (38 €)
Piffa upp din garderob genom att sy nya vår- och sommarkläder eller återanvänd gamla med fräscha nya idéer.
A160101 9–13.5, måndag–fredag kl. 10.00–13.15
Mikaela Lindström, textilklassen, Stoa

Vållar dragkedjan problem? (27 €)
Kom och lär dig metoderna och knepen för att sy i olika sorters dragkedjor.
A150350 9–10.10, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46

Textilrådgivning (6 €/gång)
Behöver du hjälp med att sy eller ändra något plagg? Vill du använda Arbis textilklass och dess utrustning? Detta kan du göra utan att binda dig till en helårskurs. Peggy Danska finns på plats tisdagar kl. 13.00–15.30 i rum 46, under höstterminen 8.9–1.12 och vårterminen 5.1–5.4. Reservera tid måndagar mellan 15.30 och 16.30, tfn 040 3345113.
A150368 8.9–5.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Peggy Danska, rum 46

Bli du med overlockmaskinen (27 €)
Lär dig använda och utnyttja overlockmaskinen. Du lär dig byta trådar, ändra inställningar och sy specialsömmar. Arbis har maskiner, men ta gärna med trådar och din egen maskin så lär du dig den också.
A150349 A 16–17.10, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
A160036 B 29–30.1, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46

Fixa till gamla plagg (27 €)
Har kläderna krympt i garderoben, är jackan hopplöst omodern eller känns byxorna obekväma? Nu får du hjälp med alla sorters ändringar.
A150534 6–7.11, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46

Hur få ett par välsittande byxor? (38 €)
Jo, kom och rita ditt eget grundmönster och sy sedan upp en modell.
A160037 15.1, 16.1 och 22.1, 23.1,
fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46

En kväll i stadens tygaffärer (13 €)
Lär dig känna igen, välja rätt material för olika plagg och räkna ut materialåtgången. Vi besöker två tygaffärer. Träff vid Dianaparken.
A150682 14.9, måndag kl. 16.30–19.30
Malin Meikop

Lappteknik (49 €/termin)
Du får lära dig att sy traditionella mönster och att designa egna som du sedan kan använda i olika sömnadsarbeten som kläder, accessoarer och hemtextilier.
A150365 A 7.9–4.4, måndag kl. 9.30–12.00
A150366 B 7.9–4.4, måndag kl. 13.00–15.30
A150367 C 8.9–5.4, tisdag kl. 9.30–12.00
Peggy Danska, rum 46

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Tråd- och garnarbete

Knyppling (49 €/termin)

Ung och gammal, kom med och lär dig något nytt. Lär dig knyppla spets tillsammans med både nybörjare och sådana som redan kan. Lär dig också montera spets.

A150370 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–20.30
Stina Normén-Böök, rum 45

Foto Jonas Tana

Stickning (49 €/termin)

Att sticka är trendigt, rogivande, nyttigt och framförallt roligt i glatt sällskap. Kom med och sticka precis vad du vill.

A150369 10.9–7.4, torsdag kl. 13.00–15.30
Kaija Lindberg, rum 46

Lär dig göra amigurumi (17 €)

Amigurumi är japanska och betyder stoppade, virkade eller stickade små leksaker. Figuren virkas med fasta maskor i en spiral där varven överlappar varandra. Det är bra om du redan kan virka för det du virkar blir små miniatyrer. Materialförteckning på ilmonet.fi under kursens namn.

A150625 25–26.9, fredag kl. 17.00–19.30
lördag kl. 10.00–16.00
Jennifer Ramirez, rum 46

Nålbindning (27 €)

Kom och pröva på nålbindning, en teknik som fanns redan under järnåldern. Vi lär oss grunderna och hinner börja på ett par strumpor. Vi använder oss av en grov nål och syr fast garnet i sig självt. Tekniken kan varieras oändligt efter smak och tycke. Vantar och mössor i denna teknik är extremt starka och varma. En materialavgift på 10 € tillkommer.

A160082 22–23.1, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Cecilia Sundman, rum 45

Tenntrådsbroderi – samisk handkonst
(27 €)
Lär dig traditionellt samiskt tenntrådsbroderi och -flätning. Vi lär oss historien om tekniken och tillämpar den i nutid. På kursen kan du göra ett smycke, bälte eller en liten påse. Du får köpa tenntråd, falsk sentråd, skinn och knappar av läraren. Materialförteckning på Ilmonet.fi under kursens namn.
A160118 5–6.2, fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Hanna-Kaisa Varpio-Tikka, rum 46

Vävning

Grundkurs i vävning (27 €)
För dig som aldrig vävt förut eller för dig som vill friska upp dina kunskaper i hur en väv sätts upp. Genomgång av terminologi, redskap, planering, revning, påbomning, trampknytning och vävtips. Vi sätter tillsammans upp en väv men hinner bara prova på att väva. Efter kursen kan du delta i en helårskurs i vävning. Kom ihåg att anmäla dig till den.
A150355 24–27.8,
måndag–torsdag kl. 17.00–20.15
Monica Lindqvist, vävateljén

Vävning (49 €/termin)
Vi sätter upp gemensamma vävar i olika färger och väver tyg, plädar, sjalar, löpare och mattor. Teori varvas med praktiskt arbete vid vävuppsättningen. Årets tema är ”färgeffekt i väven”. Nya elever ges företräde. Deltagarna förväntas väva också utöver kurstiden. Om du är nybörjare, delta först i grundkursen i vävning, kurskod 150355.
A150356 A 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–20.30
A150357 B 10.9–7.4, torsdag kl. 10.00–12.30
Monica Lindqvist, vävateljén

Hantverk för barn

Händig – hantverksskola för barn
Hantverksskolan följer den allmänna lärokursen inom den grundläggande konstundervisningen. Den sträcker sig över sex år och i den ingår 10 studiehelheter: 1–6, slöjdens grunder och 7–10 verkstadsstudier. Den grundläggande konstundervisningen är målinriktad, utgår från en godkänd läroplan och bygger på vad barnen kan. Undervisningen riktar sig i första hand till barn och unga och ger dem möjlighet att senare söka sig till yrkesinriktad eller högre utbildning på området. Inga förkunskaper krävs.
Till barnkurserna anmälan endast per telefon (09) 310 494 94.

Studiehelhet 2 (43 €/termin)
I den första kursen i hantverksskolan bekantar du dig med olika material och arbetsmetoder. Du lär dig grunderna i stickning och virkning. Du

formger, planerar och tillverkar själv din produkt så att den blir unik. Studiehelheten är avsedd för årskurs 1 och 2. En materialavgift på 20 €/termin betalas direkt till läraren.
Ej webbanmälning.

A150427 20.8–12.5, torsdag kl. 15.15–16.45
Clarice Finell, Kottby lågstadieskola, Pohjolagatan 45

Studiehelhet 4 (43 €/termin)

Du får lära dig att trycka och måla på tyg, brodera och sy samt tillverka föremål av metalltråd. Stickning, virkning och grunderna i klädsömnad ingår. Studiehelheten är avsedd för årskurs 3 och 4. En materialavgift på 20 €/termin betalas direkt till läraren.
Ej webbanmälning.

A150429 20.8–12.5, torsdag kl. 13.30–15.00
Clarice Finell, Kottby lågstadieskola, Pohjolagatan 45

Studiehelhet 5 (43 €/termin)

Du får lära dig att sy hemtextilier och i år lite mer avancerad klädsömnad. Dessutom får du virka amigurumifigurer och göra smycken. En materialavgift på 20 €/termin betalas direkt till läraren. Kursen är avsedd för årskurs 5 och 6.
Ej webbanmälning.

A150431 19.8–4.5, onsdag kl. 14.30–16.00
Clarice Finell, Kottby lågstadieskola, Pohjolagatan 45

Hantverk för 9–12-åringar (50 €)

Du som är kreativ och tycker om att pyssla, kom till Arbis på ett hantverksläger en hel vecka. Vi arbetar med olika material och tekniker. Kom i oömma kläder och ta med dig egen lunch (smörgåsar, yoghurt, frukt och något att dricka). Du får ett mer detaljerat program i mitten av maj. Kursen hålls på Sturegatan 2. Ej webbanmälning.

A160063 6–10.6,
måndag–fredag kl. 10.00–14.30
Margareta Hästö, Sturegatan 2

Bygg ett radiostyrt modellflygplan, se sidan 21.

Julvaka

2.11, fredag kl. 17.00–21.00.

Vill du julpyssla och göra egna julklappar men slippa förberedelserna och städningen efteråt? Kom då till Arbis julvaka för att stöpa ljus, baka pepparkakor, göra julkort, julkalendrar, julkransar och mycket mer under ledning av Arbis duktiga lärare. Vuxna, unga, barn, familjer, vänner och andra små knytt – alla är välkomna!

Hem och trädgård

Ansvarig
Fil.dr *Alexandra Ramsay*
alexandra.ramsay@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3736, (09) 310 494 89

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från onsdag 12.8 kl. 10.00.
Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Hem och trädgård

Inred och förnya i hemmet (17 €)

Har du ett rum som du vill förnya? Ta med dig mått och bilder på det. På kursen får du lära dig om planritning, kollage, möblering, stilar m.m. Läraren ger dig olika tips.

A150602 9.11–16.11, måndag kl. 18.00–20.30
Susanne Kousa, första gången i rum 31, andra gången i rum 42

Planera din perennrabatt (17 €)

En blommande tavla? Ett elegant stenparti? En överdådig blomsterträdgård? På kursen planerar du din egen trädgård med perenner, får tips om olika perenner och sommarblommor och hur du kan kombinera dem.

A160155 21.1–18.2, torsdag kl. 18.05–19.35
Johan Slätis, rum 43

Odla ätbara växter (17 €)

En intensivkurs om grönsaksodling på friland och i växthus, om bär- och fruktodling, om cityodling på gårdar och balkonger, om örter och ätbara blommor.

A160156 3.3–17.3, torsdag kl. 18.05–19.35
Johan Slätis, rum 43

Spel

Nybörjarkurs i schack (37 €/termin)

Du lär dig schackspelets grunder genom spel och olika övningar. Du får också en inblick i spelets historia och idéhistoria. Kursens innehåll kan delvis anpassas efter deltagarnas önskemål. Inga förkunskaper nödvändiga.

A150424 9.9–23.3, onsdag kl. 18.05–19.35
Mikael Nouro, rum 31

Arbis schackklubb (66 €/termin)

Arbis schackklubb är en klubb för alla schackintresserade, såväl nybörjare som mästare. Klubben spelar om Arbis mästerskap i både långa och snabba partier och går hårda duster mot olika schackklubbar. Närmare information av kursledaren.

A150687 11.9–8.4, fredag kl. 18.05–21.15
Lars Svartström, rum 42

Bridge 3, fortsättningskurs (74 €)

För att delta i Bridge 3 behöver du kunskaper som motsvarar det stoff som lärts ut i Bridge 1 och 2. Det är önskvärt att du har en viss erfarenhet av praktiskt spel. Vi bekantar oss bl.a. med Stenberg, negativ dubbling, reverse-bud, fjärde färg, kontrollbud, RKCB, de vanligaste markeringarna, balansering, Marmic-händer och kortvärdering.

A150681 10.9–3.12, torsdag kl. 17.45–20.45
Agneta Berglund, rum 11

Bridge, övningsspel (49 €/termin)

Vi repeterar, övar och befäster det vi lärt oss under grundkursen. Deltagarna delas in i grupper enligt erfarenhet.

A150680 10.9–14.4, torsdag kl. 15.15–17.30
Agneta Berglund, rum 11

Snabbkurs i bridge (74 €)

Bridge är ett mycket populärt kortspel som spelas världen över. Kursen lämpar sig speciellt för personer som tidigare har deltagit i en grundkurs, men inte aktivt spelat sedan dess eller som snabbt vill repetera grundstoffet. Det är också möjligt att delta helt utan förkunskaper.

A160167 7.1–7.4, torsdag kl. 18.00–21.00
Agneta Berglund, rum 11

Hushåll

Ansvarig
Ped.mag. *Ghita Henriksson*
ghita.henriksson@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5114, (09) 310 700 82

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00

Anmälningar tas emot från 12.8, onsdag kl. 10.00. Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Kurserna hålls i undervisningsköket i fjärde våningen, rum 49 om inte annat anges. Kurspriserna varierar beroende på kostnaderna för ingredienserna. På matlagningskurserna tillreds de recept som läraren har valt ut. Måltiden avnjuts tillsammans och alla hjälper till med att diska och städa undan.

För grupper med specialbehov kan vi skräddarsy kurser. Kontakta i så fall Ghita Henriksson.

Senast en vecka innan kursen börjar ska du meddela kansliet om du inte kan delta i den. Arbis debiterar för kurser som inte har annullerats i tid eftersom ingredienserna till kursen beställs minst en vecka före. Meddela därför i god tid om eventuella dieter. Skicka gärna en ersättare för dig om du redan har betalt kursen men i sista stund får förhinder. Om en kurs är fulltecknad kan du skriva in dig på väntelistan så kontaktar vi dig om det blir lediga platser.

Du som är under 18 år ska anmäla dig direkt till kansliet. Information om kansliets öppethållningstider och kontaktinformation hittar du på bakpärmen.

Följ oss på Facebook
Helsingfors arbis Hushåll

Barn under 14 år kan delta i matlagningskurserna bara i en vuxens sällskap (förutom på ungdoms- och lågstadiekurserna).

Vin serveras och dricks enligt Arbis policy endast på de kurser där det särskilt omnämns i kursprogrammet.

Matlagningens grunder

Mat för nybörjare (65 €)
På kursen går vi igenom och diskuterar matlagningens grunder och koncentrerar oss på förrättssoppor, huvudrättssoppor, kötträtter av olika slag och matbröd. Målet är att snabbt och enkelt tillreda hälsosam hemlagad mat. Varje gång gör vi en måltidshelhet med tillhörande efterrätt. Kursen lämpar sig för både yngre och äldre nybörjare.
A150512 15.9–29.9, tisdag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren

Mera mat för nybörjare (65 €)
På den här kursen går vi igenom matlagningens grunder. Du får tips och ideér om hur du snabbt och enkelt tillreder hälsosam hemlagad mat. Fokus ligger på fiskrätter av olika slag, grönsaksrätter, pajer och piroger och olika tillbehör. Varje gång tillreder vi också en efterrätt. Kursen lämpar sig för både yngre och äldre.
A160081 13.1–27.1, onsdag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren

Mat för singelhushåll (25 €)
Singelhushållen blir allt fler. På kursen tillreder vi rätter som förgyller vardagen i singelhushållet, bland annat uppiffad tomatsoppa, lättlagade pastarecept, fylld kycklingfilé, aprikosfylld ugnskorv och annat smått och gott. Kursen lämpar sig för både gamla, unga och allt där emellan.
A150513 15.2, måndag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren

Finare såser (25 €)
På kursen går vi igenom grunderna för att göra en bra sås och tillreder mångsidiga såser som passar till både kött och fisk. Vi satsar också på lite svårare såser som lätt kan förändras med varierande smaksättning. För att såserna skall komma till sin rätt tillreder vi förstås också lämpliga tillbehör, som kompletterar måltiden. Innehållet i A- och B-kursen är detsamma.
A160121 A 13.1, onsdag kl. 10.00–13.45
A160122 B 28.1, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Mat- och pratglada herrar (85 €)
Vi tillreder läcker och förmånlig husmanskost som soppor, såser, grytor, sallader, desserter och bakverk – denna gång med nordiska förtecken.

Vi jobbar i mindre grupper eller parvis. Målet är att få smaka på en läcker helhet som du sedan kan tillaga hemma. Inga förkunskaper krävs. Sista gången avslutar vi med ett glas vin.
A150671 17.9–8.10, torsdag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Herrar i köket (85 €)
Matglada herrar tillreder lunch i muntert sällskap, oftast parvis. Rätterna som tillreds är av olika svårighetsgrad så var och en hittar något som är på rätt nivå. Både vardags- och festrätter tillagas. Sista gången avslutar vi med ett glas vin.
A160164 14.1–4.2, torsdag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Pratkvarnen i köket – matlagning för personer med afasi (65 €/termin)
I år är fokus på den nordiska maten. Recepten är afasivänligt formulerade och råvarorna och matlagningsmetoderna lämpar sig också för den som har ena handen förlamad. Köket är delvis afasianpassat. Kursen lämpar sig även för nybörjare, lärarna assisterar. Vissa hjälpmedel finns att tillgå. Nedsatt pris p.g.a. utomstående finansiering.
A150509 10.9, 22.10, 19.11, 3.12,
7.1, 11.2, 10.3 och 31.3,
torsdag kl. 10.00–13.45
Annette Jansson och *Ghita Henriksson*

Parkinson och mat (65 €/termin)
Har du diagnosen Parkinson och funderar på hur du borde äta? Kom med och diskutera kostval och tillred enkla näringsriktiga måltider med likasinnade. Varje gång tillreder vi en lunch åt oss. Vi lagar bl.a. proteinfri mat, vegetariska rätter och alltid någon dessert med högt näringsvärde. Kursen är i första hand avsedd för personer med Parkinson. Nedsatt pris p.g.a. utomstående finansiering.
A150514 13.10, 27.10, 10.11, 24.11,
16.2, 1.3, 15.3 och 29.3,
tisdag kl. 10.00–13.45
Nina Westerback och *Ghita Henriksson*

Bakning

Dekorera med sockermassa (30 €)
Vi börjar med att baka en tårtbotten och laga fyllning, efter det beklär vi kakan med sockermassa och gör dekorationer. Ta gärna med dig ett eget kakfat och kupa eftersom du får den färdigt dekorerade kakan med dig hem.
A150586 17.11, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Hembakat bröd och färggranna sallader (25 €)
Ingenting är så underbart som varmt, nybakat bröd … Vi bakar olika sorters bröd och komplet-

terar med några färggranna, smakliga sallader. Några glutenfria varianter som passar alla ryms också med i kurskvällens program.
A160125 21.1, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Trendiga bakverk (30 €)
Vem gillar inte bakverk, speciellt om de ser fantastiskt läckra ut? Vi satsar i denna kurs på att följa trender och prova på spännande nya bakverk. Vad sägs om marängbakelser, cronut och den trendiga Estellebakelsen?
A160085 17.3, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Vegetariskt

Ayurvedisk mat för nybörjare (40 €)
Ayurveda är en flera tusen år gammal läkekonst från området kring Indien. Till den ayurvediska matlagningens principer hör att råvarorna hanteras varsamt och med respekt, och att årstidernas växlingar och lokala traditioner beaktas. I ayurvedan finns sex olika smaker. Alla smaker och färger ingår i den ayurvediska måltid som vi tillreder.
A150598 24.9–1.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Nina Westerback

Ayurvedisk matlagning för längre hunna (25 €)
Den här kursen är för dig som har gått en nybörjarkurs i ayurvedisk matlagning eller annars praktiserar ayurvedisk livsstil. Vi lagar bl.a. egen paneer och går närmare in på kryddor och olika födoämnens inverkan på doshorna.
A160120 7.1, torsdag kl. 17.00–20.45
Nina Westerback

Rawkakor och superfoodsmoothies (30 €)
Födoämnen med speciellt mycket näringsämnen räknas till superfood, bl.a. råkakao, spirulina, mullbär, mandlar och kallpressad kokosolja. Kom och lär dig hur man gör rawkakor. De åker inte in i ugnen, är hälsosamma men minst lika goda som andra bakverk. Medan kakorna stelnar gör vi några superfoodsmoothies. Nya recept. Innehållet i A- och B-kursen är detsamma.
A150650 A 12.11, torsdag kl. 17.00–20.45
A160146 B 4.1, måndag kl. 17.00–20.45
Nina Westerback

Modern vegetarisk kost (25 €)
Vegetarisk mat är en växande trend runtom i världen. Rätterna vi lagar härstammar från olika kulturer och länder men med en modern tvist. Vi diskuterar kring ämnet proteiner från växtvärlden

och livsviktiga nyttiga fetter som bör ingå i maten.
A150642 25.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Louise Mérus

Fisk och skaldjur

Skaldjur och musslor (35 €)

Kom och lär dig att hantera i första hand färska skaldjur och musslor. Vi tillreder också olika delikata anrättningar där skaldjuren kommer till sin rätt. På kräftskal blir det t.ex. en delikat soppa.
A150563 9.9, onsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist

Fiskhantering (35 €)

Med Lianas snart 40-åriga erfarenhet förevisar hon redskap som behövs för att rensa och filea fisk. Under hennes ledning filear, skinnar och avlägsnar du benen på abborre, gädda och forell. Av fisken lagar vi soppa och biffar samt också stekt och gravad fisk. Ta gärna med din egen filékniv.
A150606 14.10, onsdag kl. 17.00–20.45
Ghita Henriksson och *Liana Miettinen*

Fisk världen runt (35 €)

Mottot för kursen lyder: Ät mera fisk och prova nya recept från olika delar av världen. Det blir rätter med olika fisksorter som hela eller som filéer, bl.a. fisk i ugn, pocherad och stekt fisk, fiskbiffar och -bullar och en smaklig fisksoppa.
A160109 18.3, fredag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson

Historisk mat

En middag som hos Jean Sibelius (35 €)

Kompositören Jean Sibelius hade sinne för god mat och goda drycker. Vi tillreder en middag med inslag från Ainolas kök och några restaurangkök. Måltiden består bl.a. av älgpaté, ankbröst och kinuskikaka. Vi lyssnar också till musik av Sibelius och samtalar om honom. Ett glas vin ingår i priset.
A150524 7.11, lördag kl. 10.00–13.45
Karin Lindgren och *Alexandra Ramsay*

Julia Child (35 €)

Julia Child (1912–2004) var en mycket känd kock, kokboksförfattare och tv-personlighet. Hon bodde en del av sitt liv i Frankrike och introducerades där i den franska gastronomin. Man anser att hon införde det franska köket i USA. Vi tillreder franska klassiker som Boeuf bourguignon, Mousse de foie de volaille, Cream of mushroom soup.
A160150 18.2, torsdag kl. 17.00–20.45
Marianne Rönnholm

Silk Road 2 (30 €)

“Oh! Listen to the flute as it complains.” Culinary wonders from the era of the oriental traders’ caravans. Experience the tastes of the Silk Road in a vegetarian journey across China to the Medi-

terranean Sea: eggplant purée appetizer, rice, broad bean stew, cold yogurt soup. These are vegetarian dishes from Iran or the Middle East.
A160098 22.3, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist och *Riitta Känkänen*

Festmat

Gourmetklubben

I gourmetklubben lagar vi god mat i trevligt sällskap, vi strävar efter att också hinna lägga upp maten på ett tilltalande sätt. Gourmetklubben är avsedd för dig som har vana i köket och vill ha lite utmaningar. Du får gärna anmäla dig till alla kvällar, men det går också att välja de kvällar som passar din kalender.

Skogen (35 €)
A150629 10.9, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Höstfest (35 €)
A150630 12.10, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Nobelmiddag (35 €)
A150632 30.11, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Festa med färger (35 €)
A160134 11.1, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Hjärtlig kväll (35 €)
A160136 10.2, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Nordisk mat (35 €)
A160137 7.3, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Fest utan gluten och laktos (30 €)
Det finns allt flera personer i vår omgivning som plågas av att inte kunna äta som resten av befolkningen. Samtidigt kan det som värd eller värdinna kännas utmanande att inför en fest komplettera rätterna med många olika specialdieter. På denna kurs tillreder vi recept som utan ändring passar de flesta och samtidigt smakar gudomligt.
A150601 18.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Gottegris till jul (25 €)
På denna kurs är det sött som gäller… Vi bakar kex och kakor till julen, samt provar på olika sorters julgodis.
A150596 11.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Julkorv (30 €)
Vad vore julen utan hemgjord korv ? Att göra korv är enklare än vad du tror och roligt att göra.

På denna kurs går vi steg för steg igenom hur du gör korv och hur du smaksätter den på olika sätt.
A150658 23.11, måndag kl. 17.00–20.45
Marianne Rönnholm

Det nya julbordet (30 €)
Behöver du nya idéer till julbordet? Vi håller gärna på gamla traditioner men kanske en del rätter kunde piffas upp lite i år? Vi förnyar sillen, smaksätter laxen på annat sätt och ger lite ny smak åt lådorna. En fräsch, god efterrätt och lite bakverk ryms också med.
A150597 2.12, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Rawkakor och annan rå godis till jul (30 €)
Kom och lär dig hur man gör julgodis med råchoklad och andra nyttiga alternativ. De råa kakorna åker inte in i ugnen, och de är hälsosamma och näringsrika men minst lika goda som andra bakverk. Vi använder en hel del superfoods, dvs. födoämnen med speciellt mycket näringsämnen, bl.a. råkakao, mullbär, valnötter, mandlar och kallpressad kokosolja.
A150599 3.12, torsdag kl. 17.00–20.45
Nina Westerback

Blinilunch (30 €)
Behöver du tips för blinifesten? Vi tillreder och smakar på varierande blinier med klassiska nordiska tillbehör som saltsvamp, lax, rom och renkött.
A160154 8.1, fredag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson

Sparrislunch (30 €)
Kungen bland primörer, sparrisen, får denna gång utgöra stommen i vår lunchmeny. Sparrisen smaksätter både för-, varm- och efterrätt denna gång, men får förstås också sällskap av andra vårliga ingredienser.
A160091 30.3, onsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist

Internationell matkultur

Sushi (25 €)
Sushi anses av många vara flaggskeppet för den japanska maten. Den är vacker att se på och den tillfredsställer både kropp och själ. Parvis tillreder vi sushiriset och framställer olika sorters sushi. I år satsar vi i mån av möjlighet på inhemska ingredienser och ekologiskt hållbara alternativ när vi tillreder vår sushi.
A150605 14.9, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Mat från Vietnam (30 €)

I Vietnam föredrar man arom framför hetta och vid ett besök i landet är citrongräs, ingefära, mynta, sötbasilika och stjärnanis smaker som din gom kommer att lära känna. Vi provar på olika vietnamesiska delikatesser, bl.a. Pho-soppa och vietnamesiska vårrullar.

A150579 23.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Streetfood goes East (30 €)

Streetfood (gatumat) har de senaste åren blivit trendmaten som står för innovation och kvalitet. Vi tillreder streetfood med inspiration från Asien.

A150603 8.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Sausages (30 €)

The course leads you through the steps of sausage-making, the utensils you need and the ingredients. We'll make four different sausages such as German bratwurst, Hungarian paprika kolbász, sweet Italian salsiccia and Filipino longanisa. We'll use the sausages we make in various ways to create tasty dishes e.g. Hungarian bean soup and Korean sushi.

A150640 28.10, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist och *Ferenc Vilisics*

Smaker från Indonesien (30 €)

Räkor i sambalsås, äggcurry och rätter med kokosmjölk, citrongräs och chili är en fröjd för öga och mun. Det är värt ett försök även om det indonesiska köket inte är bekant från tidigare. Favorit i repris.

A150575 10.11, tisdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson

Exotiska smaker från Etiopien (30 €)

Inte matlandet du kommer att tänka på i första hand? Doro wot är en underbar kycklingrätt i lök- och kryddsås, atkilt alicha är en mild potatis- och morotsrätt, misr wot är en linsstuvning och injera är brödet som serveras till alla måltider. Garanterat nytt och garanterat läckert! Favorit i repris.

A150576 26.11, torsdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson

Klassiska rätter från Grekland (30 €)

I Grekland äter man otroligt gott både till vardags och till fest och man håller fast vid sina traditioner. På kursen tillreder vi bl.a. ostpastejer och äggplantsdip, kyckling i ugn, fyllda grönsaker och friterad fisk.

A160105 14.1, torsdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson

Gör din egen pasta (30 €)
Kom och laga din egen pasta och goda såser därtill. Varje deltagare gör sin egen pastadeg och formar den till tagliatelle, linguine, pappardelle och farfalle. Dessutom lagar vi ravioli och gnocchi.
A160106 23.1, lördag kl. 10.00–13.45
Mia Hansson

Streetfood goes West (30 €)
Streetfood (gatumat) har de senaste åren blivit trendmaten som står för innovation och kvalitet. Vi tillreder streetfood med västlig inspiration.
A160127 1.2, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Bistromat (35 €)
Kom med och fira en fransk kväll på Arbis. Vi sätter en rutig duk på bordet och tillreder en fransk meny med stämningsfull musik. Ett glas vin ingår i kurspriset.
A160124 12.2, fredag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Mat från Bangladesh (30 €)
Matlagningen i Bangladesh erkänns som en konstform och det goda bangladeshiska köket är känt över hela världen. Stapelvaran är ris och p.g.a. islam och hinduism äts främst vegetariskt men också fisk. På kursen blir det klassiska rätter som samosa, vegetariska kofta, friterad aubergine och mosad potatis smaksatt med chili, vitlök och senapsolja.
A160084 3.3, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Meze (30 €)
Vi tillreder smårätter som kan ätas som förrätter eller som tillsammans bildar en hel underbar måltid. Tahina, tabouleh, humus, och baba ghanough är några av de rätter som vi får bekanta oss med under kursen. Tyngdpunkten ligger på det vegetariska, men också kött och höna finns med på menyn. Favorit i repris.
A160108 8.3, tisdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson

Nordiskt

Litteraturcafé
Lite salt, lite sött och lite litteratur! Litteraturcaféet är för dig som vill tillreda små nordiska rätter och samtidigt diskutera litteratur. Du behöver inte ha läst texterna/böckerna i förväg, utan de presenteras och ventileras under träffen.

Danmark (18 €)
Karen Blixen: Babettes gästabud. Smörrebröd och kransekage.
A150644 29.10, torsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist och *Pamela Granskog*

Svenskfinland (18 €)
Nyheter från bokmässan. Knäckebröd med kumminost och Svenska dagen-bakelse.
A150646 5.11, torsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist och *Pamela Granskog*

Samiskt (18 €)
Myter och berättelser. Tunnbröd med renskav och brödost med hjortronsylt.
A160143 3.2, onsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist och *Pamela Granskog*

Sverige (18 €)
Kristina Sandberg: Liv till varje pris. Västerbottenostpaj och Britakaka.
A160144 1.4, fredag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist och *Pamela Granskog*

Ny nordisk mat (30 €)
Ny nordisk mat är ett projekt som startats av Nordiska ministerrådet. I projektet vill man lyfta fram de fantastiska, rena råvaror som finns i Norden. Kursen ger en ny dimension på bekanta råvaror som blir till en läcker höstmeny med nordiska förtecken.
A150560 16.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Nordisk superfood (25 €)
Den nordiska maten ligger högt på världskartan inom gastronomin. Vi har fina råvaror som är mycket näringsrika och eftertraktade i resten av världen, t.ex. brännässlor, havtorn, lingon, havre, rypsolja och feta fiskar. Vi tillreder näringsrika rätter och lär oss om de olika nordiska superfood-råvarorna och om “The Nordic diet”.
A150643 5.11, torsdag kl. 17.00–20.45
Louise Mérus

Mat enligt Michael (30 €)
Den åländska kocken Michael Björklund har blivit vald till årets kock i både Finland och Sverige. På kursen använder vi hans recept och satsar med finess på nordiska, rena smaker.
A160126 25.1, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Samisk mat (30 €)
Den 6 februari firas den samiska nationaldagen. Vi bekantar oss med den samiska matkulturen som i hög grad baserar sig på råvaror från skog, mark och vattendrag. Kvällens meny kommer att bestå av bl.a. renskavssoppa, rödingknyten och ”kampanisur”.
A160149 4.2, torsdag kl. 17.00–20.45
Marianne Rönnholm

Paul Svenssons Strömsöläckerheter
(30 €)
Paul Svensson har lång erfarenhet som kock och kreativ ledare för toppkrogar som Bon Lloc och F12. Han har även utmärkt sig med en femteplats i kock-VM på Bocuse d'Or i Lyon där de bästa kockarna i världen utses. Svensson är också en välkänd tv-kock i livsstilsprogrammet Strömsö. Nu är det din tur att prova på hans bästa Strömsöläckerheter.
A160083 17.2, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Etnisk mat

Indian Street Food (30 €)
This class focusses on typical Indian street food. The participants will learn special cooking techniques used in Indian cooking. The students will also get to know Indian spices and their uses. This is the menu: samosa, dahi vada, moong dal chilla, tamarind and coriander chutney, vegetable pakoras, biryani and gazar halva.
A150555 18.9, fredag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson och *Purnima Gupta*

Det malaysiska köket (30 €)
Malaysisk mat är stark och smakrik. Det är en salig blandning av indisk, kinesisk och malaysisk tradition. Vill du prova deras nationalrätt nasi lemak (ris kokat i kokosmjölk med torkade sardiner och chiliröran sambal), revbensspjällssoppa, kyckling med svartpepparsås och grillade potatischips som ger smakupplevelser att minnas länge efteråt.
A150508 13.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Yu Ramsay

Indian Vegetarian Cooking Class (30 €)
This class focusses on vegetarian Indian food. The students will get to know Indian spices and their health benefits. They will learn special cooking techniques used in Indian cooking. This is the menu: palak paneer, yellow dal, gobhi aloo, raita, chapati, matar pulao, salad and sewaiyan. One of the teachers comes from India.
A150556 20.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson och *Purnima Gupta*

Japanese dishes 1 (30 €)
Have you tried Shabu shabu, Teriyaki or Oshizushi? We will be preparing Japanese dishes using ingredients commonly found in Finnish grocery stores. Let's make and taste those dishes! One of the teachers comes from Japan.
A150551 29.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren och *Tomoko Nagaya*

South Indian Cooking Class (30 €)
This class focusses on South Indian food. The students will get to know South Indian spices and their health benefits. They will learn different cooking techniques used in South Indian cooking. This is the menu: sambhar, idli, vada, masala dosa, tomato chutney, coconut chutney and gazar kheer. One of the teachers comes from India.
A150557 26.1, tisdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson och *Purnima Gupta*

Japanese dishes 2 (30 €)
Have you tried Sukiyaki, Yakitori or Shira-ae? We will be preparing Japanese dishes using ingredients commonly found in Finnish grocery stores. Let's make and taste those dishes! One of the teachers comes from Japan.
A150552 10.3, torsdag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren och *Tomoko Nagaya*

Smakäventyr i Hong Kong (30 €)
Hongkongköket är en blandning av kulinariska traditioner från öst och väst. Här äter man främst wonton noodles, griskotlettbullar, wokad sallad och dricker Yuanyang-te som är mycket populärt. Kom och njut av dessa härliga, läckra och spännande rätter tillsammans med oss.
A160079 15.3, tisdag kl. 17.00–20.45
Yu Ramsay

Brasilianska smårätter (Lanche Brasileiro) (30 €)
I Brasilien är salta pajer och fruktkakor en del av vardagsmaten. Vi tillreder olika salta pajer. Torta de banana, bolo de laranja och coco bakar vi också. Den värmande och stimulerande chá mate tillreds i vanlig tekanna. En av lärarna är från Brasilien. Vi talar svenska och portugisiska.
A160110 23.3, onsdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson och
Andrea Brandão-Berglund

Mat och språk
På de här kurserna går vi över ämnesgränserna och kombinerar mat och språk på ett okonstlat sätt. Lärarna talar sitt eget modersmål och vi lagar god mat från olika kulturer.

La cucina delle regioni italiane
(65 €/termin)
Riprenderemo in autunno il nostro viaggio per conoscere piu' da vicino le ricette tradizionali della gastronomia regionale italiana. Avremo tre incontri in autunno e tre all'inizio del 2015. Questa volta, oltre al cibo che prepareremo, gusteremo anche il vino, possibilmente della regione in oggetto.La lezione si terrà in italiano e svedese.

A150504 7.9–29.2, måndag kl. 17.00–20.45
måndag kl. 17.00–20.45
Francesco Benedetti

Le montagne (30 €)

Il 9 novembre andremo assieme con il pensiero in montagna e cucineremo assieme tre piatti tipici della tradizione di questi luoghi, accompagnandoli con un buon bicchiere di vino. La lezione si terrà in italiano e svedese.

A150672 9.11, måndag kl. 17.00–20.45
Francesco Benedetti

Il mare (30 €)

Il 16 novembre andremo invece al mare e prepareremo 3 piatti della cucina marinara con un buon vino bianco. La lezione si terrà in italiano e svedese.

A150673 16.11, måndag kl. 17.00–20.45
Francesco Benedetti

Deutsches Weihnachtsessen (30 €)

In Deutschland wird regional und von Familie zu Familie heutzutage ganz unterschiedlich gegessen, aber wir bereiten einige der traditionellen Weihnachtsgerichte zu: Königinpastete mit Ragout fin, Gänsebraten, Rotkohl, Klöße, Karpfen blau, Heringssalat, Rheinischen Christstollen und Plätzchen.

A150506 19.11, torsdag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren och
Susanne Mensing-Varila

Schwäbische Küche (30 €)

Das Schwabenland rund um Stuttgart ist berühmt für seine Spätzle, die wir in einer salzigen und einer süßen Variante zubereiten. Dazu kochen wir als Vortisch Grüne Bohnensuppe, als Beilage backen wir Laugenbrezeln und als Nachtisch gibt es Weintraubentorte!

A150507 11.2, torsdag kl. 17.00–20.45
Karin Lindgren och
Susanne Mensing-Varila

Menu di primavera (35 €)

Prepareremo 4 piatti tipici del risveglio della natura dopo il lungo inverno. Utilizzeremo erbe aromatiche, spinaci, asparagi, fragole e altro che troviamo in questo periodo. Accompagneremo il tutto con un buon vino. La lezione si terrà in italiano e svedese.

A150674 14.3, måndag kl. 17.00–20.45
Francesco Benedetti

Pasqua (35 €)

Pasqua: la storia e la tradizione, piatti di primavera che si tramandano da generazioni. Prepareremo assieme un menu pasquale italiano,

assieme ad un buon vino. La lezione si terrà in italiano e svedese.
A160165 21.3, måndag kl. 17.00–20.45
Francesco Benedetti

Brasilianska smårätter (Lanche Brasileiro), se sidan 52.

Övriga teman

Matsvampar (25 €)
Svamprådgivaren Elisabeth Eriksson från Marthaförbundet förevisar de vanligaste matsvamparna och berättar om deras dubbelgångare. Vi tillreder tillsammans läckra svamprätter av dagens skörd. Om hösten är väldigt torr skarvar vi med odlad svamp.
A150663 22.9, tisdag kl. 10.00–13.45
Ghita Henriksson och
Elisabeth Eriksson

Baljväxter med Jamie Oliver (25 €)
Jamie Olivers recept för oss på upptäcktsfärd till baljväxternas rike. Kanske bönor, linser och ärter i varierande former blir dina nya förtjusande favoriträtter?
A150580 28.9, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Kött för mun och plånbok (30 €)
Om köttdiskens olika köttbitar känns främmande är det här kursen för dig. Vi börjar med en genomgång av de olika styckningsdelarna och använder ovanligare styckningsdelar till kvällens rätter. Både smaken på maträtterna och plånboken vinner på detta.
A150655 30.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Marianne Rönnholm

Mat i regnbågens färger (30 €)
Nu är det dags för matlagning ur ett HBTQ-historiskt perspektiv. Vi tar ett kulinariskt avstamp i Stonewallupproret och vandrar sedan vidare genom regnbågens färger tillsammans med litteratur, ekologiska ingredienser och samhällshistoria för att slutligen landa i en trerätters festmeny.
A150614 15.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Ghita Henriksson och *Larrie Griffis*

Nötter och frön (25 €)
Cashew-, hassel-, jord-, pistasch- och pekannöt kan användas till bakning och efterrätter men också till mycket annat. Kom med och smaka på olika sorters nötter och frön som vi sedan mångsidigt använder i kurskvällens meny, där också en varmrätt ingår. Hur låter t.ex. fröpanerad lax, gott inte sant? Ska vi använda sesam-, vallmo- eller solrosfrön?

A160123 19.1, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Rotfrukter och vintergrönsaker (25 €)

Rotfrukter, kål och lök i olika former är både gott, nyttigt och lätt att tillreda. Återuppliva bekantskapen med våra vanligaste läckra råvaror. Nya idéer och inspiration utlovas. Recepten är nya: krämig kål, pocherad purjolök och bakverk av rotfrukter.

A160107 9.2, tisdag kl. 17.00–20.45
Mia Hansson

Värmande vintersoppor (25 €)

Under vintermånaderna behöver både kroppen och själen extra energi. En värmande soppa är svaret då nordanvinden blåser kall där ute. Vi gör både vardagssoppor och soppor till festligare tillfällen.

A160148 20.1, onsdag kl. 10.00–13.45
Marianne Rönnholm

Grilla (35 €)

Plocka fram grillen och putsa upp den inför den kommande säsongen! Vi startar grillsäsongen i Arbis kök, där vi tillreder grillat med passande tillbehör, kompletterade med röror, glace och kryddblandningar. Också någon efterrätt ryms förstås med som en trevlig avslutning.

A160092 31.3, torsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Vuxna med barn i köket

Kurspriset inkluderar både den vuxna och barnet (ett barn per vuxen). Barnet skall också anmälas till kursen. Elever under 18 år måste anmälas direkt till Arbis kansli tfn 09-310494 94, inte via Ilmonet. Om barnet har allergier eller specialbehov, var vänlig och meddela det på förhand. Vi börjar kursen med ett litet mellanmål.

Gör babymaten själv (20 €)

Babymat på burk är bra att ha med på resor. Men barnen behöver också riktig mat för sin hälsa, inte bara konserver. Vi lagar både puréer, plockmat och lite småbarnsmat och diskuterar hur man kombinerar detta med hela familjens mat. Efter måltiden städar vi undan tillsammans. Ta gärna med din baby på kursen.

A160119 10.2, onsdag kl. 10.00–13.00
Nina Westerback, undervisningsköket

Matlagning för en vuxen och ett barn från 5 år uppåt

Kocka tillsammans

(25 €/gång, vuxen med barn)

Är du ledig dagtid och vill ha ett äventyr i köket? Ta då med ditt barn eller barnbarn (5 år och uppåt) på kurs! Tillsammans lagar ni t.ex. scones, varma smörgåsar, smoothie, fantasisallad eller plättar. De vuxna behöver kanske en kopp kaffe i samband med måltiden. Ett annorlunda och roligt sätt att umgås, kanske över generationsgränserna.
Ej webbanmälning.

A150719 8.9, tisdag kl. 13.00–15.30
Marianne Rönnholm

A150721 20.11, fredag kl. 13.00–15.30
Marianne Rönnholm

A160174 2.2, tisdag kl. 13.00–15.30
Marianne Rönnholm

A160175 17.2, onsdag kl. 13.00–15.30
Marianne Rönnholm

Pettson och Findus (25 €, vuxen med barn)

Det var en gång en gubbe som hette Pettson. Han hade en katt som hette Findus. Du som är 5 år eller äldre, ta med en vuxen och kom och hör mera om Pettson och katten Findus och laga köttbullar, svampomelett, korvfrestelse med potatismos, pannkakstårta och annat gott enligt Pettsons och Findus recept.
Ej webbanmälning.

A150653 17.9, torsdag kl. 16.30–19.30
Marianne Rönnholm

Frost-kakor (30 €, vuxen med barn)

De omåttligt populära figurerna i filmen Frost låter oss inspireras till att göra fantasifulla dekorativa kakor. Ta med en figur från filmen som får pryda din kaka och en kakask eftersom du får ta hem det som blir över på den här kursen. Du får gärna vara utklädd. Vi börjar kursen med något salt.
Ej webbanmälning.

A150612 19.10, måndag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

Mat för pirater (25 €, vuxen med barn)

Pirater och sjörövare är inspirationskällan på denna kurs, där vi gör Sjörövar-Fabbes spett, piratpojkens muffins och mycket annat. Kursdeltagarna får gärna vara utklädda.
Ej webbanmälning.

A150627 2.11, måndag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

All världens bulle (25 €, vuxen med barn)

Nu ska vi sätta händerna i degen och baka bullar av alla de slag. Vi bakar smörbullar, örfilar, snurror och kanske försöker vi oss också på en bostonkaka med smaskig fyllning. Före bullarna äter vi något salt.
Ej webbanmälning.

A150651 16.1, lördag kl. 10.00–13.00
Karin Lindgren

Sagomat (25 €, vuxen med barn)
Välkommen till en kurs där vi varvar matlagning med högläsning. Tillsammans lagar vi Trollfars varma smörgås, Dunder-Karlssons smoothie och avslutar med Tant Bruns söta havreflarn.
Ej webbanmälning.
A160152 9.3, onsdag kl. 16.30–19.30
Ylva Larsdotter och
Marianne Rönnholm

Slickepott tummetott... Estelle Zachariassen kan tänka sig att provsmaka på chokladsmeten. Foto Leif Weckström

Kalas med Blixten McQueen, Stoa
(25 €, vuxen med barn)
Vi inbjuder Blixten McQueen på kalas. Då bakar vi bl.a. en Blixtenkaka och Blixtenmuffins dekorerade som Blixten önskar. Men Blixten kan inte äta bara sötsaker för då börjar han må dåligt, så därför lagar vi också något salt till, t.ex. en Blixtensmörgås.
Ej webbanmälning.
A160147 18.3, fredag kl. 17.00–20.00
Karin Lindgren,
undervisningsköket, Stoa

Matlagning för en vuxen och ett skolbarn

Smaskiga mellanmål
(25 €, vuxen med barn)
Då magen är tom och du känner dig trött behöver du ett gott mellanmål. Vi gör goda, näringsrika mellanmål som piggar upp dig. Några av de mellanmål vi gör är blåbärs- och havresmoothie, vispgröt och köttfärsnachos. Med hjälp av receptbladet som du får med hem kan du lätt laga de här mellanmålen också där hemma.
Ej webbanmälning.
A150654 21.9, måndag kl. 16.30–19.30
Marianne Rönnholm

Sockerfri kalasmat (25 €, vuxen med barn)
Vi tillreder en hälsosam och färggrann kalasbuffé med både salt och sött utan tillsatt vitt socker.
Ej webbanmälning.
A150641 22.10, torsdag kl. 16.30–19.30
Louise Mérus

Barnens restaurang (25 €, vuxen med barn)
Vi lagar till en hel meny med förrätt, varmrätt och dessert. Allt på barnens nivå. För att göra det riktigt festligt dukar vi extra fint, viker servetter och gör det mysigt.
Ej webbanmälning.
A150649 23.10, fredag kl. 17.00–20.00
Karin Lindgren,
undervisningsköket, Stoa

Vi firar pyjamasparty
(25 €, vuxen med barn)
Denna kväll gör vi olika smårätter som du och dina kompisar kan smaska på under ert pyjamasparty. Vi gör morotspizza, ”igelkott ”, Kapten Sabels kycklingsvärd, cupcakes osv. Du som går i lågstadiet, ta på dig pyjamasen och kom med en vuxen till Arbis.
Ej webbanmälning.
A160151 16.3, onsdag kl. 16.30–19.30
Marianne Rönnholm

Mellanmål för lågstadiebarn

Mellanmål för lågstadiebarn i östra Helsingfors

Kom och laga lätta, läckra och nyttiga mellanmål som du sedan själv kan tillreda hemma. Ta med eget förkläde. Arbis ordnar kursen i samarbete med Folkhälsan i östra Helsingfors och skolorna. På hösten börjar kursen i Nordsjö lågstadieskola och till våren planeras en kurs i två andra skolor i östra distriktet. Mera info via skolorna efter skolstarten. Anmälan till Arbis kansli (09) 310 494 94. Max 8 elever ryms med på kursen.

Ungdomar i köket

Streetfood för ungdomar på höstlovet

(20 €)
Streetfood (gatumat) är trendigt och gott. Kom med och laga streetfood från öst till väst.
Ej webbanmälning.
A150584 15.10, torsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist

Sushi för ungdomar på höstlovet (20 €)
Tillred din egen sushi! Sushi kommer från adjektivet ”sui” som betyder sur. Sushi anses av många vara flaggskeppet för den japanska maten. Den är vacker att se på och den tillfredsställ-

ler både kropp och själ. På den här kursen lär du dig att göra din egen sushi från grunden.
Ej webbanmälning.
A150585 16.10, fredag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist

Mat och musik för barn och vuxna

Kurspriset inkluderar både den vuxna och barnet (ett barn per vuxen). Barnet skall också anmälas till kursen. Elever under 18 år måste anmälas direkt till Arbis kansli tfn (09) 310 494 94, inte via Ilmonet. Om barnet har allergier eller specialbehov, var vänlig och meddela det på förhand. Vi börjar kursen med ett litet mellanmål.

Julsånger, pepparkakor och julgodis (25 €, vuxen med barn)

Nu är det jul igen … Kom med och påbörja julstämningen på Arbis. Vi sjunger julsånger, bakar pepparkakor och lagar julgodis. Vi tillreder också något salt som vi börjar med före godsakerna. Kursen är avsedd för barn från 5 år uppåt.
Ej webbanmälning.
A150626 24.11, tisdag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist och
Anna Weber-Länsman

Smaker och toner från Astrid Lindgrens sagor (25 €, vuxen med barn)

Kom och tillred världens bästa köttbullar med Karlssons hemliga recept och smaka på Pippis plättårta till efterrätt! Mellan rätterna sjunger vi Georg Riedels välkända sånger som hör till Astrid Lindgrens sagovärld. Kursen är avsedd för barn från 5 år uppåt.
Ej webbanmälning.
A160131 16.2, tisdag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist och
Anna Weber-Länsman

Mat och musik

På höstmiddag med visor (30 €)

Vägen hem var mycket lång ... Men med ett stopp på Arbis med sång och god mat går tiden snabbt. Vi gör en god och värmande höstmiddag med förrätt, varmrätt och efterrätt. Under arbetets gång underhåller vi oss själva och varandra med att gnola höstvisor till skönt ackompanjemang.
A150600 27.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist och *Sara Selenius*

Sill i dill och snaps därtill (35 €)

En omtyckt tradition är mat och dryck med sång. Denna kväll får vi höra skönsjungande Sara Selenius framföra snapsvisor. Vi tillreder rätter till snapsen och stämmer också tillsammans upp till

sång. Kom med och avsluta det nordiska temaåret i undervisningsköket i matens och sångens tecken.
A160132 1.4, fredag kl. 17.00–20.45
Sara Selenius och *Marianne Rönnholm*

Seniorer i köket

Matglada seniorer (60 €)

Kom och träffa gamla bekanta eller knyt nya vänskapsband då vi tillreder mustig vardagsmat. Parvis gör vi både kött-, fisk- och grönsaksrätter samt något sött och gott att smälta den mustiga maten med.
A150656 11.11–25.11, onsdag kl. 10.00–13.45
Marianne Rönnholm

Matglada seniorer på kulinarisk resa (85 €)

Vi fortsätter vår kulinariska resa till nya orter kombinerade med spännande smakupplevelser. Både nya och vanare resenärer är hjärtligt välkomna på vår spännande resa i tryggt och trevligt sällskap.
A160117 2.3–23.3, onsdag kl. 10.00–13.45
Tove Lindqvist

Kocka tillsammans, se sidan 55.
Herrar i köket, se sidan 43.
Mat- och pratgalda herrar, se sidan 42.
Litteraturcafé, se sidan 49.

Dryckeskultur

Vinklubben (90 €/termin)

Vinkursen passar för både nya och gamla kursdeltagare. Vi behandlar varje gång nya vinländer och vinområden, bekantar oss med områdena, deras klimat och druvor. Dessutom provsmakar vi 3–4 medelprisviner per gång med något smått som tilltugg. Den första gången går vi igenom vinprovningens ABC. Undanstädningen avslutar kursen.
A150495 8.9, 6.10, 3.11, 1.12, och 12.01, 2.2, 1.3, 29.3, tisdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Spanien som vinland (30 €)

De spanska vinerna har genom tiderna varit populära i Finland och är det fortfarande. De har samtidigt utvecklats mycket. Vad gör de spanska vinerna så omtyckta? Vi går igenom vinområdena, druvsorterna och deras vinhistoria. Vi provsmakar också fyra spanska viner med något smått plock till. Kursen avslutas med gemensam undanstädning.
A150496 9.9, onsdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Whisky eller whiskey (45 €)

Kom och lär dig whiskyns grunder. Det finns t.ex. skotsk, irländsk, amerikansk, kanadensisk, japansk whisky och alla är de lite olika. Vi kommer också att lära oss vad det är för skillnad på singel malt, blended, grain whisky m.m. Vi smakar på 4 whiskyn och analyserar dem. Kursen avslutas med gemensam undanstädning.

A150497 7.10, onsdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Hur kombinera ost och vin (30 €)

Redan länge har vi serverat fylliga röda viner med ost men är det vårt enda alternativ? Kom med och prova hur ost skulle passa med t.ex. vitt vin eller mousserande vin. Ostens karaktär är avgörande. Vi provsmakar fyra ostar med fyra olika viner och analyserar kombinationerna. Kursen avslutas med gemensam undanstädning.

A150499 4.11, onsdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Grunderna i att para ihop mat och vin (30 €)

Du har säkert ibland haft problem med att välja vin till maten eller kanske mat till vinet men det är inte så svårt som du tror. Det finns vissa grundregler som är bra att känna till och då blir det hela lättare. Vi provar fyra viner med en smaktallrik och på detta sätt lägger vi märke till hur de olika grundsmakerna påverkar varandra.

A160073 3.2, onsdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Nya Zeeland som vinland (30 €)

Viner från Nya Zeeland har den senaste tiden blivit mycket populära och de finaste vinerna konkurrerar redan med franska klassiker. Vad gör de nyzeeländska vinerna populära? Vi går igenom vinområdena, druvsorterna och deras vinhistoria. Vi provsmakar fyra viner med något smått tilltugg. Kvällen avslutas med gemensam undanstädning.

A160075 2.3, onsdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Alla champagner är skumvin men ... (55 €)

Är alla skumviner champagne? På våren och sommaren har vi ofta en massa trevliga fester och vilken fest blir inte ännu lite festligare med champagne i glaset. Vi går igenom champagneområdet, druvsorterna och tillverkningsmetoden. Vi kommer också att provsmaka fyra champagner med något smått plock till. Kvällen avslutas med gemensam undanstädning.

A160076 30.3, onsdag kl. 17.00–20.00
Carina Sontag

Matdemonstrationer och -föreläsningar

En demonstration pågår ungefär en timme och består av en praktisk förevisning av hur maten tillreds och avsmakning av rätterna. I avgiften 13 euro ingår ett receptblad, för extra receptblad betalas 1 euro kontant på plats. De 30 först anmälda har företräde men du kan komma och titta om det råkar finnas ytterligare lediga platser. Anmäl dig senast dagen innan för att säkert finnas med på deltagarlistan. På webben kommer menyerna som tillreds under matlagningsdemonstrationerna att synas några veckor före själva demonstrationen.

Inhemsk fisk (13 €)

A150633 15.9, tisdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och
Marianne Rönnholm

Suffléer (13 €)

A150634 20.10, tisdag kl. 13.00–14.00
Tove Lindqvist och *Ghita Henriksson*

Advent i Norden (13 €)

A150636 12.11, torsdag kl. 13.00–14.00
Tove Lindqvist och *Marianne Rönnholm*

Gott till jul (13 €)

A150638 26.11, torsdag kl. 13.00–14.00
Tove Lindqvist och *Ghita Henriksson*

Blinier (13 €)

A160138 12.1, tisdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och
Marianne Rönnholm

Sopplunch med Estellebakelsen (13 €)

A160139 27.1, onsdag kl. 13.00–14.00
Tove Lindqvist och
Marianne Rönnholm

Mattrender (13 €)

A160140 18.2, torsdag kl. 13.00–14.00
Tove Lindqvist och *Ghita Henriksson*

Variera påskmaten (13 €)

A160141 22.3, tisdag kl. 13.00–14.00
Ghita Henriksson och
Marianne Rönnholm

Det sötaste vi har, se sidan 5.

Ekologisk matcirkel (15 €/termin)

Är du intresserad av närproducerad och ekologisk mat? Kom med i Arbis matcirkel. Vi beställer tillsammans varor som rotfrukter, grönsaker, kött och spannmålsprodukter direkt från olika producenter. Varorna kan avhämtas på Arbis då vi har våra träffar. Beställningssystemet har förenklats. Info om hur det går till 16.9 kl. 17.00–18.00 i rum 31.

A150595 23.9, 21.10, 18.11, 16.12 och 20.1, 17.2, 16.3, 6.4, onsdag kl. 18.30–20.00
Viveka Backström, foajén

Luciamatlagning (ingen avgift)

Arbis samarbetar med Folkhälsan kring Lucia. Kursdeltagarna tillreder delikatesser som säljs på Luciamarknaden lördag 12.12. Folkhälsan och donatorer står för ingredienserna. Kursdeltagarna tillreder i år crêpes, kålpirog, laxpirog, biff à la Lindström, vorschmack, räkgryta och lussekatter.

A150662 Inledande träff 23.9, onsdag kl. 10.00–11.30
Tillredning av produkter: 30.11, 1.12, 2.12, 7.12, 8.12, 9.12, 10.12 och 11.12, kl. 10.00–13.45
Marianne Rönnholm

Hygienpass

Hygienpass för unga

UngInfo och Arbis erbjuder möjlighet för 13–29-åringar att avlägga testet. Detta är endast en tentamen. Länk till studiematerial och annan info finns på Ilmonet.fi. Test och intyg kostar 30 €. OBS! För att kunna avlägga testet måste du kunna bestyrka din identitet med ett giltigt identitetsbevis utfärdat av polismyndigheten. Tenten börjar prick kl.16.30.

Hygienpass för unga 1 (30 €)

A150510 19.11, torsdag kl. 16.30–18.30
Monica Lindström, rum 23

Hygienpass för unga 2 (30 €)

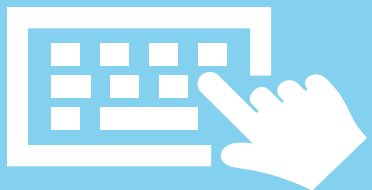
A150582 3.3, torsdag kl. 16.30–18.30
Monica Lindström, rum 23

Hygienpass för unga 3 (30 €)

A160112 7.4, torsdag kl. 16.30–18.30
Monica Lindström, rum 23

Följ oss på Facebook
Helsingfors arbis Hushåll

Informationsteknik



Ansvarig
Dipl.ing. *Maria Bergman*
maria.bergman@arbis.hel.fi
Tfn 040 509 6834, (09) 310 494 77

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från onsdag 19.8 kl. 10.00. Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Förkunskapskrav
I kursbeskrivningarna anges förkunskapskrav. Det är viktigt att du beaktar de här rekommendationerna – då har du större nytta av kursen och undervisningen kan gå i jämn takt.

Frivillig kursbok
I allmänhet hör det inga obligatoriska kursböcker till IT-kurserna, men den som är intresserad av att fördjupa sig i något ämne hittar facklitteratur på Arbis bibliotek.

Inlärningsmiljö
Arbis använder inlärningsmiljön Fronter.

Nationella och internationella datakörkortet
Arbis ordnar kurser vars innehåll motsvarar kraven för det nationella och internationella datakörkortet. För närmare information om var du kan avlägga körkorten, se http://tieke.fi/display/examina/Examina och http://ecdl.fi/ecdl_pa_svenska.

Seniorkurser
Seniorkurserna lämpar sig för dig som på äldre dagar vill lära dig använda dator. De har långsammare tempo än övriga kurser och hålls dagtid. På måndagar och torsdagar kan du komma till IT-rådgivning.

IT-rådgivning, se sidan 76.
IT-föreläsningar, se sidan 7 och 8.
Studierummet med datorer, se sidan 115.

Grund- och fortsättnings-kurser

Windows (17 €)

Lär dig grunderna i Windows. Vi går igenom hur man lagrar och hanterar filer i sin dator. Kursens innehåll motsvarar kraven för det nationella och internationella datakörkortet. Förkunskapskrav: erfarenhet av Windows.

A150316 19.11–3.12, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Seniorkurs: Grunderna i dator-användning I – Windows (19 €)

På kursen lär du dig att använda en dator med operativsystemet Windows. Vi bekantar oss med olika möjligheter att använda datorn. Kursen är avsedd för nybörjare.

A150304 A 10.9–15.10, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

A160039 B 4.1–8.2, måndag kl. 9.30–12.00
Jan Amnell, rum 32

Grunder i Windows 8.1, långsam takt (10 €)

Lär dig grunderna i Windows 8.1. Vi går igenom hur man lagrar och hanterar filer i sin dator. Kursen framskrider i långsam takt och är avsedd för nybörjare.

A150305 7–21.9, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Windows 8.1 (17 €)

Lär dig grunderna i Windows 8.1. Vi går igenom hur man lagrar och hanterar filer i sin dator. Kursens innehåll motsvarar kraven för det nationella och internationella datakörkortet. Förkunskaps-krav: tidigare användning av Windows.

A150307 A 19.10–2.11, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

A150410 B 16–30.11, måndag kl. 17.00–19.30
Jan Amnell, rum 31

A160026 C 7–21.1, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Seniorkurs: Grunderna i dator-användning I – Windows 8.1 (10 €)

På kursen lär du dig att använda en dator med operativsystemet Windows 8.1. Du lär dig grunderna i datoranvändning och att använda datorn för olika ändamål med olika program.

A150558 9–23.9, onsdag kl. 9.30–12.00
Björn Holm, rum 31

Vardags-IT för seniorer, långsam takt (25 €)

Du lär dig det som behövs i dagens samhälle inom IT. Vi repeterar grunderna i datoranvänd-

ning, går igenom datorns uppbyggnad och funktion och bekantar oss med olika datorer, t.ex. pekplattan. Kursen lämpar sig för nybörjare och vi framskrider i långsam takt.
A150299 8.9–1.12, tisdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Vardags-IT, uppdatering för seniorer, långsam takt (19 €)

Du uppdaterar din kunskap om det som behövs i dagens samhälle inom IT. Vid behov repeterar vi grunderna i datoranvändning. Vi kan bekanta oss med olika datorer, t.ex. pekplattan. Kursen lämpar sig för dig som vill uppdatera dina kunskaper inom IT. Vi framskrider i långsam takt.
A150300 16.10–4.12, fredag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Vardags-IT för seniorer (25 €)

Du lär dig det som behövs i dagens samhälle inom IT. Vi repeterar grunderna i datoranvändning, går igenom datorns uppbyggnad och funktion och bekantar oss med t.ex. pekplattan.
A160006 8.1–8.4, fredag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Vardags-IT, uppdatering för seniorer (19 €)

Du uppdaterar din kunskap om det som behövs i dagens samhälle inom IT. Vid behov repeterar vi grunderna i datoranvändning. Vi bekantar oss med olika datorer, t.ex. pekplattan.
A160007 9.2–5.4, tisdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

iPad, grunderna (17 €)

Vi bekantar oss med pekplattan iPad och dess användningsområden, t.ex. internetsurfning, e-post, bilder, filmer, musik, spel och e-böcker. Ta med din egen iPad.
A150301 A 11–25.9, fredag kl. 9.30–12.00
A150302 B 28.9–12.10, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31
A160042 C 4–18.1, måndag kl. 17.00–19.30
Jan Amnell, rum 31

iPad, grunderna, Stoa (17 €)

Vi bekantar oss med pekplattan iPad och dess användningsområden, t.ex. surfning på internet, e-post, bilder, filmer, musik, spel och e-böcker. Ta med din egen iPad.
A150409 30.9–14.10, onsdag kl. 10.00–12.30
Jan Amnell, grupprummet, Stoa

Seniorkurs: E-post (10 €)

Vi behandlar grundprinciperna med e-post, lär oss skriva, skicka och ta emot, svara på och vidarebefordra e-postmeddelanden. Vi lär oss också använda adressboken, skicka och ta emot

bilagor och bilder. Vi går igenom principerna för webbmail och bekantar oss med gmail-konton. Förkunskapskrav: Grunderna i datoranvändning eller datorerfarenhet.
A150564 18.11–2.12, onsdag kl. 9.30–12.00
Björn Holm, rum 31

Seniorkurs: Skicka E-post och betala räkningar på nätet (10 €)
Du lär dig skicka e-post och betala dina räkningar på nätet. Under kursen diskuterar vi olika betalningssystem.
A160008 5–19.1, tisdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Lär dig skriva e-post med Gmail, långsam takt (19 €)
Du lär dig skriva, skicka och öppna e-post, bifoga filer och skicka till flera mottagare. Du lär dig om säkerhet och risker med e-post. Kursbok: ”Lättläst om e-post”.
A160089 4.1–4.4, måndag kl. 16.00–17.30
Carina Frondén, rum 32

Seniorkurs: Skype (10 €)
Lär dig ringa via Skype på din dator. Förkunskapskrav: erfarenhet av datoranvändning.
A150407 20–27.10, tisdag kl. 13.00–15.00
Jan Amnell, rum 32

Repetition och fortsättningskurser

Seniorkurs: Grunderna i datoranvändning II – Windows 8.1 (10 €)
Vi repeterar grunderna i datoranvändning och du lär dig mera om att använda datorn för olika ändamål med olika program.
Förkunskapskrav: Grunderna i datoranvändning eller motsvarande kunskaper.
A150561 30.9–14.10, onsdag kl. 9.30–12.00
Björn Holm, rum 31

Seniorkurs: Grunderna i datoranvändning III – Windows 8.1 (10 €)
Vi repeterar grunderna i datoranvändning och övar olika program, lär oss mera om att spara filer, använda mappar och minnespinne. Vi går igenom olika inställningar i Windows 8.1. Förkunskapskrav: Grunderna i datoranvändning I och II eller motsvarande kunskaper.
A160099 13–27.1, onsdag kl. 9.30–12.00
Björn Holm, rum 31

Linux och Mac

Linux in English (27 €)
We’ll go through Linux basics, from kernel development to distributions and discuss to install

Linux in a modern PC. We'll go through new distributions, look at new trends, and examine the office packages and the communication and media programs available. The course will be in English but the students can use Swedish as well.
A150587 6–27.10, tisdag kl. 17.00–19.30
Patrik Sandberg, rum 32

Musik med Garageband (Mac) (17 €)
Du lär dig använda Garageband som är ett musikprogram för Mac. Med Garageband kan du banda och editera ljud och bekanta dig med elektronisk musik. Ta gärna med din egen Mac.
A150741 3.11–1.12, tisdag kl. 18.15–19.45
Lotta Ahlbeck, rum 32

Mac, fil- och mapphantering på egen dator (17 €)
Detta är en kurs för dig som vill veta hur du håller reda på dina filer och mappar i en Mac-dator. Vi går igenom fil- och mapphantering och planerar en lämplig mappstruktur för dina filer. Förkunskapskrav: grunder i datoranvändning.
A160027 28.1–11.2, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Mac, fortsättning med egen dator (17 €)
På kursen bekantar vi oss med Apples Mac-dator och fördjupar oss i dess funktioner. Vi går igenom fil- och mapphantering och lär oss mera om programmen i Mac. Ta med din egen dator. Förkunskapskrav: grunder i Mac.
A160041 14.3–4.4, måndag kl. 13.00–15.30
Jan Amnell, rum 31

Mac, iPhoto, iTunes med egen dator (27 €)
Du får lära dig att importera, exportera, redigera och dela bilder med iPhoto. Du kan också använda iTunes för att få egen musik till dina bildspel i iPhoto. Med iPhoto kan du göra kort, bildspel och fotoböcker. Ta med din egen dator. Förkunskapskrav: grunderna i användning av Mac.
A160032 15.2–21.3, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Pekplattor och smarttelefoner

Lär dig använda din smarttelefon (10 €)
Du lär dig grunderna i hur man använder en smarttelefon.
A150890 25.8–1.9, tisdag kl. 13.00–15.15
Maria Bergman, Folkhälsans seniorhus, Mannerheimv. 97

Pekplatta och mobiltelefon, Android (17 €)

Vi bekantar oss med en Android-baserad pekplatta och mobiltelefon. Vi diskuterar vad man kan göra med dem och hur säkerheten och apparna fungerar. Vi diskuterar också behovet av en dator då man har en pekplatta och/eller en smarttelefon.

A150631 A 29.9–6.10, tisdag kl. 9.30–12.00
A160135 B 3.2–10.2, onsdag kl. 9.30–12.00
Ulf Ginman, rum 31

Kom igång med din iPad, långsam takt (10 €)

Du lär dig grunderna i att använda iPaden, t.ex. hur du startar, stänger och navigerar på den. Du lär dig ladda ner appar och använda olika funktioner. Ta med din egen iPad. Kurslitteratur: Lättlästa instruktioner för iPad.

A160090 6–13.2, lördag kl. 10.00–13.15
Carina Frondén, rum 32

iPad, grunderna, (också i Stoa) se sidan 66.

iPad-appar, hösten (17 €)

Vi fördjupar oss i pekplattan iPad och bekantar oss med det stora urvalet applikationer och nättjänster. Vi behandlar bilder (foton, album), musik (Spotify), e-böcker, e-tidningar, radio, film (Youtube, Netflix) och tv (Yle, Svt). Ta med din iPad och lösenord, speciellt till AppStore. Förkunskapskrav: iPad-grundkurs.

A150437 5–26.11, torsdag kl. 14.00–15.30
Henry Ericsson, rum 31

iPad-appar, våren (17 €)

Vi fördjupar oss i pekdatorn iPad och bekantar oss med det stora urvalet applikationer och nättjänster. Kursen fokuserar på kommunikation (Skype), resor, bokningar, väder, stads- och världskartor samt navigation till fots, till lands och till sjöss. Ta med din iPad och lösenord, speciellt till AppStore. Förkunskapskrav: iPad-grundkurs.

A160048 3–31.3, torsdag kl. 16.30–18.00
Henry Ericsson, rum 31

WhatsApp på smarttelefon (13 €)

På kursen lär du dig använda WhatsApp, ett gratisprogram med vilket du kan skicka gratis meddelanden med din smarttelefon. WhatsApp kan användas i iPhone, Android och Windows Phone. På kursen bekantar vi oss också med andra nyttiga program. Ta med din smarttelefon.

A150639 18–25.11, onsdag kl. 17.30–19.00
Oscar Lindh, rum 31

iPad och iCloud (17 €)

Du lär dig vad iCloud är och vilken nytta du kan ha av molntjänsten då du använder iPad. Ta med en iPad. Förkunskapskrav: grunder i iPad.

A160028 18–25.1, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

iPhone och iCloud (17 €)
Du lär dig vad iCloud är och vilken nytta du kan ha av molntjänsten då du använder iPhone. Ta med din iPhone.
A160029 26.1–2.2, tisdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

iPhone, grunderna (17 €)
Du lär dig grundfunktionerna i iPhone. Ta med din egen telefon.
A160031 1–8.2, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Mac och iCloud (17 €)
Du lär dig vad iCloud är och vilken nytta du kan ha av molntjänsten då du använder en Mac-dator. Ta med din egen dator. Förkunskapskrav: grunder i datoranvändning.
A160030 3–10.3, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Textbehandling

Word 2011 för Mac med egen dator (17 €)
Kursen behandlar bl.a. formatering av text och stycken, olika funktioner, hantering av tabeller, bilder och olika objekt med Word 2011. Kursens innehåll motsvarar kraven för det nationella och internationella körkortet. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering. Ta med din egen dator.
A160034 5–19.1, tisdag kl. 13.00–15.30
Maria Bergman, rum 31

Word 2013 (17 €)
Lär dig formatera text och stycken, utnyttja olika funktioner, hantera tabeller, bilder och olika objekt med Word 2013. Kursens innehåll motsvarar kraven för det nationella och internationella körkortet. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering.
A160033 17.3–7.4, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 34

Kalkylering

Excel,grunderna (17 €)
Kursen tar upp grunderna i kalkylprogrammet Excel. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering.
A150624 28.10–11.11, onsdag kl. 17.30–19.00
Elmer Bergman, rum 32

Pivottabeller i Excel (27 €)
Kursen är avsedd för alla som behöver pivottabeller (t.ex. studerande, företagare). Med en pi-

vottabell kan du sammanställa stora datamängder och kombinera och jämföra olika uppgifter med delsummor. På kursen går vi igenom vad pivottabeller behövs till, hur man gör dem och hur de fungerar. Förkunskapskrav: grunder i datoranvändning och Excel.

A160113 25.1–15.2, måndag kl. 17.00–19.30
Patrik Sandberg, rum 31

Grundkurser i internet

Lätt om internet, långsam takt (19 €)

Du lär dig roliga och nyttiga saker om internet, t.ex. att söka information, nyheter, olika webbtjänster och -sidor. Du blir bekant med underhållning på nätet, t.ex. videor, tv-program och sociala medier. Du lär dig om risker och säkerhet på internet. På kursen använder vi boken "Lättläst om internet".

A150545 14.9–30.11, måndag kl. 16.00–17.30
Carina Frondén, rum 32

Seniorkurs: Internet (13 €)

Lär dig använda internet. Vi tar upp säker och bra användning av internet. Vi behandlar de vanligaste tjänsterna, t.ex. banktjänster, olika webbsidor, tidningar på nätet och diskuterar nedladdning av filer och program. Förkunskapskrav: Grunderna i datoranvändning eller motsvarande datorerfarenhet.

A150562 21.10–11.11, onsdag kl. 9.30–12.00
Björn Holm, rum 31

Handla på internet (17 €)

På kursen lär vi oss på vilka olika sätt man kan handla på internet. Förkunskapskrav: grunder i datoranvändning.

A160025 4–11.1, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Seniorkurser i e-post och att betala räkningar på nätet, se sidan 67.

Publicering på webben

Bloggar av olika slag, grundkurs (27 €)

Vet du skillnaden mellan en blogg, mikroblogg, videoblogg och fotoblogg? På kursen diskuterar vi när och hur man använder olika bloggar för olika projekt. Kursen är för nybörjare.

A150444 8–29.9, tisdag kl. 17.30–20.00
Jennifer Ramirez, rum 32

Bloggar – lätt och effektivt (17 €)

Under kursen går vi igenom och jämför olika tekniker som används för att skapa bloggar. Förkunskapskrav: datorerfarenhet, grundkunskaper om internet.

A150480 14–21.10, onsdag kl. 17.00–19.30
Andrej Scherbakov-Parland, rum 32

Skräddarsydda webbsidor, DreamWeaver (27 €)

Du lär dig skapa webbsidor som ett proffs. Vi använder DreamWeaver och dyker djupt i HTML och CSS. Förkunskapskrav: vana med datorer och internet.

A160066 11–25.1, måndag kl. 17.45–21.00
Andrej Scherbakov-Parland, rum 32

Gör enkelt en webbsida med Weebly (27 €)

Du lär dig att göra en webbplats med Weebly. Det är en gratis online-plattform där du kan göra en hemsida utan att känna till koden.

A160054 29.2–4.4, måndag kl. 17.35–20.05
Jennifer Ramirez, rum 32

Sociala medier

Media, internet och tv (17 €)

Du får en inblick i medieutbudet på internet. Vi diskuterar apparater i hemmet och kraven på dem samt fasta och trådlösa internetförbindelser. Vi går också in på hur man hemma kan visa internetmedia i tv via nya tekniska lösningar och diskuterar utbudet av smart-tv.

A150577 7–21.9, måndag kl. 17.00–19.30
Patrik Sandberg, rum 31

Social Media for Small Business Entrepreneurs (38 €)

During this course you will learn the basics of building and managing your brand/small company online by exploiting social media networks to engage potential customers. You will also learn how to design your own community management plan, using free web tools. The course will focus on Facebook and Twitter. Bring your mobile phone with you.

A150440 17.9, 18.9, 24.9, 1.10 och 2.10,
torsdag kl. 17.30–20.00
fredag kl. 16.30–19.45
Jennifer Ramirez, rum 32

Social Media for Small Business Entrepreneurs, continuation (27 €)

During this course you will learn more about building and managing your brand/small company online by exploiting social media networks to engage potential customers. You will learn how to design your own community management plan, using free web tools. The course will focus on Facebook and Twitter. Bring your mobile phone with you.

A160051 5.1–2.2, tisdag kl. 17.00–19.30
Jennifer Ramirez, rum 32

Twitter och Youtube (13 €)
Lär dig twittra och använda Youtube, t.ex. ladda upp videoklipp!
A150637 22–29.10, torsdag kl. 17.30–19.00
Oscar Lindh, rum 32

Wikipedia – ditt uppslagsverk (17 €)
På kursen får du en inblick i webbencyklopedin och dess principer. Du får arbeta med artiklar, rätta och redigera dem. Vi går igenom hur man börjar en ny artikel, gör källhänvisningar och laddar upp bilder. Ta gärna med din bärbara dator.
A150742 16–30.11, måndag kl. 17.00–18.30
Mikael Böök, rum 34

Sociala medier, långsam takt (19 €)
Bekanta dig med olika sociala medier som Facebook, Twitter och Pinterest. Vid behov kan du göra en egen profil för nätmiljöerna. Förkunskapskrav: För att kunna göra en egen profil måste du ha en e-postadress och din mobiltelefon med dig.
A160052 9.2–22.3, tisdag kl. 15.30–18.00
Jennifer Ramirez, rum 31

Följ oss på Facebook
Helsingfors arbis it

Digikamera och bildhantering

Photoshop CS5, grunderna (27 €)
Under kursen lär du dig hur programmet Photoshop fungerar och hur det är uppbyggt. Du lär dig basfunktioner och verktyg och hur man behandlar och retuscherar bilder och foton. Kursens innehåll motsvarar kraven för det nationella datakörkortet. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering.
A150478 A 7–21.9, måndag kl. 17.35–20.50
Andrej Scherbakov-Parland, rum 32
A160077 B 7–21.1, torsdag kl. 17.00–20.15
Jens Brännback, rum 32

Photoshop Elements (27 €)
Under kursen lär du dig hur programmet Photoshop Elements fungerar och är uppbyggt. Du lär dig basfunktioner och verktyg, du behandlar och retuscherar bilder och foton. Kursens innehåll motsvarar kraven för det nationella datakörkortet. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering och erfarenhet av datoranvändning.
A150308 22.10–12.11, torsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Gör en fotobok med Blurb (17 €)

Gör en fotobok med gratisprogrammet Blurb, som finns både för Mac och Windows. Ta med dina bilder i digital form. Ta gärna med din egen dator till kursen. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering och erfarenhet av datoranvändning.

A150487 9–23.9, onsdag kl. 17.00–19.30
Bengt Sjöström, rum 32

Få ordning på dina bilder med Lightroom (17 €)

På kursen lär du dig att behandla dina bilder med Lightroom, det bästa programmet för dig som tar många bilder och vill ha kontroll över dem. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering och erfarenhet av datoranvändning.

A150479 30.9–7.10, onsdag kl. 17.00–20.15
Andrej Scherbakov-Parland, rum 32

Portraits and environmental portraits (27 €)

The course aims at teaching how “to explore the face”, how to shoot close-ups and environmental portraits. Students will be required to complete a 36 photo assignment every lesson. They will draw on Henri Cartier-Bresson and “Life” photographers for their inspiration. The lessons will be in English but students can ask questions in Swedish as well.

A150592 15.10–3.12, torsdag kl. 18.45–20.15
Alessandra Garusi, rum 31

Seniorkurs: Digitalkamera (8 €)

Vi går igenom hur du använder en digitalkamera. Du lär dig spara bilder, lägga ut dem på internet, skriva ut dem och kombinera text och bild. Kursen behandlar ytligt redigering av bilder. Vid behov repeterar vi fil- och mapphantering. Ta med din egen kamera med tillbehör. Förkunskapskrav: erfarenhet av datoranvändning.

A150315 9–23.11, måndag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Olika knep för bildbehandling, grundkurs (27 €)

På kursen fotograferar vi med olika typer av kameror och sparar bilderna på datorn. Vi diskuterar vilka sätt det finns att lagra bilderna på i olika datorer och vi snabbredigerar bilder med olika program. Ta med din kamera, smarttelefon eller pekplatta för att ta bilder med dem.

A160074 8.1–5.2, fredag kl. 12.00–14.30
Maria Bergman och
Hans-Peter Holmstén, rum 32

Behärska din digikamera (27 €)
Vi använder digikamera (också systemkamera). Vi diskuterar manuella inställningar, exponering, bländare, slutare, ISO-tal och skärpedjup. Vi sparar bilder och redigerar dem ytligt. Vi diskuterar kamerans utrustning. Ta med din kamera med tillbehör och om möjligt din bärbara dator. Förkunskapskrav: erfarenhet av datoranvändning.
A160100 4–5.3, fredag kl. 16.30–20.45
lördag kl. 10.00–16.00
Björn Holm, rum 32

Kurser i fotografering och bildbehandling, se sidan 26.

Presentation och publicering

InDesign, grunderna (27 €)
Med layoutprogrammet InDesign kan du skapa broschyrer, affischer, visitkort, tidskrifter, böcker m.m. På kursen lär du dig de grundläggande funktionerna i programmet och hela processen från idé till en tryckfärdig pdf-fil. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering och vana att använda något ordbehandlingsprogram.
A150267 A 5–26.10, måndag kl. 17.35–20.50
Fredrik Bäck, rum 32
A150253 B 3.11–1.12, tisdag kl. 13.30–16.00
Maria Bergman, rum 32
A160003 C 10.2–9.3, onsdag kl. 17.30–20.45
Fredrik Bäck, rum 32

InDesign, fortsättning (27 €)
Hur ser bra grafisk design ut? På fortsättningskursen tar vi upp några användbara typografiska tumregler och tittar närmare på olika grafiska uttryck. På kursen kan du arbeta med egna projekt, t.ex. skivomslag, affischer, visitkort och broschyrer. Grundkunskaper i InDesign är önskvärda.
A160004 15–29.3, tisdag kl. 17.30–20.45
Fredrik Bäck, rum 32

PowerPoint (27 €)
Grundkurs i presentationsprogrammet PowerPoint. Lär dig göra presentationer, bildspel, kort och planscher på rätt sätt. På kursen behandlas olika funktioner i PowerPoint. Kursen motsvarar kraven för det nationella datakörkortet. Förkunskapskrav: goda kunskaper i PC-hantering och något textbehandlingsprogram.
A160053 7–28.1, torsdag kl. 18.05–20.35
Jennifer Ramirez, rum 31

Programmering

Raspberry Pi (17 €)

Raspberry Pi är en liten enkortsdator. Med den kan man göra flera små projekt, t.ex. en fågelholk (ornitologisk fågelstation) eller ett mediecenter. På kursen studerar vi dess tekniska egenskaper och planerar ett eget projekt. Förkunskapskrav: erfarenhet av att installera appar och montering. En materialavgift tillkommer.

A160104 31.3–2.4, torsdag kl. 16.30–19.45
lördag kl. 10.00–14.15
Manu Raster, rum 32

Handledning och klubbar

IT-rådgivning (6 €/gång)

Behöver du hjälp med din dator, mobiltelefon, pekplatta, digikamera eller något program? Kom då till Arbis IT-rågivning. På Arbis datorer kan du använda olika program och skanna bilder. Meddela gärna maria.bergman@arbis.hel.fi, tfn 040 509 6834, om du kommer till rådgivningen, så att det finns plats för dig. Du kan också komma utan att anmäla dig.

På hösten: 31.8–3.12, måndag kl. 13.00–14.30
torsdag kl. 13.00–15.30
På våren: 4.1–7.4, måndag kl. 13.00–14.30
torsdag kl. 13.00–15.30
Maria Bergman, rum 32

IT-rådgivning, Stoa (6 €/gång)

Behöver du hjälp med din dator, mobiltelefon, iPad, digitalkamera eller något program? Kom då till IT-rådgivningen i Arbis Östra. Meddela gärna om du kommer till rådgivningen till maria.bergman@arbis.hel.fi, tfn 040 509 6834, så kan vi se till att det inte kommer för många samtidigt. Du kan också komma utan att anmäla dig.

På hösten: 30.9–25.11, onsdag kl. 13.00–14.30
På våren: 2.3–6.4, onsdag kl. 13.00–14.30
Jan Amnell, grupprummet, Stoa

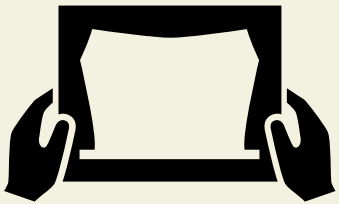
Klubb IDA (17 €)

Vill du lära dig mera om internet, webbplatser och veta mera om olika webbläsare? Kom med i Klubb IDA (InternetDiggare på Arbis), där vi under gemytliga och fria former diskuterar nyttan av och nöjet med internets olika tjänster och funktioner. Förkunskapskrav: ett glatt och nyfiket sinnelag, intresse för datorer och en egen e-postadress. Första gången på hösten i rum 31.

A150505 A (17 €) 31.10, 30.10 och 4.12
A160078 B (27 €) 8.1, 5.2, 11.3 och 8.4
fredag kl. 18.00–20.30
Johanni Larjanko, rum 32

Släktforskningsprogram, se sidan 107.
IT-säkerhet, se sidan 7.

Litteratur, teater och modersmål



Ansvarig
Fil.mag. Annette Jansson,
annette.jansson@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5115, (09) 310 494 80

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från tisdag 18.8 kl. 10.00.
Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Litteratur och kreativt skrivande

Kreativt skrivande (25 €/termin)

Det här är en kurs för dig som är intresserad av skrivandet som ett personligt uttryck och vill hitta en form för dina idéer inom olika genrer. Viktigt är att finna lusten till skrivandet och ha möjlighet att leka med orden. Kursen går varannan vecka.

A150815 15.9–29.3, tisdag kl. 13.00–15.30
Jolin Slotte, rum 45

Litteraturcirklar

Litteraturcirkeln (13 €/termin)

All god litteratur väcker frågor, och här får du ventilera dem i gott sällskap! Inför första gången läser vi Theodor Kallifatides ”Med sina läppars svalka”. I slutet av den första lektionen gör vi tillsammans upp en litteraturlista enligt kursdeltagarnas önskemål och intressen.

A150453 10.9, 1.10, 5.11, 3.12,
14.1, 11.2, 10.3 och 7.4,
torsdag kl. 16.30–18.00
Barbro Enckell-Grimm, rum 21

Utvandrare och invandrare i Europa
(13 €/termin)
Vi läser berättelser om vår tids stora folkvandringar. Från byar och utmarker, över gränser, in mot centrum, staden och det moderna livet. Som höstens första bok läser vi Melinda Nadj Abonjis prisbelönta ”När duvor flyger”.
A150830 21.9, 19.10, 16.11, 18.1, 15.2 och 14.3, måndag kl. 18.15–19.45
Carita Backström, rum 48

Norsk samtidslitteratur (17 €)
Norske bøker erobrer verden takket være forfattere som Jo Nesbø, Åsne Seierstad og Karl Ove Knausgård. Hvis du vil vite hvorfor, kom med i litteratursirkelen! Til første gang leser vi romanen Doppler av Erlend Loe. Du kan lese bøkerne på det språket som passer deg best.
A160205 13.1, 10.2, 9.3 och 6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Topi Lappalainen, rum 43

Svenska som modersmål

Pratkvarnen – för personer med afasi
(49 €/termin)
Pratkvarnen är en kurs för personer som har afasi. Vi diskuterar aktualiteter, gör kommunikationsövningar och för olika temadiskussioner. Fyra gånger per termin lagar vi mat i Arbis kök. Separat anmälning till matlagningen. Observera att kursen startar redan 10.9 i köket! Kursen är ett samarbete med Hjärnförbundet r.f.
A150450 17.9–7.4, torsdag kl. 10.00–13.00
Annette Jansson, rum 21

Pratkvarnen i köket, se sidan 43.

Prepkurs i modersmål
En kurs för abiturienter som vill träna att skriva och analysera texter inför studentprovet i modersmål och litteratur. Början av kursen fokuserar på provet i textkompetens och den senare delen på essäprovet. Utgångspunkten för arbetet är boken ”Knixar med skriverier” och ”Studenttexter 2014”.
A150814 A (27 €)
26.8–16.9, onsdag kl. 16.30–19.30
Pamela Granskog, rum 13
A160193 B (53 €)
13.1–9.3, onsdag kl. 16.30–19.30
Annette Jansson, rum 13

Så skriver du lättläst – grundkurs
(17 €)
På kursen går vi igenom principerna för hur man skriver och utformar lättläst svenska. Vi går igenom metoder, ser på exempel och gör skriv-

övningar. Deltagarna får också LL-Centers lilla handbok ”Så här skriver du lättläst”.
A160196 2.3 och 16.3, onsdag kl. 13.00–15.30
Solveig Arle, rum 31

Workshop kring lättlästa faktatexter
(13 €)
Den här kursen är tänkt för dig som har gått en grundkurs i att skriva lättläst och nu arbetar på en egen faktatext. Skicka in din text eller ett utdrag till kursledaren senast en vecka före kursen.
A160202 6.4, onsdag kl. 13.00–15.30
Solveig Arle, rum 31

Ordverkstad för barn, Botby (50 €/termin)
Ordkonst är spännande, lärorikt och framför allt roligt! I ordverkstaden skriver vi, leker med ord, berättar muntligt, gör teaterpjäser, egna tidningar och ger utlopp för fantasins kraft på tvärkonstnärliga och roliga sätt. Se www.ordkonst.fi. Ej 12.10.
A150821 7.9–4.4, måndag kl. 14.00–15.30
Botby grundskola, Blomängsvägen 2

Teater

Seniordrama (18 €/termin)
I en skapande grupprocess arbetar vi med teman som intresserar gruppen. Målet är att skapa en trygg och tillåtande atmosfär med fokus på spontanitet, improvisation, rollspel, röst och rörelse, där alla utvecklas i egen takt och lär sig om sig själva, samt om och av varandra. Seniordrama är ett samarbete med föreningen DOT r.f.
A150829 11.9–8.4, fredag kl. 11.30–13.00
Karolina Sveiby och *Maria Helander,* festsalen

Teaterklubb för 8–14-åringar
(24 €/termin)
I Arbis teaterklubb arbetar vi med teaterövningar, improvisation och egna pjäser. Kursdeltagarna är med och formar innehållet i pjäserna och skapar också sina egna roller. I slutet av terminen samlas vi till en föreställning. Teaterklubben är ett samarbete med Teaterföreningen Trotsallt r.f. För mera information: trotsallt@gmail.com.
A150824 10.9–7.4, torsdag kl. 15.00–17.15
Stella Kurtén, gymnastiksalen

Övrigt

Arbis filmklubb (13 €/termin)
Filmklubben passar alla diskussionsglada människor som har åsikter om film. Vi väljer ett antal filmer bland biografernas aktuella utbud och sedan diskuterar vi och analyserar dem, förundras över dem eller irriteras av dem. Alla åsikter välkomnas. Inga förkunskaper om film behövs.

A150828 10.9, 8.10, 5.11, 3.12, 14.1, 11.2, 10.3 och 7.4, torsdag kl. 19.45–21.15
Johanna Grönqvist och *Silja Sahlgren-Fodstad,* rum 42

Story sharing – berättelser ur ditt liv

(25 €)
Come and share stories and moments from your life with other immigrants. The group, led by professional actors, use various fun ways to remember and talk about memories from the past. Language: English, Swedish. Utforska tillsammans med några skådespelare hur du kan presentera dina minnen och upplevelser. Lyssna till andra och berätta själv.
A150823 29.9–1.12, tisdag kl. 12.15–14.45
Max Bremer och *Kajsa Ek,* festsalen

Författarbesök, se sidan 4.
Sagostund, se sidan 6.
Litterära evenemang, se sidan 10.
Litteraturcafé, se sidan 49.
Berätta ditt liv, se sidan 108.
Nyländsk författarmatiné, se sidan 11.
Arbis på Berghälls bibliotek: Författarsamtal med Jolin Slotte, se sidan 5.
Film+bok=Bokbio, se sidan 6.
Förattarsamtal med Kaj Korkea-aho, se sidan 9.
Författarsamtal med Märta Tikkanen, se sidan 6.
Knattefilm: Den förträfflige Herr Glad, se sidan 8.
Möt författaren på STOA: Merete Mazzarella, se sidan 7.
Möt författaren: Marianne Backlén, se sidan 5.
Möt författaren: Peter Sandström, se sidan 4.
Möt författaren: Sjón, se sidan 8.
Bea Uusma: Expeditionen – min kärlekshistoria, se sidan 8.
Möt författaren: Thomas Brunell, se sidan 5.
Sagostund: Alla hjärtans dag, se sidan 8.
Strövtåg i den ryska barnlitteraturen, se sidan 6.
Rimjam: Kröunat & geggamojja, se sidan 6.

Foto Jonas Tana

Motion, hälsa och välmående

Ansvarig
Fys.ter. *Birgitta Lindberg*
birgitta.lindberg@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5112, (09) 310 494 74

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från torsdag 20.8 kl. 10.00. Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Info om gymnastikkurserna
Tänk på att utgå från din egen kondition när du väljer kurser. Fråga om råd ifall du är osäker på nivån på den kurs du har valt. Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00, tfn 040 334 5112.

På grund av extern finansiering är avgifterna för seniorkurserna inte lika höga som för de övriga gymnastikkurserna.

Gymnastik och motion

Bodywise (55 €/termin)
Kursen innehåller element från pilates, yoga och dans. Bodywise kräver koncentration och tålamod, ger bättre hållning och styrka speciellt i musklerna kring ryggraden och i benmusklerna. Bodywise utförs utan musik, helst barfota.

A150529 Grundnivå:
9.9–6.4, onsdag kl. 16.15–17.30
Kiki Molander, festsalen

A150530 Fortsättningskurs:
7.9–4.4, måndag kl. 17.30–18.45
Kiki Molander, gymnastiksalen

Cirkelträning (37 €/termin)
Träna stationsvis upp konditionen och muskelutholligheten med eller utan redskap.

A150693 8.9–5.4, tisdag kl. 19.00–20.00
Benjamin Lemberg, gymnastiksalen

Core-träning och stretching (37 €/termin)

Vill du förbättra din balans, bålstyrka och rörlighet? Vi gör funktionella övningar med inriktning på mag- och ryggmuskler. I övningarna ingår inslag från pilatesträning. Lektionen avslutas med töjningar och avslappning.

A150374 A 8.9–5.4, tisdag kl. 9.30–10.30
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen
A150375 B 9.9–6.4, onsdag kl. 9.15–10.15
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen
A150376 C 10.9–7.4, torsdag kl. 9.15–10.15
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen
A150696 D 10.9–7.4, torsdag kl. 19.00–20.00
Benjamin Lemberg, gymnastiksalen
A150377 E 11.9–8.4, fredag kl. 11.00–12.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Core-träning och stretching, Stoa

(37 €/termin)

Vill du förbättra din balans, bålstyrka och rörlighet? Vi gör funktionella övningar med inriktning på mag- och ryggmuskler. I övningarna ingår inslag från pilatesträning. Lektionen avslutas med töjningar och avslappning.

A150378 A 7.9–4.4, måndag kl. 9.00–10.00
A150379 B 7.9–4.4, måndag kl. 10.00–11.00
Birgitta Lindberg, musiksalen, Stoa

Konditionsboxning (37 €/termin)

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

A150535 9.9–6.4, onsdag kl. 19.15–20.15
Mikko Wikholm, gymnastiksalen

Motionsgymnastik, Rastis (37 €/termin)

A150713 8.9–12.4, tisdag kl. 19.00–20.00
Elin Andersson, gymnastiksalen, Rastis

Motionsgymnastik för damer

(37 €/termin)

A150380 A 8.9–5.4, tisdag kl. 10.30–11.30
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen
A150604 B 9.9–6.4, onsdag kl. 18.15–19.15
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen
A150381 C 10.9–7.4, torsdag kl. 10.15–11.15
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Motionsgymnastik för män (37 €/termin)

A150852 10.9–7.4, torsdag kl. 20.00–21.00
Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen

Motionsgymnastik, Stoa (37 €/termin)

A150711 7.9–4.4, måndag kl. 17.30–18.30
Elin Andersson, musiksalen, Stoa

Nack- och ryggymnastik (37 €/termin)

Motionsgymnastik och stretching som förstärker musklerna runt ryggraden, motarbetar belast-

ningsfel och muskelspänningar och förebygger nack- och ryggbesvär.
A150403 7.9–4.4, måndag kl. 12.15–13.15
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Pilates (37 €/termin)

Vi utvecklar styrka, uthållighet och rörlighet med fokus på koncentration, balans, andning och avspänning. Pilatesträningen hjälper till att bygga upp styrkan och smidigheten i hela kroppen med tonvikt på de djupa mag- och ryggmusklerna.
A150698 Nybörjarkurs:
7.9–4.4, måndag kl. 18.45–19.45
A150699 Fortsättningskurs:
7.9–4.4, måndag kl. 19.45–20.45
Daniela Grundström och *Janna Heinilä,* gymnastiksalen

Pilates-workshop (19 €)

Lär dig grundprinciperna i pilatesträning med fokus på bålstabilitet, hållning och samspelet mellan andning och muskulatur. Du får bättre kroppsmedvetenhet, du lär dig att använda kroppen mer ändamålsenligt och du kan utnyttja principerna i all träning du gör.
A150725 A 10.10, lördag kl. 9.45–12.45
A150727 B 7.11, lördag kl. 9.45–12.45
A160197 C 23.1, lördag kl. 9.45–12.45
A160198 D 19.3, lördag kl. 9.45–12.45
Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

Pilates 60+, se sidan 84.

Träna med egen kroppsvikt (37 €/termin)

Gå tillbaka till träningens rötter och utveckla en funktionell och uthållig kropp. Träningen är varierande, heltäckande och kan anpassas efter egen nivå.
A150694 A 8.9–5.4, tisdag kl. 20.00–21.00
A150695 B 10.9–7.4, torsdag kl. 18.00–19.00
Benjamin Lemberg, gymnastiksalen

Vattengymnastik (98 €/termin)

En effektiv och rolig motionsform som inte belastar vare sig knän eller rygg. Vattnets temperatur ca 28 °C. Bassänghyran ingår i kursavgiften. Ta med badmössa.
A150704 A 10.9–7.4, torsdag kl. 15.15–16.00
A150705 B 11.9–8.4, fredag kl. 9.45–10.30
A150706 C 11.9–8.4, fredag kl. 10.30–11.15
A150707 D 11.9–8.4, fredag kl. 11.15–12.00
Emma Blomqvist, Kuntokeidas Sandels

Hård vattengymnastik (98 €/termin)

Hård vattengymnastik. En effektiv och rolig motionsform som inte belastar vare sig knän eller rygg. Vattnets temperatur är ca 28 °C. Bassänghyran ingår i kursavgiften. Ta med badmössa.
A150708 10.9–7.4, torsdag kl. 16.00–16.45
Emma Blomqvist, Kuntokeidas Sandels

Seniorkurser

Runt Tölöviken med rektorn
(ingen avgift)
Tycker du det är trist att gå ut och gå på egen hand? Slå i så fall följe med mig! Samtidigt kan vi diskutera arbisfrågor som du funderar på. Takten bestäms av den långsammaste i sällskapet. Träff vid huvudingången.
A150869 7–28.9, måndag kl. 11.00–12.00
Moa Thors

Core-träning och stretching för seniorer (14 €/termin)
Vill du förbättra balans, bålstyrka och rörlighet? Vi gör funktionella övningar med inriktning på mag- och ryggmuskler. I övningarna ingår inslag från pilatesträning. Lektionen avslutas med töjningar.
A150517 9.9–6.4, onsdag kl. 11.45–12.30
May Österholm, gymnastiksalen

Lätt seniorgymnastik för damer
(14 €/termin)
Kursen innehåller lätt uppvärmning, muskelstärkande övningar och töjningar, delvis med hjälp av stol. Vi gör inga övningar på golvet.
A150393 9.9–6.4, onsdag kl. 11.00–11.45
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Nack- och ryggymnastik för seniorer
(14 €/termin)
Lätt motionsgymnastik och stretching som stärker musklerna runt ryggraden, motarbetar belastningsfel och muskelspänningar och förebygger nack- och ryggbesvär.
A150394 10.9–7.4, torsdag kl. 12.45–13.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Pilates 60+ (18 €/termin)
Vi utvecklar styrka, uthållighet och rörlighet med fokus på koncentration, balans, andning och avspänning. Pilatesträningen hjälper till att bygga upp styrkan och smidigheten i hela kroppen med tonvikt på de djupa mag- och ryggmusklerna. Kursen är lämplig också för män.
A150853 11.9–8.4, fredag kl. 12.15–13.15
May Österholm, gymnastiksalen

Seniorgymnastik för damer (14 €/termin)
A150382 A 7.9–4.4, måndag kl. 9.15–10.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen.
A150383 B 7.9–4.4, måndag kl. 10.00–10.45
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A150384 C 8.9–5.4, tisdag kl. 11.30–12.15
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A150385 D 10.9–7.4, torsdag kl. 12.00–12.45
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A150386 E 11.9–8.4, fredag kl. 9.30–10.15
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

A150387 F 11.9–8.4, fredag kl. 10.15–11.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Seniorgymnastik för damer, Stoa
(14 €/termin)
A150388 7.9–4.4, måndag kl. 11.00–11.45
Birgitta Lindberg, musiksalen, Stoa

Seniorgymnastik för herrar (14 €/termin)
A150389 A 7.9–4.4, måndag kl. 10.45–11.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A150390 B 9.9–6.4, onsdag kl. 10.15–11.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Hård seniorgymnastik för herrar
(14 €/termin)
A150391 A 8.9–5.4, tisdag kl. 12.15–13.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A150392 B 10.9–7.4, torsdag kl. 11.15–12.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Styrketräning för seniorer (13 €/termin)
Lär dig styrketräningens grunder och träna upp din muskelstyrka. Uppvärmning och töjningar ingår. Fysioterapistuderande leder gruppen. Hyran för konditionssalen 35 €/termin betalas kontant till Arcada i början av terminen. 10 ggr/termin.
A150399 A 15.9–29.3, tisdag kl. 10.00–11.30
A150400 B 15.9–29.3, tisdag kl. 11.45–13.15
Hannele Sievers, Arcada,
Jan-Magnus Janssons plats 1

Yoga för seniorer (27 €/termin)
Vi lär oss lugn hathayoga från grunderna. Tidigare erfarenhet behövs inte. Yogan anpassas efter ålder och kroppens behov. Avslappnings-, koncentrations- och balansövningar.
A150401 8.9–29.3, tisdag kl. 10.45–12.15
Nora Palmgren, festsalen

Gubbyoga (27 €/termin)
Lugn hathayoga som strävar efter att befria kropp och sinne från spänningar. Kursen passar dig, om du tycker att golvet är skrämmande långt borta när du böjer dig framåt, om din rygg och dina axlar är styva, om du längtar efter en tävlingsfri zon och om du klarar av att andas in och ut.
A150518 10.9–7.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Bengt Holmström, festsalen

Stolyoga (20 €)
Vi gör lätta yogaövningar för att förbättra rörlighet i ryggrad och leder, förstärka muskler och motverka muskelspänningar. I kursen ingår också lätta andnings- och avslappningsövningar. Alla övningar görs sittande på en stol eller stående med stolen som stöd.
A150709 8.1–8.4, fredag kl. 14.00–15.00
Sara Simberg, gymnastiksalen

Seniordans (27 €/termin)
Seniordans är en glad motionsform till medryckande dansmusik. Den passar alla åldrar. Inget eget par behövs, kom som du är. Låga inneskor.
A150395 10.9–7.4, torsdag kl. 10.30–12.00
Gunilla Cavonius och Sirpa Jäppinen, festsalen

Seniordans, Stoa (27 €/termin)
Seniordans är en glad motionsform till medryckande dansmusik. Den passar alla åldrar. Inget eget par behövs, kom som du är. Låga inneskor.
A150396 8.9–5.4, tisdag kl. 12.00–13.30
Christian von Alfthan och Ulla Ek, musiksalen, Stoa

Zumba Gold ® (18 €/termin)
Kom med och njut av underbara latinamerikanska rytmer med lätta steg som får dig att svettas. Hitta glädjen i att dansa och röra på dig. En danskurs för seniorer och nybörjare.
A150397 A 8.9–5.4, tisdag kl. 9.30–10.30
Emma Blomqvist, festsalen
A150398 B 10.9–7.4, torsdag kl. 13.30–14.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Zumba Gold ® sittdans (14 €/termin)
Kom med och njut av internationella rytmer och dansmotion som passar alla! Vi dansar sittande och stående med stöd av stol.
A150430 7.9–4.4, måndag kl. 13.15–14.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Dans

Bailatino ® (37 €/termin)
Välkommen med på en upptäcktsfärd till den fartfyllda latinamerikanska dansens värld. Inga förkunskaper krävs. Du får lära dig bl.a. salsa, samba, merenque, cha-cha och reggaeton. Vi gör varierande koreografier och dansar utan partner.
A150537 9.9–6.4, onsdag kl. 17.15–18.15
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Buggdans (25 €)
Lär dig grunderna i buggdans som dansas i par och har sina rötter i swing, jitterbugg och rock´n´roll. Ta gärna med din egen danspartner och kom ihåg att båda ska anmäla sig! Låga inneskor.
A150613 A 13–14.11, fredag kl. 16.30–18.45
lördag kl. 10.00–13.00
A160128 B 22–23.1, fredag kl. 16.30–18.45
lördag kl. 10.00–13.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall, festsalen

Dansa loss med Zumba ® (19 €)

Kom och dansa loss med Zumba två lördagar i rad. Njut av latinamerikanska rytmer. Svettigt och roligt!

A150729 A 3–10.10, lördag kl. 13.30–15.00
A160199 B 23–30.1 lördag kl. 13.30–15.00
Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

Jazzdans (55 €/termin)

Jazzdansen är tillbaka! Vi övar lite teknik och mycket dans men framförallt upplever vi dansens glädje. Inga förkunskaper behövs.

A150697 9.9–6.4, onsdag kl. 17.30–19.00
Kiki Molander, festsalen

Klassisk balett för vuxna, nybörjarkurs (55 €/termin)

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

A150607 Nybörjarkurs:
11.9–8.4, fredag kl. 16.15–17.30
A150608 Mellannivå:
11.9–8.4, fredag kl. 17.30–18.45
A150609 Fortsättningskurs:
11.9–8.4, fredag kl. 18.45–20.00
Nita Jokela, gymnastiksalen

Nia (37 €/termin)

Hitta glädjen i att röra på dig. Träna balans, rörlighet, styrka, flexibilitet och reaktionsförmåga. Nia är en sprudlande kombination av kampsporters fokus och styrka, dansens glädje och kreativitet, kroppsvård och sinnesfrid. Vi rör oss till varierande musik både fritt och under ledning. Nia passar såväl nybörjare som vana motionärer.

A150831 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–17.30
Riikka Wallin, gymnastiksalen

Rumbita ® Fuerte (37 €/termin)

Rumbita fuerte är en ny träningsform, till spansk latinomusik, som passar alla. Det effektiva och danslika programmet gör kroppen starkare och rörligare, förbättrar hållningen och gör midjan smalare. Under en Fuerteträning bränner du upp till 700 kalorier!

A150701 8.9–5.4, tisdag kl. 17.00–18.00
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Rumbita ® Fiesta (37 €/termin)

Rumbita Fiesta är en mångsidig dansform som blandar flamenco, salsa, orientalisk dans och discodans. Hitta dansglädjen, lär dig att uttrycka dig genom dans och må bra i kropp och själ. Passar alla, från nybörjare till vana motionärer.

A150702 8.9–5.4, tisdag kl. 18.00–19.00
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Salsa, intensivkurs (19 €)
Lär dig grunderna i salsa och få energi av de latinska rytmerna och salsamusiken. Vi dansar utan partner.
A150731 A 7.11, lördag kl. 13.00–16.00
A160200 B 19.3, lördag kl. 13.00–16.00
Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

Shaktidans (25 €)
Shaktidans är en unik kombination av yoga, dans, andning och meditation till varierande musik. Shaktidansen ger dig bättre kontakt med din kropp, förbättrad hållning och koordination, ny rörelsefrihet, ökad kreativitet och ett avslappnat, meditativt sinne. Kursen passar alla som är intresserade av yoga och dans.
A160204 16.1, 13.2, 12.3 och 9.4
lördag kl. 10.00–11.30
Sara Simberg, gymnastiksalen

Sällskapsdanser, nybörjarkurs (25 €)
Grunderna i vals, foxtrot och ”fusku”. Ta med din egen danspartner och kom ihåg att båda ska anmäla sig!
A150615 A 2–3.10, fredag kl. 16.30–18.45
lördag kl. 10.00–13.00
A160129 B 4–5.3, fredag kl. 16.30–18.45
lördag kl. 10.00–13.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall,
festsalen

Sällskapsdanser, fortsättningskurs (25 €)
För dig som har gått en nybörjarkurs i sällskapsdanser (vals, foxtrot och ”fusku”). Ta med din egen danspartner och kom ihåg att båda ska anmäla sig!
A160130 18–19.3, fredag kl. 16.30–18.45
lördag kl. 10.00–13.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall,
festsalen

Zumba Gold och **Zumba Gold sittdans**,
se sidan 86.
Dansgala, se sidan 12.

Yoga

Ashtangayoga, introduktionskurs (25 €)
En dynamisk och aerobisk form av yoga där andning och rörelse är koordinerade. Grundserien korrigerar terapeutiskt kroppens hållning, energinivån höjs och kroppen blir smidig och stark. För nybörjare och för dig som vill repetera grunderna i Ashtangayoga.
A150617 12.9, lördag kl. 10.00–15.00
Monica Schwela, gymnastiksalen

Ashtangayoga, grundnivå (55 €/termin)
En dynamisk och aerobisk form av yoga där and-

ning och rörelse är koordinerade. Grundserien korrigerar terapeutiskt kroppens hållning, energinivån höjs och kroppen blir smidig och stark. Undervisningen anpassas efter allas individuella behov och kräver inga förkunskaper.

A150620 10.9–7.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Monica Schwela, festsalen

Ashtangayoga, mellannivå (55 €/termin)

För dig som gått en grundkurs eller har motsvarande insikter och erfarenhet. Vi lär oss nya asanor, gör längre serier och fördjupar andningens och rörelsernas rätta rytm för bättre flow.

A150618 A 7.9–4.4, måndag kl. 7.45–9.15
A150619 B 10.9–7.4, torsdag kl. 18.00–19.30
Monica Schwela, festsalen

Hathayoga (55 €/termin)

En lugn form av yoga där kroppen blir smidig, musklerna förstärks och sinnet stillas i takt med den naturliga andningsrytmen. Vi gör avslappnings-, koncentrations-, balans- och meditationsövningar. Var och en utgår från sina egna förutsättningar.

A150521 A 7.9–4.4, måndag kl. 15.30–17.00
A150522 B 7.9–4.4, måndag kl. 17.00–18.30
Carola Haaparinne, festsalen
A150523 C 9.9–6.4, onsdag kl. 9.00–10.30
Nora Palmgren, festsalen

Hathayoga, Stoa (55 €/termin)

En lugn form av yoga där kroppen blir smidig, musklerna förstärks och sinnet stillas i takt med den naturliga andningsrytmen. Vi gör avslappnings-, koncentrations-, balans- och meditationsövningar. Var och en utgår från sina egna förutsättningar.

A150526 8.9–5.4, tisdag kl. 8.30–10.00
Läraren meddelas senare,
musiksalen, Stoa

Karlayoga (55 €/termin)

Karlayoga är en lite tuffare variant av Gubbyoga (lugn hathayoga som strävar efter att befria kropp och sinne från spänningar, se sidan 85). De fysiska övningarna är en aning tyngre och vi stannar lite längre i tänjande positioner. Kursen passar också nybörjare. Ej 3.11.

A150520 8.9–5.4, tisdag kl. 18.00–19.30
Bengt Holmström, festsalen

Kundaliniyoga (55 €/termin)

Kundaliniyogan är en dynamisk och mångsidig form av yoga som passar alla. Den består av olika fysiska övningar (asana), andningsövningar, ljudvibrationer (mantra), avslappning och meditation. Kundaliniyogan ger balans i kropp, sinne och själ, fördjupar din självinsikt och hjälper dig att bli medveten om din fulla potential.

A150528 9.9–6.4, onsdag kl. 19.00–20.30
Sara Simberg, festsalen

Shakti flow yoga (37 €/termin)
Vi gör långsamma, rytmiskt flytande yogaövningar kopplade till andningen i takt med musik från olika traditioner. Varje lektion avslutas med djupavslappning och meditation i form av en mantrisk koreografi som utförs antingen sittande eller stående. Ej 3.11.
A150539 8.9–5.4, tisdag kl. 17.00–18.00
Sara Simberg, festsalen

Stolyoga, se sidan 85.
Sagoyoga för barn och vuxna, se sidan 93.
Meditationskurser, se sidan 91.

Hälsa och välmående

Andas effektivt! Nybörjarkurs (13 €)
En god andning är viktig för ämnesomsättningen och blodcirkulationen. Vi arbetar med att hitta tillbaka till vår naturliga andning och undersöker sambandet mellan andning och avslappning. Du lär dig några grundläggande andningstekniker för avslappning och ökad energi.
A150610 26.9, lördag kl. 10.00–13.30
Sara Simberg, gymnastiksalen

Pranayma – fortsättning på kursen Andas effektivt (17 €)
För dig som vill fördjupa dig i hur du kan använda olika terapeutiska andningstekniker för hälsa och välbefinnande, bl.a. för bättre koncentrationsförmåga, ökad energi, djupandning, förbättrad matsmältning och god sömn. Kursen passar dig som har grundläggande färdigheter i andning, t.ex. från en tidigare andnings-, yoga- eller motsvarande kurs.
A150611 3.10, 24.10, 4.11 och 28.11, lördag kl. 10.00–11.30
Sara Simberg, gymnastiksalen

Crosspoint Coaching (27 €)
Lär dig en metod som stöder dig i att uppnå dina mål. Du blir medveten om din potential och dina möjligheter. Du lär dig förstå vad som är viktigt att hålla fast vid, vad du vill utveckla, hur, när och varför du vill uppnå det. En klar och meningsfull vision tar dig lättare dit du vill. Vägen är målet, när du vet riktningen!
A150435 8.10, 22.10, 5.11 och 26.11, torsdag kl. 16.30–18.30
Daniel Venström, rum 31

Feministiskt självförsvar (27 €)
Feministiskt självförsvar bygger på kvinnors erfarenheter och utgår från kvinnors vardag. Försvaret handlar om ett mentalt, verbalt och fysiskt självförsvar. Träningarna består av rollspel, diskussioner, lekar och teknikträning.
Målgrupp: Du som är över 18 år och identifierar dig eller bemöts som kvinna.

A160216 4–5.3, fredag kl. 15.00–21.00
lördag kl. 10.00–16.00
Sara Kymenvaara och Minerva Peijari,
biblioteket

Första hjälpen I (33 €)

Kunskaper i första hjälpen kan vara avgörande när olyckan är framme. En kurs i samarbete med Finlands Röda Kors. I kurspriset ingår ett intyg som fås efter avlagd kurs.

A150454 A 5–26.10, måndag kl. 18.05–21.15
A160058 B 29.2–21.3, måndag kl. 18.05–21.15
Magnus Lassander, rum 31

Lär dig att slappna av (17 €)

Har du svårt att slappna av? Kom och lär dig effektiva metoder genom muskelavslappning, olika visualiseringstekniker och meditationsformer.

A150432 7.11 och 28.11,
lördag kl. 10.00–13.00
Daniel Venström, festsalen

Lär dig leva livet – nu! (27 €)

En kurs för dig som vill öka ditt välbefinnande, eliminera negativa beteendemönster och må bra i kropp och själ. Kursen innehåller stresshantering, meditation, mental träning, självkännedom, mindfulness och avslappning. I kursen ingår också självtester, övningar och hemuppgifter.

A150422 27.10–1.12, tisdag kl. 18.05–19.35
Gia Mellin-Kranck, rum 31

Meditation (17 €)

Vill du meditera men vet inte hur eller vilken teknik du ska välja? På kursen bekantar vi oss med och övar meditationstekniker från olika traditioner. I kursen ingår också uppvärmnings- och avslappningsövningar.

A150832 3.10, 24.10, 14.11 och 28.11,
lördag kl. 12.00–13.30
Sara Simberg, gymnastiksalen

Meditation på Arbis bibliotek

(ingen avgift)
Öppna meditationstillfällen för dig som redan kan en meditationsteknik. Möjlighet att diskutera meditationsupplevelsen med andra utövare efteråt.

A150547 23.9, 7.10, 4.11 och 25.11,
onsdag kl. 17.00–17.30
Jan Rundt, biblioteket

Djupmeditation (17 €)

I dagens hektiska värld behövs en motvikt till det snabba tempot och meditation är en ypperlig sådan. På den här kursen får du lära dig och öva på en klassisk indisk djupmeditation som passar särskilt bra när du vill finna inre harmoni trots en stressig omvärld.

A160213 23.1, 6.2, 20.2, 5.3 och 19.3,
lördag kl. 13.15–14.15
Jan Rundt, festsalen

Mind Training (17 €)

Har du en känsla av att du har så många tankar i huvudet att du har svårt att koncentrera dig på en sak i taget? Lär dig att fokusera på det som är viktigt för dig. Kursen innehåller föreläsningar och konkreta övningar, bl.a. mindfulness- och visualiseringstekniker.

A160055 30.1, lördag kl. 10.00–15.15
Daniel Venström, rum 11

Stresshantering (17 €)

Lär dig konkreta metoder för att hantera stress i din vardag genom avslappnings- och visualiseringstekniker och olika meditationsformer. Kursen ger dig ökad förståelse för vad stress är för något. Du kan kartlägga dina egna stressfaktorer i vardagen och du blir mera stresstålig.

A160056 3–17.3, torsdag kl. 18.00–21.00
Daniel Venström, rum 31

Svårt att sova? (17 €)

Ligger du och vrider dig i sängen och väntar på att sömnen skall komma? Vaknar du på natten och har svårt att somna om? På den här kursen lär du dig förstå din sömnlöshet. Du får också konkreta verktyg, olika avslappnings- och visualiseringstekniker, som hjälper dig att somna.

A150434 17.9 och 24.9,
torsdag kl. 18.00–21.00
Daniel Venström, rum 31

Föreläsning: Det sötaste vi har, se sidan 5.

Kurser för föräldrar och barn

Gymnastik för barn och vuxna

(37 €/termin, vuxen med barn)
För barn (3–5 år) som tillsammans med mamma, pappa eller någon annan vuxen utför målinriktade roliga övningar. Också barnet ska anmälas till kursen. Kurspriset inkluderar både den vuxna och barnet. Ej webbanmälning.

A150538 10.9–7.4, torsdag kl. 17.15–18.00
Benjamin Lemberg, gymnastiksalen

Gymnastik för barn och vuxna, Stoa

(37 €/termin, vuxen med barn)
För barn (3–5 år) som tillsammans med mamma, pappa eller någon annan vuxen utför målinriktade roliga övningar. Också barnet ska anmälas till kursen. Kurspriset inkluderar både den vuxna och barnet.
Kursen ordnas i samarbete med Folkhälsan i östra Helsingfors r.f. Ej webbanmälning.

A150712 7.9–4.4, måndag kl. 16.45–17.30
Elin Andersson, musiksalen, Stoa

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis
(25 €/termin)
Ej webbanmälning.
A150714 8.9–12.4 (ej 12.10),
tisdag kl. 17.30–18.15
Elin Andersson, gymnastiksalen, Rastis

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis
(25 €/termin)
Ej webbanmälning.
A150715 8.9–12.4 (ej 12.10),
tisdag kl. 18.15–19.00
Elin Andersson, gymnastiksalen, Rastis

Mammagympa (32 €/termin)
Kom med och träna upp konditionen och muskelstyrkan efter förlossningens eftergranskning. Ta gärna babyn med dig.
A150402 8.9–5.4, tisdag kl. 13.00–14.00
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Gör babymaten själv, se sidan 55.

Sagoyoga för barn och vuxna
(18 €, vuxen med barn)
Viviann Seege läser sin bok ”Den magiska mattan” och tillsammans yogar vi oss igenom sagan. Kvällen avslutas med en fördjupande avslappningsövning. För 4–6-åringar tillsammans med en vuxen. Också barnet ska anmälas till kursen.
Ej webbanmälning.
A150491 16.9, onsdag kl. 17.30–19.00
Viviann Seege, biblioteket

Vandringar

Vandring i Karkali naturreservat (17 €)
En heldagstur runt Karkali udde i Lojo träsk med en avstickare till Torkola grotta. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Om du har vandringsstavar kan du ta med dem. Start från Arbis kl. 9.00. Resekostnader tillkommer.
A160177 12.5, torsdag kl. 9.00–18.00
Johanna Söderholm

Vandring i Meiko naturskyddsområde
(17 €)
En heldagstur runt Meiko sjö i Kyrkslätt. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Om du har vandringsstavar kan du ta med dem. Start från Arbis kl. 9.00. Resekostnader tillkommer.
A150736 30.9, onsdag kl. 9.00–18.00
Johanna Söderholm

Musik

Ansvarig
Fil.mag. *Anna Weber-Länsman*
anna.weber-lansman@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3735, (09) 310 494 79

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från onsdag 19.8 kl. 10.00. Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

= kurs med individuell undervisning

= kurs med undervisning i smågrupp

Sång

På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i bara en kurs med individuell undervisning.

Solosång (112 €/termin)

På den här kursen i solosång behandlas röstvård, klang, frasering, andning och uttryck. Du garanteras plats på en sångkurs under två läsår. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150351 7.9–5.4, måndag kl. 12.15–15.15
tisdag kl. 13.00–15.30
Marika Kivinen, festsalen, rum B1

Solosång med Petra (82 €/termin)

För dig som fyllt 16 år och vill utveckla din sångröst. Vi övar teknik, tolkning och uppträdande och utgår från din egen favoritmusik. Lektionstiden är 45 minuter varannan vecka. Du garanteras plats på en sångkurs under två läsår. Torsdag 3.9 kl. 19 träffas alla Petras elever i rum B1 och

får sina individuella lektionstider. Om du är borta mer än två gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150411 7.9–7.4, måndag kl. 16.45–20.00
torsdag kl. 14.30–20.15
Petra Schauman, rum 48 och rum B1

Solosång, Stoa (112 €/termin)

Sångkurs för vuxna som vill utveckla sin sångröst. Vi övar sångteknik och lär oss ny repertoar. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar kursdeltagarna och delar ut lektionstiderna. Du garanteras plats på en sångkurs under två läsår. Om du är borta mer än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150688 A 7.9–4.4, måndag kl. 18.45–20.15
A150684 B 8.9–5.4, tisdag kl. 13.00–14.30
Päivi Kannisto, pianoklassen

Solosång (87 €/termin)

Vi sjunger i en liten grupp på tre personer, 45 minuter varje vecka. Uppsjungning och utveckling av sångröst och -teknik ingår. Varje deltagare får också individuell undervisning inför gruppen. Om du är borta mer än tre gånger per termin förlorar du din studieplats. Åldersgräns 16 år.

A150412 7.9–4.4, måndag kl. 20.00–20.45
Petra Schauman, rum B1

Klassisk sång (87 €/termin)

Vi sjunger i en liten grupp på fyra personer. Uppsjungning och utveckling av sångröst och -teknik ingår. Varje deltagare får också individuell undervisning inför gruppen. Tyngdpunkten ligger på den klassiska traditionens sångteknik och repertoar. Om du är borta mer än tre gånger per termin förlorar du din studieplats. Åldersgräns 16 år.

A150346 A 7.9–4.4, måndag kl. 13.30–14.30
Carolina Backman, rum B1
A150347 B 7.9–4.4, måndag kl. 14.45–15.45
Carolina Backman, rum B1
A150352 C 8.9–5.4, tisdag kl. 15.30–16.30
Marika Kivinen, rum B1

Pop- och jazzsång (87 €/termin)

Vi sjunger i en liten grupp på fyra personer. Uppsjungning och utveckling av sångröst och -teknik ingår. Varje deltagare får också individuell undervisning inför gruppen. Tyngdpunkten ligger på pop- och jazztraditionens sångteknik och repertoar. Om du är borta mer än tre gånger per termin förlorar du din studieplats. Åldersgräns 16 år.

A150344 A 7.9–4.4, måndag kl. 12.30–13.30
A150345 B 7.9–4.4, måndag kl. 15.45–16.45
Carolina Backman, rum B1

Pop- och rocksång (27 €)
Vi betonar behandlingen av rytmen, fraseringen och den allmänna ”grooven”. Uppsjungning, andningsövningar och inövning av deltagarnas egen repertoar ingår. Du får individuell undervisning 30 minuter per dag då du sjunger inför gruppen enligt Master Class-modellen. Läraren kontaktar deltagarna före kursstarten. Inga förkunskaper behövs.

A150348 23–24.10, fredag kl. 16.00–20.30
lördag kl. 10.30–15.15
Carolina Backman, rum B1

Fila på sången! (27 €)
Ska du uppträda med en sång på din väns födelsedag, bröllop, dop eller annan tillställning? Vill du ha professionell hjälp med sångteknik, tolkning och med att öva scennärvaro framför en liten publik? Kom på kurs och fila din sång färdig. Varje elev får individuell undervisning 30 minuter/dag och sjunger inför gruppen enligt Master Class-modellen.

A160035 12.2–13.2, fredag kl. 16.00–20.30
lördag kl. 10.30–15.15
Carolina Backman, rum B1

Complete Vocal Technique, nybörjarkurs (17 €)
CVT-tekniken är avsedd för alla som vill utveckla sin röst och få mer ut av den som instrument. Kursen består av en teoretisk genomgång med praktiska övningar i grupp. Den som vill får också individuell undervisning inför gruppen. Öva in en sång som du vill jobba med. Lämpar sig för sångare på alla nivåer från 16 år uppåt, ingen övre åldersgräns.

A150502 11–12.9, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 10.00–14.15
Ami Aspelund, rum 13 och festsalen

Complete Vocal Technique, fortsättningskurs (17 €)
För dig som redan är bekant med CVT-tekniken. Praktiska övningar och fördjupade studier i bl.a. stödet, twang (att undvika okontrollerade spänningar), de fyra funktionerna, tonfärger, effekter, tolkning av texter och scennärvaro. Den som vill får individuell undervisning inför gruppen. Öva in en sång som du vill jobba med. Från 16 år uppåt.

A150503 25–26.9, fredag kl. 17.00–20.15
lördag kl. 10.00–14.15
Ami Aspelund, rum 13 och festsalen

Körer och allsång

Allsång (37 €/termin)
”Och sången väller fram som en ström, den blir till tanke, riktning och dröm...” Kom med och

stäm in i sången! Vi sjunger sånger från när och fjärran, allt från svängiga valser till snyftiga ballader. Sångerna ackompanjeras på piano och passar alla rösttyper oberoende av sångarbakgrund.
A150568 9.9–6.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Anna Weber-Länsman, festsalen

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Stoa
(37 €/termin)
Välkommen med i Nordsjö sångkör! Nordsjö sångkör är en blandad kör för alla damer och herrar som vill sjunga varierande repertoar i trevligt sällskap. Ingen tidigare körerfarenhet eller notläsningsförmåga krävs.
A150567 7.9–4.4, måndag kl. 18.30–20.00
Martina Brunell, Terrariet, Stoa

Blandad kör: Årgångssången
(37 €/termin)
Kom och bekanta dig med oss. Vår kör har tagit sitt namn efter den tid vi sjungit i olika körer med olika dirigenter. Låt inte ditt kunnande gå dig förlorat under overksamhet. Du hittar oss på tisdagar i festsalen ivrigt övande mellan kl. 14.45 och 16.15. För mer information kontakta körens dirigent Kicki Thelestam, the.kicki@kolumbus.fi.
A150565 8.9–5.4, tisdag kl. 14.45–16.15
Kicki Thelestam, festsalen

Arbis gospelkör (27 €)
Arbis gospelkör sjunger vidare – välkommen med! Gospelmusiken är glad och svängig och kören riktar sig till både nybörjare och sångvana i alla åldrar. Inga förkunskaper behövs. Kören är ett samarbete med Matteus församling. Uppträdanden i församlingens kvällsmässa.
A150798 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 22.11 och 29.11
söndag kl. 16.00–17.30
Daniela Forsén och
Staffan Strömsholm,
Matteuskyrkan (Åbohusv. 3)

Damkör: Vox Femina (37 €/termin)
Damkören Vox Femina är till för dig som vill sjunga och umgås i en trivsam atmosfär. På övningarna sjunger vi flerstämmigt och övar grunderna i sångteknik. Inga förkunskaper behövs. Repertoaren är bred och vi uppträder regelbundet. Välkommen med i detta glada gäng!
A150566 10.9–7.4, torsdag kl. 18.00–19.30
Martina Brunell, Minervaskolans festsal

Manskör: Out ’n loud (49 €/termin)
Kom med i Out’n loud, sångglada killar i alla åldrar. Finlands första gaykör framför gamla kända, men också okonventionella sånger främst på svenska och finska. Nutidsmusik och klassiker smälter ihop till en färgglad helhet när killarna

stiger upp på scenen. Närmare uppgifter: www.outnloud.fi eller mathias.creutz@outnloud.fi.
A150657 7.9–4.4, måndag kl. 19.00–21.15
Hilkka Kangasniemi, festsalen

Sånger från Norden (17 €)
Kom med och sjung folkvisor från de nordiska länderna: bl.a. kärleksvisor, vaggvisor och ballader. Vi bekantar oss också med olika varianter av samma visa från olika länder. Vi provar på folkliga stildrag som stark bröstklang och utsmyckningar och sjunger flerstämmiga enkla arrangemang. Kursen passar alla som är intresserade av nordisk folksång.
A150813 15–16.1, fredag kl. 16.30–18.45
lördag kl. 10.00–15.00
Juulia Salonen, festsalen

Sjung från noter, se sidan 103.

Piano
På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i bara en kurs med individuell undervisning.

Pianospel (112 €/termin)
Undervisning i pianospel och fritt ackompanjemang. Kursen passar deltagare på alla nivåer. Individuell undervisning 30 minuter per deltagare. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. Du garanteras plats på en pianokurs under två läsår. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.
A150484 A 10.9–7.4, torsdag kl. 10.45–11.45
Anna Weber-Länsman, rum B1
A150481 B 10.9–7.4, torsdag kl. 14.30–17.00
Philip Ljung, rum B1
A150482 C 11.9–8.4, fredag kl. 12.45–14.15
Philip Ljung, rum B1

Pianospel (87 €/termin)
Pianoundervisning för två pianister 30 minuter per vecka. Kursen passar deltagare på alla nivåer. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. Du garanteras plats på en pianokurs under två läsår. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.
A150483 11.9–8.4, fredag kl. 14.30–16.00
Philip Ljung, rum B1

Pianospel, Stoa (112 €/termin)
Pianoundervisning i både klassisk och lätt musik och fritt ackompanjemang för barn i skolåldern och för vuxna. Individuell undervisningen 30 min./vecka. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. Du garanteras plats på en pianokurs under två läsår. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.
A150685 A 7.9–4.4, måndag kl. 15.00–18.30

A150686 B 8.9–5.4, tisdag kl. 14.45–16.15
Päivi Kannisto, pianoklassen, Stoa

Piano, grundkurs i fritt ackompanjemang (87 €/termin)

Vi lär oss grundackompanjemang i olika stilar och spelar allt från vals till bossanova. För dig som har spelat piano och har grundkunskaper i notläsning. Vi spelar både tillsammans i en grupp på tre pianister och individuellt. Åldersgräns 16 år. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150448 7.9–4.4, måndag kl. 17.30–18.15
Stella Mickelsson, rum B1

Pianoband 1 (87 €/termin)

Vi lär oss grunderna i pianospel och spelar både tillsammans och individuellt. På programmet finns musik i olika stilar, improvisationsövningar och grunderna i fritt ackompanjemang. Vi spelar både tillsammans i en grupp på tre pianister och individuellt. Åldersgräns 16 år. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150485 10.9–7.4, torsdag kl. 12.45–13.30
Anna Weber-Länsman, rum B1

Pianoband 2 (87 €/termin)

Pianoband 2 är för dig som har spelat piano i 1–2 år och har grundläggande kunskaper. Vi spelar tillsammans i en grupp på tre pianister och du får också individuell handledning under lektionen. De som gått pianobandkursen 1 läsåret 2014–2015 har förtur till kursen. Åldersgräns 16 år. Om du är borta mer än tre gånger per termin förlorar du din kursplats.

A150445 A 7.9–4.4, måndag kl. 15.45–16.30
Stella Mickelsson, rum B1

A150486 B 10.9–7.4, torsdag kl. 13.30–14.15
Anna Weber-Länsman, rum B1

Pianoband 3 (87 €/termin)

Pianoband 3 är för dig som har spelat piano i 2–3 år. Vi spelar tillsammans i en grupp på tre pianister och du får också individuell handledning under lektionen. Musik i olika stilar, improvisation och övningar i fritt ackompanjemang. Åldersgräns 16 år. Om du är borta mer än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150446 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–17.15
Stella Mickelsson, rum B1

Piano: intensivkurs i fritt ackompanjemang (13 €)

En kurs för dig som har grundkunskaper i pianospel. Undervisning i smågrupp på tre elever där alla har sitt eget keyboard. Varje grupp träffas två gånger med två veckors mellanrum. Vi går

igenom hur man bygger upp ett ackompanjemang, hur man tolkar ackordbeteckningen och ackompanjerar i olika stilar. Läraren kontaktar deltagarna före kursstarten.

A160157 A 8.1 och 22.1, fredag kl. 16.30–18.00
A160161 B 8.1 och 22.1, fredag kl. 18.30–20.00
A160162 C 9.1 och 23.1, lördag kl. 11.00–12.30
Emilie Adolfsson, rum B1

Fördjupning i pianoteknik (17 €)

Under kursen får du lära dig pianoteknikens viktigaste hand- och armrörelser. Genom några enkla övningar får du möjlighet att prova den nya kunskapen i praktiken. Förbered ett pianostycke som du kan spela igenom, gärna ett stycke där någonting känns fysiskt obekvämt, svårt, eller rentav omöjligt. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 16 år.

A160067 4–5.3, fredag kl. 17.15–19.45
lördag kl. 10.00–12.30
Philip Ljung, rum B1

Gitarr

På grund av det begränsade antalet studieplatser kan du delta i bara en kurs med individuell undervisning.

Klassisk gitarr, Stoa (112 €/termin)

Under kursen går vi igenom grunderna i klassiskt gitarrspel och fritt ackompanjemang från ackordbeteckningar. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar kursdeltagarna och delar ut lektionstiderna. Du garanteras plats på en gitarrkurs under två läsår. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150371 A 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.30
A150372 B 8.9–5.4, tisdag kl. 20.15–20.45
Jukka Malinen, pianoklassen, Stoa

Gitarrspel, nybörjarkurs, Stoa

(37 €/termin)

Vi går igenom grunderna i gitarrspel och olika komptekniker. Under samspelsövningarna lär du dig att spela lätta melodier och att ackompanjera med ackord. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 16 år.

A150373 8.9–5.4, tisdag kl. 18.45–20.15
Jukka Malinen, pianoklassen, Stoa

Gitarr: rock, blues och jazz

(112 €/termin)

Vi spelar bluesbaserad musik och övar ackompanjemang och soloimprovisation. Individuell undervisningen 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. För deltagare på alla nivåer.
Du garanteras plats på en gitarrkurs under två läsår, men om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.

A150726 A 9.9–6.4, onsdag kl. 15.45–17.15
A150728 B 9.9–6.4, onsdag kl. 19.15–20.15
Fredrik Löf, rum B1

Gitarr: rock, blues & jazz, nybörjarkurs (87 €/termin)

Vi spelar bluesbaserad musik på nybörjarnivå i en liten grupp på tre gitarrister. Övningar i ackompanjemang och soloimprovisation ingår. Du garanteras plats på motsvarande fortsättningskurs nästa läsår. Inga förhandskunskaper behövs. Åldersgräns 16 år. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.
A150730 9.9–6.4, onsdag kl. 18.15–19.00
Fredrik Löf, rum B1

Gitarrspel: rock, blues & jazz, fortsättningskurs (85 €/termin)

Vi spelar bluesbaserad musik i en liten grupp på tre gitarrister. För dig som har grundläggande kunskaper i gitarrspel motsvarande 1–3 års gitarrstudier. Övningar i ackompanjemang och soloimprovisation ingår. Åldersgräns 16 år. Om du är borta mera än tre gånger per termin förlorar du din studieplats.
A150732 9.9–6.4, onsdag kl. 17.30–18.15
Fredrik Löf, rum B1

Gitarrackompanjemang, nybörjarkurs

(37 €/termin)
Kursen ger god kännedom om gitarrackord då det gäller blues, pop/rock, folkmusik och visor. Vi spelar tillsammans och går igenom tekniken med komphanden och vänstra handens ackordgrepp. Undervisning i musikteori ingår i undervisningen. Inga förkunskaper behövs. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 16 år.
A150498 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Joona Björkroth, rum B1

Gitarrackompanjemang, fortsättningskurs (37 €/termin)

På fortsättningskursen finslipar du dina gamla kunskaper och lär dig nya speltekniker. Kursen passar för dig som har 1–2 års kunskaper i gitarr. Vi fokuserar på blues, pop/rock, folkmusik och visor och övar dessutom olika afroamerikanska kompstilar. Lätta improvisationsövningar och musikteori ingår. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 16 år.
A150500 8.9–5.4, tisdag kl. 19.40–21.10
Joona Björkroth, rum B1

Gitarrworkshop: Bob Dylan (17 €)

Vi spelar kända Bob Dylan- låtar på akustisk gitarr. Under veckoslutet lär du dig en handfull av Bob Dylans låtar antecknade med noter, ta-

bulatur och ackorddiagram. Undervisningen sker i grupp. Kursen är nybörjarvänlig men det är en fördel om du behärskar några grundläggande ackord. Åldersgräns 16 år. Ta med egen gitarr (nylon eller stålsträngad).

A160102 15–16.1, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 10.00–15.00
Joona Björkroth, rum B1

Gitarrworkshop: Popsongs (17 €)

Lär dig kompa nya poplåtar i stil med Jeff Buckley, Oasis, John Mayer, arrangerade för akustisk gitarr. Under veckoslutet lär du dig en handfull poplåtar antecknade med noter, tabulatur och ackorddiagram. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 16 år. Kursen är nybörjarvänlig men det är en fördel om du behärskar några grundläggande ackord. Ta med egen gitarr (nylon eller stålsträngad).

A160103 29–30.1, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 10.00–15.00
Joona Björkroth, rum B1

Orkestrar

Stråkorkester (37 €/termin)

Arbis stråkorkester är för dig som äger ett stråkinstrument, har basfärdigheter i notläsning och vill musicera i grupp. Allt från svängiga tangor till den klassiska musikens pärlor står på repertoaren. Orkestern uppträder regelbundet och samarbetar med Arbis blåsorkester. Kom med och spela och bli förtjust i stämningen.

A150525 10.9–8.4, torsdag kl. 16.25–17.55
Samuli Sandberg,
Minervaskolans festsal

Blåsorkester (37 €/termin)

Blåsorkestern är för dig som tidigare har spelat ensam eller i grupp och har färdigheter i notläsning. Vi spelar musik skriven för blåsorkester och också nyarrangerad musik från olika genrer: klassisk musik, musikalmelodier, film- och dansmusik och inslag av jazz. Orkestern uppträder regelbundet och spelar ihop med Arbis övriga ensembler.

A150488 11.9–8.4, fredag kl. 18.45–20.15
Johan Cantell, festsalen

Musikkliniken, se sidan 104.

Familjekurser

Familjerytmik (28 €/termin, vuxen med barn)

För barn i åldern 1–3 år som redan börjat gå och tillsammans med pappa, mamma eller någon annan vuxen vill delta i en rolig musikstund en gång i veckan. Vi sjunger, rimmar och ramsar, leker,

dansar och spelar på rytminstrument. Barnen ska ha innetossor eller halkstrumpor på sig. Också barnet ska anmälas till kursen. Ej webbanmälan.
A150652 7.9–4.4, måndag kl. 10.30–11.15
Anna Weber-Länsman, festsalen

Kom och sjung med ditt barnbarn!
(28 €/termin, vuxen med barn)
Förkorta ditt barnbarns dagisdag och kom och sjung med den lilla en gång i veckan. Ni får en tumisdag börjande med en rolig sång- och lekstund som ni sedan kan avsluta med saft och bulle i kaféet. Vi sjunger barnvisor, rimmar och spelar på rytminstrument. Barnen ska ha innetossor på sig. För mor- eller farföräldrar och barn i åldern 3–5 år. Också barnet ska anmälas till kursen. Ej webbanmälning.
A150532 10.9–7.4, torsdag kl. 15.00–15.45
Anna Weber-Länsman, festsalen

Ett musikäventyr (19 €, vuxen med barn)
Kom med på en vandring genom musikens förtrollande värld. Vi sjunger, spelar på rytminstrument, lyssnar, dansar, leker och hittar glädjen i musiken tillsammans. Ett spännande musikäventyr för ett barn tillsammans med en vuxen. Barnen ska ha innetossor eller halkstrumpor på sig. Också barnet ska anmälas till kursen. Ej webbanmälning.
A160188 A För en 3–4-åring med en vuxen: 29.1–19.2, fredag kl. 16.30–17.15
A160189 B För en 5–6-åring med en vuxen: 29.1–19.2, fredag kl. 17.25–18.10
Laura Rahnasto, festsalen

Övrig musik

Sjung från noter (27 €)
Kortkursen riktar sig till korister och andra sångare som vill förbättra sin notläsnings- och tonträffningsförmåga. Många praktiska övningar ingår och du får nyttiga tips på hur du t.ex. hittar din stämma i körpartituret. En- och flerstämmig sång från noter, rytmövningar och grunderna i musikteori ingår i kursen.
A150449 22.9–27.10, tisdag kl. 16.30–18.00
Stella Mickelsson, rum B1

Vi går på konsert (13 €/termin)
En skara musikvänner går på konsert tillsammans. Före konserten får du höra om musikens bakgrund och efteråt kan du vädra åsikter med andra. Fyra musikträffar och fyra konsertbesök per termin med klassisk musik. Första träffen är 23.9 på Arbis, då du får höra om musiken på HSO-konserten samma kväll kl. 19.00 i Musikhuset. Biljetter ca 25 €/konsert. Bindande anmälningar till HSO-konserten 23.9 för dem som har

plats på kursen tas emot under tiden 12–28.8 per telefon 040 172 3735 eller e-post: anna.weber-lansman@arbis.hel.fi

A150738 23.9, 14.10, 18.11, 9.12
27.1, 10.2, 16.3 och 6.4,
onsdag kl. 16.30–18.00
Ann-Kristin Schevelew, rum 23

Skriv egna låtar (17 €)

Är du nyfiken på att skriva egen musik? Hur är en bra låt uppbyggd? Hurudana sångtexter berör? Den här kortkursen ger dig inspiration och verktyg för att komma igång med att skriva egen musik och egna texter. Alla musikgenrer är välkomna. Musikbakgrund är till hjälp men inte nödvändig för att följa undervisningen.

A150700 3.11–1.12, tisdag kl. 16.30–18.00
Lotta Ahlbeck, rum B1

Musikkliniken (17 €)

Spelar du ett instrument och har frågor kring något teoretiskt i ditt musicerande? Behöver du hjälp med musikteoretiska frågor för att komma vidare med ditt spel? Kom då till musikkliniken med ditt instrument. Varje lektion har ett tema, t.ex. rytmer, tonarter eller form. Du får dessutom hjälp med de stycken du själv spelar.

A160057 19.1–16.2, tisdag kl. 16.30–18.00
Stella Mickelsson, rum B1

Klassisk musik av klass (38 €)

Bekanta dig med klassisk musik med hjälp av levande pianomusik, föredrag och diskussioner. Gustav Nyström, pianist och kompositör, presenterar klassisk musik, d.v.s. västerländsk konstmusik med fokus på wienklassicistisk musik. En förnyad introduktionskurs i klassisk musik med ett nytt perspektiv.

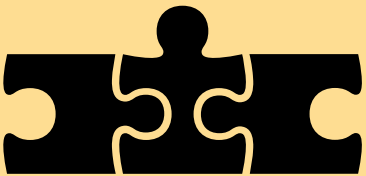
A160142 26.1–5.4, tisdag kl. 19.30–21.00
Gustav Nyström, festsalen

Musik med Garageband (Mac), se sidan 68.
I folkviseton (SFI), se sidan 106.
Mat och musik, se sidan 59.

Musikevenemang

Konsert: Hjördis!, se sidan 13.
Dansgala på Arbis!, se sidan 12.
Konsert: En nordisk musikafton, se sidan 13.
Den klassiska sago-och sångstunden på Rickardsgatans bibliotek, se sidan 6.
Vinterkonsert, se sidan 13.
De vackraste julsångerna, se sidan 13.
Lucia i Stoa, se sidan 11.
Vårkonsert, se sidan 13.
Konsert: James Bond, se sidan 13.

Människa, samhälle och kultur



Ansvarig

Fil.dr *Alexandra Ramsay*
alexandra.ramsay@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3736, (09) 310 494 89

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från onsdag 19.8 kl. 10.00.
Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Filosofi

Sokratisk dialog – filosofera tillsammans (38 €)

Vad är lycka? Vad är det att vara modig? Vad är inspiration? Vardagens filosofiska frågor diskuteras tillsammans under ledning av en ”ovetande” filosof. Kursen bygger på deltagarnas egna livserfarenheter. I samarbete med Interbaas – föreningen för filosofisk verksamhet r.f. Ingen undervisning 15.10.

A150623 1.10–26.11, torsdag kl. 9.30–12.00
Bernt Österman, rum 33

Historia

Italian Renaissance Art (27 €)

Renaissance: the cultural rebirth and flowering of art and sciences that paved the way from the Medieval period to modern times. The desire to revive classical antiquity was driven by artists wanting to recapture the glory of ancient Rome: Giotto, Botticelli, Donatello, Masaccio, Piero Della Francesca, Mantegna.

A150420 15.9–20.10, tisdag kl. 18.05–19.35
Nicola Rainò, rum 31

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Vikingaklubb för 9–12-åringar (27 €)

Vilka var vikingarna i Nordens historia? Hur bodde de, hurdana föremål hade de och hur såg de på världen? Kom med och bekanta dig med vikingatiden. Lär dig skriva ditt namn med runor, vikingarnas eget alfabet! Pyssel, uppgifter och ett museibesök ingår.

A150591 Månsas lågstadieskola
8.9–3.11, tisdag kl. 14.30–16.00

A150594 Hoplaxskolan,
Munksnäs lågstadieskola
9.9–4.11, onsdag kl. 13.00–15.00
Eva Ahl-Waris

Arkivera dina eller släktens minnen (27 €)

Har du byrålådorna fyllda av gamla brev, dagböcker, minnesböcker och fotoalbum från din ungdom? Har du tagit hand om släktsamlingar? På den här kursen lär du dig arrangera materialet ordentligt och skapa en arkivduglig helhet. Låt inte ditt historiska, skriftliga och fotografiska material samla damm i lådorna eller förstöras, utan kom med.

A150589 10.9–29.10, torsdag kl. 13.00–14.00
Eva Ahl-Waris, rum 42

I folkviseton (24 €)

Lär dig svenska (A2) och historia genom visans språk. Vi bekantar oss främst med finlandssvenska och svenska folkvisor och lär oss om det samhälle och den kultur där de kommit till. På kursen sjunger vi ihop och lär oss ny repertoar på gehör. Nedsatt pris p.g.a. utomstående finansiering.
Kursen är en del av Arbis integrationsprogram för invandrare SFI Arbis.

A150590 8.9–1.12, tisdag kl. 9.30–12.00
Alexandra Ramsay, rum 11

Nordiska hemmiljöer (27 €)

Finns det en nordisk heminredningsstil? Hur såg den ut i äldre tider och hur ser den ut i dag? Varifrån kommer arvet, intrycken och inspirationen?

A150616 13.1–17.2, onsdag kl. 18.05–19.35
Catarina Welin, rum 42

Sverige och Finland 1809–1917 (38 €)

Finland var i mer än 600 år en del av Sverige. Med utgångspunkt i några nyare historieböcker får du lära dig om skilsmässan mellan Sverige och Finland och konsekvenserna av den. Museibesök ingår i programmet. Kursavgiften inkluderar inte inträdesavgifterna.

A150661 7.9–30.11, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson, rum 42

S:t Valentinus – kärlek på medeltiden, se sidan 8.
Bönder, rikemän och präster i Helsinge socken, se sidan 4.

Vikingarna i myt och historia, se sidan 3.
Gammelstaden och dess invånare, se sidan 4.
Georg Henrik von Wright – 100 år, se sidan 7.
Exkursioner med historiska Helsingfors-teman i april-maj, mer info kommer i Nyårsbilagan, se också sidan 24.
En middag som hos Jean Sibelius, se sidan 45.

Släktforskning

Släktforskning för nybörjare (50 €)

Börja forska i en finländsk släkt. Du lär dig att hitta uppgifter på internet, i bibliotek och arkiv och att tyda de gamla handstilar du behöver kunna för arbetet. Studiebesök till bl.a. Genealogiska samfundet och Riksarkivet ingår.

A150588 8.9–1.12, tisdag kl. 13.00–15.30
Alexandra Ramsay, rum 42

Lär dig använda internet för släktforskning (17 €)

En kurs för dig som kan grunderna i släktforskning men inte kan utnyttja dator och internet i din forskning. Du får, vid en dator, undervisning i den teknik med vilken du kommer åt uppgifter på internet. Inga förkunskaper i användning av dator behövs.

A150467 7.9–21.9, måndag kl. 14.30–16.00
Peter Ragnvaldsson, rum 34

Släktforska på internet – grunderna (17 €)

En kurs för dig som kan grunderna i släktforskning men behöver orientera dig i eller repetera användningen av digitala arkiv på internet.

A150468 28.9–19.10, måndag kl. 14.30–16.00
Peter Ragnvaldsson, rum 42

Släktforskning kring Östersjön (38 €)

På den här kursen lär du dig att forska i Sverige, Tyskland, Baltikum och Ryssland med hjälp av bl.a. databaser på internet.

A160114 11.1–7.3, måndag kl. 14.30–16.00
Peter Ragnvaldsson, rum 42

Släktforskningsprogram (27 €)

Att använda släktforskningsprogram på datorn underlättar på många sätt din forskning. Det går bl.a. att göra snabba utskrifter av dina forskningsresultat och det underlättar forskningsutbyte. Du får en introduktion i olika program och du får göra praktiska övningar med några av dem. Förhandskrav: grundkurs i släktforskning.

A150469 A 26.10–30.11,
måndag kl. 14.30–16.00
A160061 B 4.1–8.2,
måndag kl. 16.30–18.00
Peter Ragnvaldsson, rum 42

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Släktforskningsprogram, fortsättningskurs (17 €)

När du har gått den här kursen är du säker på ditt släktforskningsprogram på datorn och känner till de flesta av programmets möjligheter. Innehållet justeras efter deltagarnas önskemål.

A160116 15.2–7.3, måndag kl. 16.30–18.00
Peter Ragnvaldsson, rum 34

Äldre svenska för släktforskare (27 €)

Släktforskaren behöver grunder i äldre svensk grammatik, rättstavning och ordkunskap. På kursen lär du dig detta och repeterar samtidigt läsning av gamla handstilar. Övningar med utgångspunkt i kyrkböcker, rättsprotokoll m.m. Undervisningsspråket är svenska men förklaringar ges vid behov på finska.

A150647 9.9–28.10, onsdag kl. 10.00–11.30
Alexandra Ramsay, rum 21

HSF:s månadsmöten med föredrag, se sidan 4.
Släktforskning i Stockholm, se sidan 6.

Rådgivning i släktforskning (6 €/gång)

Rådgivning ges främst i samband med undervisningen. Om du är släktforskare och har gått en grundkurs kan du också få råd om hur du söker i olika databaser på internet, använder ett släktforskarprogram för dator eller tyder ett gammalt dokument m.m. Du kan även diskutera med arbis lärare om din forskning och om hur du skall komma vidare.

Rådgivningen ordnas enligt behov. Ställ frågor på förhand och boka en tid med alexandra.ramsay@arbis.hel.fi

Under vårterminen ordnas också ett par tematräffar för släktforskare. Följ med annonseringen på internet och i Arbis nyårsbilaga.

Dokumentärt skrivande

Berätta ditt liv (13 €)

Hur kan man berätta om sitt liv så att minnena blir levande och intressanta också för andra? Kan samhällsförändringar gestaltas genom minnen? En inspirationsföreläsning med diskussion och skrivövningar. Om intresse finns ordnas en fortsättning på under höstterminen.

A150648 30.9, onsdag kl. 16.30–19.30
Merete Mazzarella, rum 42

Ekonomi och entreprenörskap

Affärsplanering för småföretag (17 €)

Under kursen bekantar vi oss med det som man skall känna till då man har ett litet företag, hur man kontrollerar kunder och distributörer, samt räknar ut prospekt. Vi diskuterar momsen. Vi granskar fall där marknaden väntas förändras och diskuterar alternativa uträkningar.

A160145 29.2–14.3, måndag kl. 15.30–18.00
Patrik Sandberg, rum 31

Grundkurs i bokföring (38 €)

Sitter du i styrelsen för en förening eller ett husbolag? Är du intresserad av att lära dig förstå ett bokslut och själv göra enkel bokföring? På den här kursen får du lära dig grunderna av en expert.

A160166 14.1–31.3, torsdag kl. 18.05–19.35
Carsten Måsabacka, rum 13

Frivilligarbete

Introduktionskurs för frivilligarbetare, Stoa (ingen avgift)

Kom och lär dig om frivilligarbete, varför det är viktigt, vad det betyder för samhället och för individerna. Kursen tar också upp teman som personlig utveckling och ork i frivilligarbetet. Det finns många slags uppgifter som väntar på dig. I samarbete med Matteus församling. En bit mat serveras.

A150683 1.9 och 3.9,
tisdag och torsdag kl. 18.05–19.35
Katja Pitkänen, Stoa, rum 8

Kortkurs i väntjänst (ingen avgift)

En introduktion i att vara frivilligarbetare. Du får bl.a. lära dig vad en Röda Kors-vän gör och vilka målen med arbetet är. Du får också lära dig om växelverkan mellan människor. Kursen ordnas i samarbete med Finlands Röda Kors som också bjuder på en kopp kaffe.

A150690 24.9, torsdag kl. 16.30–19.30
Inge Martonen, rum 13

Väntjänstkurs (ingen avgift)

Kursen tar upp frivilligarbetets principer och ideologi, växelverkan mellan människor och frivilligarbete i praktiken. Kursen ordnas i samarbete med Finlands Röda Kors, som står för eftermiddagskaffe med dopp.

A160168 5.2 och 6.2,
fredag och lördag kl. 10.30–16.00
Inge Martonen, rum 33

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Samhälle

Klara dig på svenska (37 €)

(A1–A2) Kursen är en del av Arbis integrationsprogram för invandrare SFI Arbis. Kursens innehåll formas utgående från deltagarnas behov. Du får träffa människor och besöka organisationer som kan hjälpa dig att klara dig i Finland. När du har gått kursen kan du ord och uttryck på svenska som du behöver i ditt dagliga liv. Dessutom vet du något om historia och kultur i huvudstadsregionen.

A150659 12.1–5.4, tisdag kl. 9.30–12.00
Alexandra Ramsay, rum 11

Familjecafé Bubbel, Stoa (ingen avgift)

Familjecafé Bubbel är för dig som är hemma med barn. Här kan du träffa andra föräldrar och barn. På Bubbel är programmet fritt men familjerna har tillgång till leksaker, böcker, pyssel- och teckningsmaterial. Ingen förhandsanmälan behövs och familjerna kan komma när det passar. I samarbete med Svenska Kvinnoförbundet i Sörnäs. Se www.bubbel.fi.

A150689 9.9–20.5, onsdag kl. 10.00–13.00
fredag kl. 10.00–13.00
Lotta Heikkilä, rum 8

Movie night with Ny Tid: ”HOME. Somewhere”, se sidan 5.
Bilden av kyrkan i medierna, se sidan 9.
Vad är nordisk rätt?, se sidan 9.
Byggstenar i den nordiska säkerhetspolitiken, se sidan 7.
Danmark efter Folketingsvalet, se sidan 5.
De kallar henne Delhi braveheart, se sidan 3.
Hur tog sig Island ur krisen?, se sidan 7.
Ukraina, se sidan 5.
Robotar räddar Finland, se sidan 8.

Foto Leif Weckström

Natur, miljö, teknik och trafik

Ansvarig

Fil.dr *Alexandra Ramsay*
alexandra.ramsay@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3736, (09) 310 494 89

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00.

Anmälningar tas emot från måndag 17.8 kl. 10.00. Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Natur, miljö, teknik och trafik

Fuktproblem och fritidshus (13 €)

Vi går igenom vad fuktskador är och hur de uppkommer, bekantar oss med fuktmätningar och ser över allvarligare fuktproblem och mögel. Du får kännedom om aktuella tekniska lösningar som erbjuds inom området.

A140968 18.11–25.11, onsdag kl. 19.05–20.35
Patrik Sandberg, rum 31

Driv din stuga med solenergi (17 €)

Ingen elkabel till holmen? Då är detta en kurs för dig. Vi går igenom hur PV-solpaneler och vattenvärmande solfångare fungerar och hur de bäst kan användas på sommarstugan. Tillsammans planerar vi din installation. Vi budgeterar dina kostnader och överväger vad du själv kan göra. Ta med lägeskarta och fotografier av ditt hus.

A160049 4–18.2, torsdag kl. 18.05–19.35
Henry Ericsson, rum 31

Kurs i svampkunskap med exkursion (17 €)

Lär dig känna igen olika svampar. Genomgång av teori i klass och dagen därpå exkursion till Noux (start 12.9 kl. 11.00 vid Noux friluftsstuga).

A150677 11.9 och 12.9, fredag kl. 18.05–19.35
lördag kl. 11.00–16.00
Anders Albrecht, rum 11 och Noux

Naturvandringar, se sidan 93.
Hur ska jag hantera stugans avlopp?, se sidan 9.
Kompostera!, se sidan 4.
Resultat i nordiskt miljösamarbete?, se sidan 6.

Sjöfart och navigation

Introduktion i båtsport (80 €)

Vill du pröva på att segla eller köra motorbåt? Arbis ordnar i samarbete med NJK (Nyländska jaktklubben) en effektiv kurs i NJK:s lokaler på Björkholmen. Alla får styra och navigera, endast 4–6 elever ombord på båtarna. Möjlighet till fortsättning våren 2016.

A150679 1.9, 8.9 och 10.9,
tisdag kl. 18.00–21.00
torsdag kl. 18.00–21.00
Patrick Andersson, Björkholmen

Kustskepparexamen (38 €)

Kursen vänder sig till alla som rör sig på sjön och måste känna till sjövägsregler, sjökort, kompass, positionsbestämningar, fart-, tids- och distansberäkningar m.m. Deltagarna kan efter genomgången kurs avlägga Finlands Navigationsförbunds examen. En examensavgift på 20 € tillkommer.

A160001 4.1–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Kristian Thulesius, rum 13

Skärgårdsskepparexamen (38 €)

Kursen vänder sig till alla som rör sig på sjön och måste känna till sjövägsregler, sjökort, kompass, positionsbestämningar, fart-, tids- och distansberäkningar m.m. Deltagarna kan efter genomgången kurs avlägga Finlands Navigationsförbunds examen. En examensavgift på 20 € tillkommer.

A150227 A 7.9–30.11, måndag kl. 18.05–19.35
Kristian Thulesius, rum 13

A160059 B 5.1–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Malin Mäkinen, rum 31

Matematik

Matteklinik (6 €/gång)

Stödundervisning främst för gymnasieelever men också för andra som vill fräscha upp gamla kunskaper. Undervisningen formas enligt elevernas behov och ges i form av rådgivning. Om det är något du vill fråga om, skriv till alexandra.ramsay@arbis.hel.fi.

A140969 7.10–2.12, onsdag kl. 16.30–18.00
Sanna Kellokoski, rum 42

Abikurs i kort matematik (38 €)
Gamla luckor ger ofta problem. Vi koncentrerar oss på centrala begrepp och ämnesområden, uttryck och ekvation, procenträkning, funktioner och deras grafer, geometri, trigonometri och problemlösning.
A160163 11.1–14.3, måndag kl. 16.30–18.00
Sanna Kellokoski, rum 23

Abikurs i lång matematik (38 €)
Kursen tränar dig i gymnasiekursen i lång matematik genom att gå igenom tidigare års studentprov. Under kursen räknar vi tillsammans och enskilt och diskuterar den teori som uppgifterna baserar sig på.
A150678 11.1–14.3, måndag kl. 16.30–18.00
Läraren meddelas senare, rum 13

Foto Jonas Tana

Språk

Ansvariga
Fil.mag. *Heidi Huovilainen*,
engelska, estniska, finska och
svenska (beställda kurser)
heidi.huovilainen@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3737, (09) 310 494 85

Fil.mag. *Anna Långstedt-Jungar*,
främmande språk
förutom engelska och estniska
anna.langstedt-jungar@arbis.hel.fi
Tfn 040 162 2516, (09) 310 494 82
Tjänstledig 1.10–13.12. Under tjänstledigheten
sköts uppgiften av
fil.mag. *Pamela Granskog,*
pamela.granskog@arbis.hel.fi
Tfn 040 509 7352, (09) 310 494 61

Fil.mag. *Annette Jansson,*
nordiska språk, svenska/Swedish,
modersmål och litteratur
annette.jansson@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5115, (09) 310 494 80

Studierådgivning tisdag 11.8 kl. 9.00–12.00
Danska, isländska, norska och svenska tfn
040 334 5115, engelska, estniska och finska tfn
040 172 3737, övriga språk tfn 040 162 2516.
Kurslitteraturen finns till påseende i biblioteket.

Anmälningar tas emot från torsdag 13.8 kl. 10.00.
Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Nivåtestning och språkexamina
Om du vill testa din nivå i engelska, franska,
italienska, spanska, svenska eller tyska kan du
göra ett riktgivande test på internet. Länken hittar
du på Arbis hemsida under rubriken Språk.

Studierum
I studierummet invid biblioteket finns datorer som du kan använda för internet och ordbehandling. Studierummet är under terminerna öppet måndag–torsdag kl. 10.00–20.00 och fredag kl. 10.00–13.00. Utanför terminerna måndag–torsdag kl. 10.00–15.00.

Prepkurser för olika examina
Arbis ordnar prepkurser för Cambridge First Certificate, Cambridge Certificate in Advanced English, för allmän språkexamen i svenska på mellannivån och högsta nivån och för det så kallade lilla och stora språkprovet i finska. Dessutom ordnas prepkurser för abiturienter i modersmål och i finska. Se respektive språk.

Allmän språkexamen
Vid Arbis kan du avlägga allmän språkexamen i svenska på alla nivåer. Höstens prov hålls 14.11, undantagsvis inget prov på Arbis våren 2016. Provet på grundnivå kostar 90 €, på mellannivå 100 € och på högsta nivå 145 €.

Grundnivån motsvaras av A1 och A2 i den europeiska referensramen för språk, mellannivån av B1 och B2 och högsta nivån av C1 och C2. I examen testas den funktionella språkfärdigheten både skriftligt och muntligt. Du kan avlägga provet oberoende av var och hur du uppnått din språkfärdighet. På Arbis mångsidiga språkkurser kan du fräscha upp och komplettera dina tidigare kunskaper före examen.
Anmälning till höstens prov 1–30.9. Närmare upplysningar ger *Heidi Huovilainen*, tfn 040 172 3737 och Arbis kansli, tfn 310 494 94. Anmälningen sker till Arbis kansli.

Svenska för språkexamen för statsförvaltningen (goda/nöjaktiga kunskaper), det s.k. lilla språkprovet
För närmare information om provet, kontakta *Heidi Huovilainen* tfn 040 172 3737 eller heidi.huovilainen@arbis.hel.fi

Språkfärdighetsskalan
enligt den europeiska referensramen för språk:

Grundläggande språkfärdighet
A1
Kan förstå och använda mycket enkla ord och fraser. Kan presentera sig själv och ställa eller besvara enkla frågor av omedelbart intresse eller inom vanliga ämnesområden. Kan samtala på ett enkelt sätt om den andra personen är beredd att prata långsamt och tydligt eller omformulera sig.

A2
Kan förstå fraser och vanliga ord som rör personliga förhållanden, t.ex. information om sig själv

och sin familj, närmiljön och vardagliga sysselsättningar. Kan delta i samtal och rutinuppgifter som kräver ett enkelt och direkt utbyte av information om välkända ämnen och sysselsättningar. Kan på ett enkelt sätt beskriva sig själv, sin familj och sitt arbete.

Självständig språkfärdighet
B1
Kan förstå huvudinnehållet i tydligt standardspråk om välkända företeelser som arbete, skola, fritid o.s.v. Klarar av de flesta situationer som kan uppstå vid resor i länder eller områden där språket talas. Kan yttra sig om välkända ämnen och personliga intresseområden på ett enkelt och sammanhängande sätt. Kan binda samman fraser på ett enkelt sätt för att beskriva erfarenheter och händelser, drömmar, förhoppningar och framtidsplaner. Kan kortfattat motivera åsikter och idéer.

B2
Kan följa huvuddragen i komplexa texter. Förstår också facktexter inom det egna specialområdet. Kan kommunicera så pass flytande att ett samtal med en infödd löper i stort sett utan problem. Kan klart och detaljerat beskriva förhållanden inom egna intresse- och erfarenhetsområden. Kan förklara en ståndpunkt och ange för- och nackdelar med olika alternativ.

Kompetent språkfärdighet
C1
Kan läsa krävande texter och är även medveten om ett underförstått innehåll. Kan uttrycka sig nästan helt obehindrat utan att alltför märkbart söka efter ord. Kan använda språket på ett effektivt och flexibelt sätt både i sociala sammanhang och under utbildning och studier. Kan uttala sig klart och välstrukturerat om komplexa sakförhållanden och ge utförliga beskrivningar.

C2
Kan utan problem förstå så gott som allt den hör eller läser samt referera fakta och argument i en sammanhängande framställning. Kan uttrycka sig spontant och helt flytande i så gott som alla situationer. Kan förstå och använda stilvariationer och överföra nyanser.

Indelningen av Arbis språkkurser enligt den europeiska språkfärdighetsskalan är endast vägledande.

Test
Om du ännu är osäker på din nivå kan du gå in på Arbis hemsida www.arbis.hel.fi och göra självbedömningstestet.

The common European Framework of Reference for Languages

Below is a simplified overview illustrating how the levels relate to speaking skills.

A1
Very basic concrete communication. Survival vocabulary and very limited knowledge of grammar. Capable of very short one or two word answers about personal and familiar topics.

A2
Simple and direct exchange of information possible about familiar and routine tasks. Can ask for and provide everyday goods and services. Can deal with simple transactions in shops, post offices and banks.

B1
Understands the main points of clear standard input on familiar matters. Can enter unprepared into conversation about familiar topics and connect ideas in a simple way. Can provide information, take messages, give simple instructions and deal with less routine problems, e.g. complaints. Can describe events, experiences, hopes and ambitions, give reasons, explanations of plans and opinions.

B2
Understands the main points of both concrete and abstract input. Can take active part in discussions on familiar topics, support ideas, discuss advantages and disadvantages, speculate about causes and hypothetical situations. Can interact spontaneously and fluently enough with a native speaker to avoid strain for either party.

C1
Capable of fluent, spontaneous almost effortless communication. Can understand extended speech and present clear detailed descriptions of complex subjects. Can use the language flexibly and effectively for social, academic and professional purposes.

C2
Almost native speaker level. Can interact spontaneously and with ease. Consistent grammatical accuracy even when otherwise engaged or distracted. Extensive knowledge of idioms and colloquial expressions. Able to use different degrees of formality and differentiate finer shades of meaning.

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Danska

Grundnivå

Dansk sprog og kultur I (50 €)

(A1–A2) På dette begynderkursus får deltagerne kendskab til dansk sprog og kultur, så de bedre kan kommunikere med danskere – og især forstå talt dansk. Deltagerne skal kunne svensk. Kursusmateriale: Guldbæk-Ahvo & Toivonen: Dansk? – Ja, tak!

A150836 9.9–2.12, onsdag kl. 18.05–20.30
Johanna Toivonen, rum 35

Dansk sprog og kultur II (38 €)

(A2) Kurset er et fortsættelseskursus til Dansk sprog og kultur I. Vi skal arbejde videre med at lytte, tale og skrive dansk. I undervisningen indgår autentisk tale fra bl.a. dansk radio og TV. Kursusmateriale: Guldbæk-Ahvo & Toivonen: Dansk? – Ja, tak!

A160207 13.1–6.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Johanna Toivonen, rum 35

Mellannivå

Dansk sprog og kultur III (41 €)

(B1–B2) Kurset er et fortsættelseskursus for dig, der allerede forstår dansk ret godt. Du kan måske også tale og skrive noget på dansk. Men det er ikke et krav. Undervisningen fokuserer på mere krævende øvelser i lytteforståelse. Kursusmateriale: Guldbæk-Ahvo & Toivonen: Dansk? – Ja, tak!

A150837 10.9–3.12, torsdag kl. 18.05–19.35
Tina Lauritsen, rum 21

Konversation på dansk I (41 €)

(B1–B2) Hvis du allerede forstår dansk på et jævnt niveau, men endnu ikke har haft modet til at kaste dig ud i den drilske udtale, så henvender dette kursus sig til dig. Gennem forskellige samtale- og oplæsningsøvelser arbejder vi med at få et grundlæggende kendskab til den danske udtales regler og logik.

A160208 7.1–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Tina Lauritsen, rum 21

Konversation på dansk II (40 €/termin)

(B2–C1) Målgruppen er kursusdeltagere, som gerne vil vedligeholde eller forbedre deres mundtlige dansk. Deltagerne har stor indflydelse på indholdet, men tanken er, at vi diskuterer aktuelle emner og tager udgangspunkt i forskellige kulturelle indslag. Grammatiske spørgsmål kan tages op og behandles efter behov.

A150838 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Anne Johansen, rum 44

Engelska

Grundnivå

English for Foreigners, Stoa (37 €/termin)
(A1–A2) Have you recently arrived in Finland, and would like to become stronger in English? Or have you just never had time to learn it properly? Join us! Come and learn with a native speaker! This basic-level course is aimed mainly at foreigners, but all are welcome and the focus will be on improving your spoken and written skills.
A150767 10.9–7.4, torsdag kl. 10.00–11.30
Sven Fernandez, rum 8, Stoa

Effective English Course (37 €/termin)
(A2) You have a background in English, but would like to improve your fluency. This course will improve your spoken abilities and grammatical knowledge to communicate fluently and effectively. There will be listening, reading, speaking and writing tasks, but above all, lots of practice through simulation and discussions.
A150769 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Sven Fernandez, rum 33

Mellannivå

Pronunciation Course (30 €)
(B1–B2) This course is very practical and designed to help intermediate and more advanced English language learners improve their pronunciation, articulation and speech. The teacher will focus on common words and offer practical solutions for improved pronunciation. The course is modelled on British English.
A150770 20.10–24.11, tisdag kl. 16.30–18.00
John Wedlake, rum 34

English Conversation (40 €/termin)
(B2) Have you studied English but have trouble conversing naturally? In this conversation course, we will focus on building the tools necessary to navigate this unpredictable social discourse. Using pair, group and general discussion you will learn how to communicate confidently on a variety of topics and hopefully have a lot of fun in the process!
A150771 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
John Wedlake, rum 43

English for You (37 €/termin)
(B2) Come and brush up your English with this course at an upper-intermediate level. Reading, listening and speaking practice. Grammar revision.

Kursen vänder sig till dig som läst grunderna i engelska, men som vill fräscha upp och fördjupa dina kunskaper i att förstå och själv göra dig förstådd.

A150773 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Camilla Bergendahl, rum 44

Shakespeare in Action (30 €)

(B2) We'll bring Shakespeare to life by reading Macbeth together. We'll discuss and analyse the plot, themes and characters. You'll get a better understanding of Shakespearean language, and learn about the history and traditions surrounding the play. At the workshop, you'll see selected scenes performed – then try some acting yourself.

A160195 1.3–7.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Zoë Chandler, rum 22

Writing Short Stories in English (30 €)

(B2) This course will be fun to anyone who either enjoys writing stories or would like to give it a try. During the course we will discuss (in English) the elements of a short story. By the end of the course we will all have a written story which will be judged by some honoured guests.

A150805 8.9–13.10, tisdag kl. 16.30–18.00
John Wedlake, rum 34

Academic Writing Prep Workshop (20 €)

(B2–C1) Do you need to learn how to write excellent academic research papers? Are you beginning your university studies but have no writing skills, or would like to perfect your existing skills? Come join us! This virtual course will help you perfect your academic research-paper writing skills through a series of fun and engaging writing exercises. The course consists of five sessions.

A150822 11.9–6.11, fredag kl. 18.05–19.35
Sven Fernandez, rum 34

English for Busy People (13 €/termin)

(B2–C1) Articles, audio/video clips are offered on a learning platform. Keep up-to-date with world news, read articles on lifestyle and human interest stories, listen to the radio, all online – you decide how much or how little you work with the material. Six optional writing tasks a term are corrected and commented on. Self-study material provided.

A150772 Introduktion 17.9 och 14.1,
torsdag kl. 18.05–21.15
Camilla Bergendahl, rum 34

Artistic Self-Expression (20 €)

(B2–C1) This course is meant to give you the tools used by actors and speakers to boost

confidence, body language and your ability to effectively express ideas and emotions. You will participate in several exercises meant to gently strengthen your expressive abilities by learning techniques and the control of psychological elements. The course consists of five sessions.

A160194 15.1–1.4, fredag kl. 18.05–19.35
Sven Fernandez, rum 23

Glimpses of England (40 €/termin)

(B2–C1) There is so much more to England than London. Join us on a journey of discovery to people and places, past and present. You'll increase your fluency and enlarge your vocabulary according to your own interests through a range of printed, visual and audio material as basis for discussions in groups and in class.

A150774 10.9–7.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Camilla Bergendahl, rum 22

Preparation for Cambridge Exams (65 €)

(B2) An intensive course revising and extending the language skills needed for the FCE and IELTS (score 5–6) examinations administered by Cambridge University. Also suitable as a general refresher course of basic language skills. Integrated practice in listening, speaking, reading and grammar based on the two exam formats.

A150775 8.9–1.12, tisdag kl. 18.05–20.30
Camilla Bergendahl, rum 33

Writing for Cambridge Exams: Basic Course (27 €)

(B2) A flexible web-based course for practice in writing English (corresponds with FCE and IELTS score 5–6). Covers the basic exam types of both exams. Opportunity to take part in a simulated exam with individual feedback at the end of the term. For further exam information, see http://www.finnbrit.fi/examinations.html.

A150776 Introduktion 17.9,
torsdag kl. 18.05–21.15
Camilla Bergendahl, rum 34

Writing for Cambridge Exams: For the Ambitious (27 €)

(B2) A flexible web-based course for practice in writing English on B2 level, including structural practice. A continuation of the Basic Course for those who desire a higher grade in FCE or IELTS. Opportunity to take part in a simulated exam with individual feedback at the end of the term.

A150777 Introduktion 17.9,
torsdag kl. 18.05–21.15
Camilla Bergendahl, rum 34

Avancerad nivå

Activate Your English (37 €/termin)

(C1) An opportunity to update and improve your English, both spoken and written. A general course with topical and interesting subjects at an advanced level, leading up towards C2. Grammar revision according to needs; main emphasis on vocabulary, collocation and idioms.

A150778 9.9–6.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Camilla Bergendahl, rum 44

Crime and Punishment (40 €/termin)

(C1) A course for those of you who would like to develop your fluency through reading modern crime fiction, doing challenging vocabulary exercises and participating in free class discussions on motives, plots and psychological credibility. You should be prepared to read 15–20 pages at home every week and do some written exercises.

A150779 7.9–4.4, måndag kl. 12.30–14.00
Camilla Bergendahl, rum 11

Early Birds (40 €/termin)

(C1) This course will appeal to you if you want to practise and develop your spoken English at an advanced level. We'll read about and discuss various issues and cultural topics, past and present. Also, opportunities to widen your vocabulary, learn idioms, fine-tune grammar; plus listening practice. Suggestions for topics are welcome.

A150781 10.9–7.4, torsdag kl. 9.15–10.45
Roger Munn, rum 35

Focus on the Press (40 €/termin)

(C1) Come and improve your English by discussing current topics and articles from mainly British newspapers and magazines. You should have a good basic vocabulary. Various exercises including vocabulary work, language structures, and discussions.

A150780 8.9–5.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Camilla Bergendahl, rum 35

The Cambridge Certificate of Advanced English (86 €)

(C1) An intensive course revising and extending the language skills needed for the Cambridge Certificate in Advanced English examination or IELTS (Academic). Main emphasis on the use of English, shades of meanings and different styles. Also reading different sorts of texts and various listening exercises. Training of the different exam formats.

A160181 5.1–17.5, tisdag kl. 18.05–20.30
Camilla Bergendahl, rum 33

Writing for CAE: Basic Course (27 €)
(C1) A flexible web-based course for practice in writing the basic tasks tested in the Cambridge Advanced Exam and IELTS Academic (score 6–7). Opportunity to take part in a simulated exam with individual feedback at the end of the term.
A160182 Introduktion 14.1,
torsdag kl. 18.05–21.15
Camilla Bergendahl, rum 34

Writing for CAE: For the Ambitious (27 €)
(C1) A flexible web-based course for practice in writing the basic tasks tested in the Cambridge Advanced Exam and IELTS Academic, including structural practice. A continuation of the Basic Course for those who desire a higher grade. Opportunity to take part in a simulated exam with individual feedback at the end of the term. Self-study exercises.
A160183 Introduktion 14.1,
torsdag kl. 18.05–21.15
Camilla Bergendahl, rum 34

Lectures in English

English Pubs: inside and outside, se sidan 9.
Meet the author: Hassan Blasim, se sidan 9.
The ABC Murder Guide to Agatha Christie, se sidan 4.

Estniska

Estniska tredje året (37 €/termin)
(A2) Vi utvidgar språkkunskaperna genom texter och lätta talövningar utan att glömma grammatik och seder och bruk. Kursen lämpar sig för dig som har läst estniska 2–3 år eller för dig som vill repetera grunderna och gå vidare.
A150783 10.9–7.4, torsdag kl. 14.30–16.00
Irja Tiits, rum 21

Lõunatuul 2 (37 €/termin)
(B1–B2) Kursus sobib nendele, kes on õppinud eesti keelt 3–5 aastat. Kursuse põhirõhk on suulise väljendusoskuse arendamisel. Harjutame kõnekeelt, et tulla toime igapäevastes suhtlussituatsioonides. Laiendame sõnavara, loeme ja tõlgime tekste, teeme erinevaid kõne- ja kuulamisharjutusi unustamata grammatikat.
A150784 7.9–4.4, måndag kl. 18.30–20.00
Irja Tiits, rum 44

Finska

Grundnivå

Suomi 1 (66 €/termin)
(A1) Learn to communicate in practical everyday situations. You will learn the basics of Finnish

grammar and vocabulary and also a lot of useful phrases and expressions. The course also includes topics about Finnish culture. At the beginning, the teaching will be in English – if needed – later, it will be in Finnish.

A150635 A (66 €/termin)
7.9–8.4, måndag kl. 13.00–15.30
fredag kl. 13.00–15.30
Heidi Huovilainen, rum 44

A150825 B (37 €/termin)
7.9–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Eija Kainulainen, rum 12

Finsk språkdusch för barn (40 €/termin)

(A1) Finskklubb för 10–11-åringar som inte kommer i kontakt med finskan hemma och som vill höra och lära sig finska på ett roligt sätt. Vi lär oss finska fraser, samtidigt som vi spelar, pysslar och gör olika uppgifter. Klubben är avsedd för barn som har endast skolkunskaper i finska och inte egentligen talar språket.

A150803 9.9–6.4, onsdag kl. 14.30–16.00
Mirja Pekanmäki, rum 45

Mellannivå

Förbättra din finska (30 €)

(A2) ”Vad är skillnaden mellan ”Syön omenan” och ”Syön omenaa”? Hur används nekande form i finskan och vad består satsmotsvarigheter av? På kursen repeterar vi och övar sådant som deltagarna tycker är svårt i finskan – speciellt grammatik, men t.ex. ordförråd och läsförståelse kan också inkluderas. Kursen är upplagd speciellt för gymnasieelever.

A150810 6.10–10.11, tisdag kl. 16.30–18.00
Tiina Mäkelä, rum 34

Taitavaksi kielenkäyttäjäksi (37 €/termin)

(A2) Opiskelemme kurssilla kieltä monipuolisten harjoitusten avulla. Oppimateriaali: Suomen mestari 2 (kappaleet 6–8) ja Suomen mestari 3 (kappaleet 1–3) ja opettajan oma materiaali. Kurssin teemat: juhlat ja muut tavat, koulutus ja työ, ostokset ja asiointi, ympäristönsuojelu ja kierrätys, kulttuuri ja taide, historia ja yhteiskunta.

A150802 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Helinä Kekki, rum 21

Varmuutta keskusteluihin (41 €)

(A2) Tällä kurssilla käsitellään monipuolisesti suomalaista taidetta, historiaa, musiikkia ja kirjallisuutta unohtamatta Suomen luontoa ja satoja järviä. Oppitunnin aihe pyritään sopimaan etukäteen edellisellä tunnilla, ja ajankohtaiset suomalaiset ja pohjoismaiset aiheet, ilmiöt ja merkkihenkilöt huomioidaan kurssilla.

A150801 10.9–3.12, torsdag kl. 16.30–18.00
Helinä Kekki, rum 22

Suomen kieliopin kertauskurssi

(37 €/termin)

(A2–B1) Partitiivi vai genetiivi? Kaupassa vai kaupalla? Imperfekti vai perfekti? Jos et muista enää, tule kurssille muistelemaan! Tällä kurssilla kertaamme suomen kielen kielioppia. Lisäksi luemme ja kirjoitamme lyhyitä tekstejä ja teemme keskusteluharjoituksia. Kieliopista opiskellaan mm. verbien aikamuodot, genetiivi, partitiivi ja objekti.

A150809 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–18.00
Noora Helkiö, rum 44

Sujuvampaa suomea (40 €/termin)

(A2–B1) Tällä kurssilla keskustelemme runsaasti sekä luemme tekstejä mm. seuraavista aiheista: Suomen kirjallisuus, kuvataide, musiikki, luonnonsuojelu, ilmasto sekä yksityisyrittäminen maassamme. Kurssin myötä sanavarasto laajenee ja puhevalmius kehittyy. Samalla myös suomalainen kulttuuri ja yhteiskunta tulevat tutummiksi.

A150827 7.9–4.4, måndag kl. 19.45–21.15
Eija Kainulainen, rum 12

Toimivaa suomea (37 €/termin)

(A2–B1) Kurssilla opiskellaan suomen kielioppia, rakenteita ja sanastoa hyvin monipuolisesti. Tehdään harjoitustehtäviä ja käsitellään suomalaisen elämän aiheita ja tapoja Gaudeamuksen kirjasta Suomi sujuvaksi 2. Vahvistetaan tekstinymmärtämis- ja keskustelutaitoja.

A150806 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Jenni Sistonen, rum 42

Asiatekstejä ja tarinoita helposti (38 €)

(A2–B1) Tule keskustelemaan ja harjoittelemaan ajatustesi, kokemustesi ja mielipiteittesi ilmausta Samalla kartalla 1 -kirjan harjoitusten avulla. Tutustumme myös suomalaiseen runouteen ja kirjallisuuteen opettajan lisämateriaalin avulla.

A160187 7.1–7.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Helinä Kekki, rum 22

Suomea enemmän: lue ja kirjoita suomea (37 €/termin)

(B1) Keskiviikkoisin luetaan ja kirjoitetaan suomea! Kurssilla luetaan erityisesti uutistekstejä, harjoitellaan kirjoittamaan asiatekstejä ja kerrataan kielioppia. Tehdään myös keskusteluharjoituksia ja kokeillaan luovaa kirjoittamista. Teemat: asiatekstit, mm. mielipidekirjoitus, raportti, tiedonanto, uutisartikkelit ja oikeinkirjoitus.

A150808 9.9–6.4, onsdag kl. 19.45–21.15
Noora Helkiö, rum 12

Torstai-illan turinat (37 €/termin)

(B1–B2) Tällä kurssilla vahvistetaan erityisesti suullista suomen kielen taitoa. Keskustellaan monipuolisesti eri aiheista Art Housen kirjan Samalla

kartalla 2 tekstien avulla. Pari- ja ryhmäkeskustelujen lisäksi harjoitellaan tekstinymmärtämistaitoja ja tehdään rakenteita koskevia harjoituksia.
A150807 10.9–7.4, torsdag kl. 19.45–21.15
Jenni Sistonen, rum 44

Prepkurs i finska (38 €)
(B2) En webbkurs med strukturövningar, textförståelse och uppsatsskrivning. Kursen lämpar sig som förberedelse för språkexamen för statsförvaltningen. Också lämplig för alla som vill förbättra sina skrivkunskaper.
An online course to teach grammar and vocabulary, reading comprehension and essay writing.
A150799 Introduktion 16.9,
onsdag kl. 18.05–19.35
Helinä Kekki, rum 34

Avancerad nivå

Finska för abiturienter (41 €)
På kursen fördjupar vi oss i studentprovet i finska. Vi tar fram viktiga saker i texter och lär oss att formulera korta svar. Grammatik, ordförråd, läs- och hörförståelse ingår också. Under kursen skrivs ett sammandrag och en essä som läraren korrigerar. Kursen är upplagd enligt A-finskans fordringar i studentexamen.
A150804 26.8–14.9, onsdag kl. 16.30–18.00
Tiina Mäkelä, rum 12

Yhä paremmin (27 €)
(B2–C1) Tämän verkkokurssin avulla pystyt palauttamaan mieleesi kielioppiasioita, parantamaan kirjallisia taitojasi ja kartuttamaan sanavarastoasi. Kurssilla harjoitellaan esimerkiksi mielipidekirjoitusten, työpaikkahakemusten, referaattien ja kiitoskirjeiden kirjoittamista. Johdatus kurssiin 16.9. Muutoin kaikki tehtävät tehdään verkossa.
A150800 Introduktion 16.9,
onsdag kl. 18.05–19.35
Helinä Kekki, rum 34

Iso kielitutkinto (74 €)
(C2) Valtionhallinnon erinomaista taitoa osoittavan kielitutkinnon valmennuskurssi. Sopii myös sellaisille, jotka haluavat kerrata suomen kielen rakenteita ja harjoitella asiatekstien kirjoittamista. Johdatus kurssiin 13.1. Muutoin kurssin kaikki tehtävät tehdään verkkopohjaisen oppimisympäristön kautta.
A160186 Introduktion 13.1,
onsdag kl. 18.05–19.35
Helinä Kekki, rum 34

Franska

Grundnivå

Franska (37 €/termin)

(Franska I avser första årets studier, II andra årets osv.)

A150785 I (A1) 7.9–4.4,
måndag kl. 18.05–19.35
Camilla Bergendahl, rum 22

A150569 II (A1) 9.9–6.4,
onsdag kl. 19.45–21.15
Maïmouna Jagne-Soreau, rum 33

A150570 III (A2) 8.9–5.4,
tisdag kl. 16.30–18.00
Hanna-Maija Linna-Sjövall, rum 12

A150571 IV (A2) 9.9–6.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
Maïmouna Jagne-Soreau, rum 33

A150786 V (A2) 7.9–4.4,
måndag kl. 16.30–18.00
Camilla Bergendahl, rum 22

Börja tala franska (37 €/termin)

(A2) En kurs för dig som har läst franska i ett par år och vill använda kunskaperna i praktiken. Vi diskuterar, spelar, läser och övar uttal tillsammans med kursboken som utgångspunkt. Fokus ligger på olika muntliga övningar för att bygga upp det aktiva ordförrådet. Vi bekantar oss också med fransk kultur och franskt vardagsliv.

A150554 8.9–5.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Annette Jansson, rum 22

Chanson française (27 €)

(A2–B1) Dans ce cours nous écoutons et parlons des grands noms de la chanson française : Aznavour, Brassens, Piaf, Brel… Nous nous intéressons à leur vie, leur époque et aux paroles de leurs chansons les plus célèbres. 6 fois.

A150791 29.10–3.12, torsdag kl. 18.05–19.35
Maïmouna Jagne-Soreau, rum 43

Mellannivå

Webbkurs i franska (38 €)

(B1) Följ med de spännande händelserna på L'Hotel des Cent-Pommiers i Normandie samtidigt som du repeterar grammatik och läser texter, lyssnar och gör skriftliga övningar. Du jobbar i egen takt. Kursen kan påbörjas under hela läsåret. För anmälning och närmare information, ta kontakt med Anna Långstedt-Jungar (anna.langstedt-jungar@arbis.hel.fi).

A150787 *Camilla Bergendahl*

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Français avec August (37 €/termin)
(B2) Diskussion, hörförståelseövningar och grammatikrepetition.
A150578 9.9–6.4, onsdag kl. 18.05–19.35
August Tarkkio, rum 12

S'amuser en français (37 €/termin)
(B1) Notre priorité est d'utiliser activement nos compétences et notre vocabulaire, aussi bien à l'oral qu'à l'écrit. Pour cela nous débattons de l'actualité, jouons à des jeux de société, discutons la culture française etc. Nous travaillons aussi la compréhension orale et la prononciation.
A150572 7.9–4.4, måndag kl. 12.30–14.00
Maïmouna Jagne-Soreau, rum 33

Parlons français ! (40 €/termin)
(B1–B2) Et passons de la théorie à la pratique dans une ambiance détendue! Ce cours est l'occasion d'activer votre français, d'élargir votre vocabulaire, d'aiguiser vos bases grammaticales, et de prendre de l'assurance à l'oral autour de l'actualité, de textes littéraires, de paroles de chansons, de documents vidéos, etc.
A150790 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Elodie Cenni, rum 22

Objectif : France (37 €/termin)
(B1–B2) Venez nous rejoindre pour développer vos connaissances de la langue française à travers des exercices de grammaire en conversation, et des textes sur la culture et l'actualité française.
A150789 7.9–4.4, måndag kl. 12.30–14.00
Elodie Cenni, rum 35

A propos (37 €/termin)
(B2) Ce cours vise à améliorer compréhension orale et écrite, en explorant différents aspects de la civilisation française, à travers un manuel thématique et des reportages vidéo (de TV5 Monde, entre autres).
A150581 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Camille Scoccini, rum 12

Kiosque (40 €/termin)
(B2) Nous lisons et discutons des textes de la presse écrite francophone pour développer compétences orales et vocabulaire, exercices de grammaire à l'appui.
A150541 9.9–6.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Christine Beaurain-Heikinheimo, rum 33

Avancerad nivå

Bouillon de culture (40 €/termin)
(C1) Participez à notre recette hebdomadaire avec comme entrée quelques exercices de vocabulaire, comme plat principal des sujets de conversation d´hier et d´aujourd´hui et comme dessert une ambiance très conviviale.
A150548 7.9–4.4, måndag kl. 14.05–15.35
Olivier Parisot, rum 33

Cercle de lecture (19 €/termin)
(C1) Nous nous rencontrons une fois par mois (23.9, 21.10, 25.11, 20.1, 17.2, 6.4) pour discuter d'un incontournable de la littérature française. Nous avons également un groupe Facebook sur lequel nous partageons différents articles, critiques ou documentaires sur l'œuvre qui nous intéresse (3 livres/semestre).
A150645 23.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Maïmouna Jagne-Soreau, kaféet

Les artistes nordiques à Paris à la fin du XIXe siècle (30 €)
(C1) Paris fut un lieu d'échanges pour les artistes nordiques, qui se découvrirent des liens privilégiés grâce à leur maîtrise des langues scandinaves. Leurs adresses parisiennes révèlent une multitude d'informations qui permettent de mieux comprendre l'importance de ces séjours dans leurs carrières.
A160185 14.1–18.2, torsdag kl. 16.30–18.00
Laura Gutman, rum 45

Pour les amis du polar (40 €/termin)
(C1) Approfondissez votre français en lisant et discutant des polars modernes authentiques. Soyez prêt à lire environ 15–20 pages (de livre de poche) pour chaque leçon. Exercices de structures et de vocabulaire.
A150788 10.9–7.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Camilla Bergendahl, rum 12

Vive le week-end ! (40 €/termin)
(C1) Finissez la semaine en beauté par une heure trente de francais. On discute, commente et analyse l'actualité de notre monde avec biensûr un zeste d´humour sans oublier quelques exercices pour se détendre et se rafraîchir les méninges.Venez nombreux !
A150546 11.9–8.4, fredag kl. 11.45–13.15
Olivier Parisot, rum 35

Conférences en français

Edith Piaf, se sidan 7.

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Grekiska

Grundnivå

Nybörjarkurs i nygrekiska (37 €/termin)
(A1) Du lär dig alfabetet och enkla fraser som du har nytta av i praktiska situationer. Du behöver inga förkunskaper.
A150720 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Athina Tsentemeidou, rum 43

Lätt fortsättningskurs i nygrekiska
(37 €/termin)
(A2–B1) För dig som redan läst grekiska några år. Kom med och utvidga dina kunskaper. Fokus ligger på muntlig kommunikation och att våga prata.
A150722 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–18.00
Athina Tsentemeidou, rum 43

Μιλάμε ελληνικά! (37 €/termin)
(B2) Διαβάζουμε και αναλύουμε κείμενα από εφημερίδες, περιοδικά, λογοτεχνικά έργα κτλ. Επίσης βλέπουμε αποσπάσματα από ελληνικές εκπομπές και συζητάμε για το περιεχόμενό τους.
A150723 7.9–4.4, måndag kl. 19.45–21.15
Athina Tsentemeidou, rum 43

Isländska

Island och isländska (41 €)
(A1) Introduktion till Island och det isländska språket. Vi lär oss om Islands historia, isländsk natur och isländskt samhälle. I språkundervisningen arbetar vi med viktiga ord och fraser och lär oss huvudpunkterna i isländsk grammatik.
A160225 7.1–7.4, torsdag kl. 11.00–12.30
Heiðrún Hafliðadóttir, rum 43

Italienska

Grundnivå

Italienska (37 €/termin)
(Italienska I avser första årets studier, II andra årets osv.)
A150820 I (A1) 9.9–6.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
Therese Almén, rum 43
A150660 II (A1) 15.9–5.4,
tisdag kl. 18.05–19.35
Corinna Casi, rum 35
A150664 IIIA (A2) 15.9–5.4,
tisdag kl. 14.50–16.20
Corinna Casi, rum 35
A150834 IIIB (A2) 9.9–6.4,
onsdag kl. 19.45–21.15
Therese Almén, rum 43

A150818 IV (A2) 7.9–4.4,
måndag kl. 16.30–18.00
Paola Vernizzi-Krause, rum 35

Ciao! Italienska I (60 €)

En nybörjarkurs som ordnas i samarbete med stadens svenskspråkiga gymnasier. Elever från gymnasierna har förtur.

A150583 17.8–23.11, måndag kl. 14.45–16.15
Therese Almén, rum 35

Ciao! Italienska II (60 €)

Kursen ordnas i samarbete med Helsingfors svenskspråkiga gymnasier och kräver att du har läst Italienska I eller har motsvarande kunskaper (ca 50 h). Gymnasielever har förtur.

A160115 8.2–30.5, måndag kl. 14.45–16.15
Corinna Casi, rum 35

Parliamo Italiano (37 €/termin)

(A2 Italienska) Kursen är avsedd för dig som har läst italienska ca 4 år och framförallt vill förbättra din muntliga förmåga utan att glömma grammatiken.

A150665 15.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Corinna Casi, rum 35

Mellannivå

Conversiamo divertendoci (37 €/termin)

(B1) Mångsidiga diskussionsövningar med utgångspunkt i lätta tidningsartiklar och korta filmsnuttar.

A150819 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Paola Vernizzi-Krause, rum 35

L'Italia in italiano (40 €/termin)

(B2) Corso avanzato per conoscere la lingua italiana attraverso storie e tradizioni delle città e delle regioni. Arte, dialetti, cucina,musica, per conoscere l'Italia nelle sue bellezze diverse. Letture di brevi testi, di cronaca, letteratura, gastronomia, per stimolare la conversazione sull'argomento del giorno.

A150666 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Nicola Rainò, rum 33

Mangia italiano: cucine regionali (30 €)

(B2) La gastronomia italiana è influenzata dalla cucina Greca e Romana, da quella Bizantina, Ebraica, Araba e Normanna. Dalla scoperta delle Americhe e l'introduzione di nuovi ingredienti. Anche da qui la grande diversità nelle varie regioni, quelle del burro e quelle dell'olio. Scopriamo storie e tradizioni, saperi e sapori. Con degustazioni!

A150501 27.10–1.12, tisdag kl. 18.05–19.35
Nicola Rainò, rum 22

Avancerad nivå

L'Opera lirica italiana (40 €/termin)
(C1) Le origini dell'opera risalgono al Rinascimento, agli "intermedi" teatrali del XVI secolo, e alla mitica Camerata de' bardi a Firenze. Poi Monteverdi, con"Orfeo", compone una delle prime opere con una trama drammatica, ovvero un "melodramma". Con lui si passa dal Rinascimento al barocco e all'opera moderna.
A150667 10.9–7.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Nicola Rainò, rum 33

Storia dell'Arte italiana (40 €/termin)
(C1) Il primo Rinascimento in Italia. Dopo la scuola di Siena (Duccio, Martini, Lorenzetti) a Firenze si forma Giotto, il grande pittore e architetto che apre all'arte lo spazio della realtà. Ad Assisi, a Firenze, a Padova, Giotto e i suoi allievi creano capolavori che sono il fondamento della rivoluzione di Brunelleschi, Masaccio e Donatello.
A150669 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Nicola Rainò, rum 33

Conferenze in italiano

Il festival di San Remo in Italia, se sidan 8.

Mat och språk, se sidan 52.

Japanska

Grundnivå

Introduktionskurs i japanska (38 €)
(A1) Tonvikten ligger på muntlig kommunikation och praktiska färdigheter. Du bekantar dig med den japanska skriften, men behöver inte lära dig läsa och skriva japanska tecken. Geografi, kultur, seder och historia ingår.
A150724 10.9–3.12, torsdag kl. 18.05–19.35
Pontus Andersson, rum 45

Repetitionskurs i japanska (38 €)
(A2) Kursen förutsätter att du har läst ca 100 timmar japanska på Arbis förut eller har motsvarande förkunskaper.
A160201 7.1–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Misako Gustafsson, rum 45

Jiddisch

Nybörjarkurs i jiddisch (37 €/termin)
(A1) Yidish far onheyber. Jiddisch, de östeuropeiska judarnas språk, är närmast besläktat med tyska, men även svenskspråkiga känner igen många ord och former. På kursen lär du dig grunderna i språket och du bekantar dig med

jiddischvärldens historia och enastående kultur. Varje lektion avslutas med musik.
A150733 7.9–4.4, måndag kl. 19.45–21.15
Rogier Nieuweboer, rum 33

Kinesiska

Grundnivå

Nihao! Kinesiska I (60 €)
(A1) En nybörjarkurs som ordnas i samarbete med stadens svenskspråkiga gymnasier. Elever från gymnasierna har förtur.
A150740 17.8–23.11, måndag kl. 14.45–16.15
Yu Ramsay, rum 12

Nihao! Kinesiska II (60 €)
(A1) Kursen ordnas i samarbete med Helsingfors svenskspråkiga gymnasier och kräver att du har läst Kinesiska II eller har motsvarande kunskaper (ca 50 h). Gymnasielever har förtur.
A160178 8.2–30.5, måndag kl. 14.45–16.15
Yu Ramsay, rum 12

Kinesiska i tal och skrift (37 €/termin)
(A1) Du lär dig rikskinesiskt talspråk på ett enkelt och lättsamt sätt och får en inblick i grundläggande grammatik. Du lär dig också om den kinesiska kulturen och det kinesiska samhället och får en god bas för fortsatta studier. (Obs! Ingen undervisning 13.10 och 15.3).
A150735 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Yu Ramsay, rum 42

Fortsättningskurs i kinesiska
(49 €/termin)
(B1–B2) Den här kursen passar både dig på B1- och B2-nivå som önskar utveckla dina språkkunskaper med tonvikten på praktiska övningar. Detaljerad information om kursens upplägg fås av läraren vid kursens början. (Obs. ingen undervisning 13.10 och 15.3).
A150743 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–20.20
Yu Ramsay, rum 42

Latin

Grundkurs i latin (37 €/termin)
(A1) Genom texter som presenterar latinets historia från antiken till våra dagar lär du dig grunderna i den latinska grammatiken. Kultur och språk behandlas parallellt.
A150856 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–18.00
Robert Luther, rum 12

Fortsättningskurs i latin (37 €/termin)
(A2) Deltagarnas kunskaper i både form- och satslära repeteras och förstärks vid läsning av

bearbetade eller lättare obearbetade texter, som i huvudsak berör romarrikets historia. Kursen förutsätter grundkunskaper i latinets formlära.
A150855 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Robert Luther, rum 35

Nederländska

Nybörjarkurs i nederländska (37 €/termin)
(A1) På den här kursen lär du dig grunderna i nederländska (holländska) och bekantar dig med den nederländska och flamländska kulturen. Kursens tyngdpunkt ligger på praktiska färdigheter som man har nytta av vid ett besök till Nederländerna eller Flandern.
A150734 9.9–6.4, onsdag kl. 19.45–21.15
Rogier Nieuweboer, rum 11

Norska

Grundnivå

Norsk språk og kultur I (52 €/termin)
(A1–A2) Kurset gir innblikk i det norske språket og hvordan det skiller seg fra svensk. Vi blir også kjent med norsk dagligliv og kultur.

A150839 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–20.30
Topi Lappalainen, rum 21

Mellannivå

Norsk språk og kultur II (40 €/termin)
(B1–B2) Dette kurset er for deg som allerede er litt vant til å høre og lese norsk. Vi tar for oss både språklige og kulturelle emner og leser ulike korte tekster.
A150840 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Ivar Glette, rum 11

Norsk konversasjon (40 €/termin)
(B1–C1) For den som vil vedlikeholde eller forbedre sin muntlige norsk eller ”svorsk”. Vi diskuterer både språklige, kulturelle og aktuelle emner, gjerne med utgangspunkt i korte tekster. Deltagerne har stor innflytelse på temavalgene.
A150841 7.9–4.4, måndag kl. 19.45–21.15
Ivar Glette, rum 11

Norsk med en twist (20 €)
(B1–C1) Lær deg om norsk språk og samfunn ved å konversere om aktuelle hendelser. André Jamholt innleder med et kåseri om de siste tildragelser i bortskjemte Norge. Så drar vi i gang samtalen.
A150886 A 24.10, lördag kl. 10.00–14.00
A160234 B 9.1, lördag kl. 10.00–14.00
André Hjelmerud Jamholt, rum 21

Forelesning på Norsk

Høyrepopulismens fremmarsj i Norden,
se sidan 8.

Portugisiska

Nybörjarkurs i portugisiska (37 €/termin)

(A1) Diga em português! Säg det på portugisiska! Kursen är avsedd för dig som vill lära dig grunderna i det portugisiska språket och bekanta dig med den brasilianska och portugisiska kulturen. Du lär dig det vardagliga språket med tonvikt på kommunikation och praktiska färdigheter. Inga förkunskaper krävs.

A150515 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Andrea Brandão-Berglund, rum 12

Mat och språk, se sidan 52.

Rumänska

Salut România! Fortsättningskurs

(37 €/termin)

(A1–A2) Kursens tyngdpunkt ligger på praktiska färdigheter och muntlig kommunikation. Nya deltagare som kan rumänska från förut är välkomna. Läraren talar rumänska och engelska.

A150766 9.9–6.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Bianca Biro, rum 48

Ryska

Grundnivå

Ryska (37 €/termin)

(Ryska I avser första årets studier, II andra årets osv.)

A150744 I (A1) 9.9–6.4,
onsdag kl. 16.30–18.00
Masha Ginman, rum 22

A150745 II (A1) 9.9–6.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
Masha Ginman, rum 22

A150746 III (A2) 7.9–4.4,
måndag kl. 16.45–18.00
Sonja Biese, rum 33

A150747 IV (A2) 10.9–7.4,
torsdag kl. 16.30–18.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Ryska, intensivkurser

Kurserna ordnas i samarbete med yrkeshögskolan Arcada. Arcadas studerande har förtur.

A150540 I (A1) 7.9–16.12,
måndag kl. 11.00–12.30
onsdag kl. 15.00–16.30

A160179 II (A1) 4.1–6.4,
måndag kl. 11.00–12.30
onsdag kl. 15.00–16.30

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Foto Jonas Tana

A150748 III (A2) 7.9–16.12,
måndag kl. 09.15–10.45
onsdag kl. 13.30–15.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Uttalskurs i ryska (30 €)

(A1–A2) Kursen är avsedd för studerande som redan kan läsa rysk text. Uttal och intonation övas med mångsidiga övningar i multimedieklassen.

A160071 4.2–17.3, torsdag kl. 18.05–19.35
Sonja Biese, rum 34

Vardagsryska (37 €/termin)

(A2) Våga börja prata fastän kunskaperna ännu inte är så djupa eller tvärtom kanske har rostat. Genom dialoger, rollspel och samtal om lättsamma ämnen bygger du upp ditt aktiva ordförråd.

A150864 8.9–5.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 12

Repetitionskurs i ryska (37 €/termin)

(A2) En kurs för dig som har läst ryska på Arbis i 4–5 år eller har motsvarande förkunskaper och nu vill både fräscha upp och fördjupa dina kunskaper.

A150749 7.9–4.4, måndag kl. 18.05–19.35
Sonja Biese, rum 33

Mellannivå

Pojehali – fortsättningskurs (37 €/termin)
(B1) En kurs på lätt mellannivå för dig som redan har grundkunskaper i ryska och vill gå vidare. Du utvecklar ditt ordförråd, utvidgar grammatikkunskaperna och förbättrar din förmåga att förstå talad ryska och att uttrycka dig och delta i lätt diskussion.
A150850 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Olga Mezhevich, rum 22

Avancerad nivå

ПОГОВОРИМ! (40 €/termin)
(B2–C1) Курс предназначен для тех, кто уже свободно говорит по-русски. На занятиях мы будем говорить о новостях, обсуждать статьи. В начале каждого занятия обсудим, что произошло за неделю у вас и в современном мире. Каждый может выбрать сам тему или статью для беседы.
A150750 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Lia Sarlin, rum 48

Spanska

Grundnivå

Spanska (37 €/termin)
(Spanska I avser första årets studier, II andra årets osv.)
A150752 IA (A1) i Stoa:
8.9–5.4, tisdag kl. 18.45–20.15
Jenny Kajanus, Grupprummet, Stoa
A150751 IB (A1) 9.9–6.4,
onsdag kl. 12.15–13.45
Jenny Kajanus, rum 22
A150755 II (A1) 9.9–6.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
Julieta Arenas Morán, rum 45
A150758 III (A1) 10.9–7.4,
torsdag kl. 14.15–15.45
Jenny Kajanus, rum 35
A150757 IVA (A2) i Stoa:
8.9–5.4, tisdag kl. 17.00–18.30
Jenny Kajanus, Grupprummet, Stoa
A150756 IVB (A2)10.9–7.4,
torsdag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus, rum 42

Spanska I, intensivkurs (74 €)
(A1) En nybörjarkurs i spanska som går två kvällar i veckan och avancerar i rask takt.

A150754 7.9–2.12, måndag kl. 19.45–21.15
onsdag kl. 16.30–18.00
Julieta Arenas Morán, rum 35

Spanska II, intensivkurs (74 €)

(A1) För dig som läst lite spanska förut (ca 50 h). Kursen går två kvällar i veckan och avancerar i rask takt.

A160180 4.1–6.4, måndag kl. 19.45–21.15
onsdag kl. 16.30–18.00
Julieta Arenas Morán, rum 35

Spanska på resan (20 €)

(A1) Kom med och träna inför semesterresan! I butiken, på restaurangen, på hotellet ... Inga förkunskaper behövs. Vi övar in de viktigaste orden och fraserna. Kursgånger: 7.11 och 21.11.

A150862 7.11–21.11, lördag kl. 10.00–13.15
Jenny Kajanus, rum 22

Mellannivå

Disfrutando del español (40 €/termin)

(B1) Durante el curso se darán las herramientas necesarias a los estudiantes para que puedan mantener conversaciones y escribir textos sobre diversas situaciones, prácticas y usuales en español, así como elevar su comprensión de la lengua, tanto de forma oral como escrita.

A150759 9.9–6.4, onsdag kl. 19.45–21.15
Julieta Arenas Morán, rum 45

Practicar y comunicar (37 €/termin)

(B2) Curso de español entretenido y dinámico para los interesados en perfeccionar sus habilidades orales y escritas. ¡Ven y aprende el idioma a través del estímulo y los intereses mutuos! Diferentes actividades serán organizadas para ofrecer un curso estimulante e interactivo para todos.

A150760 10.9–7.4, torsdag kl. 14.15–15.45
Sven Fernandez, rum 22

Repaso de la gramática española (37 €/termin)

(B1) ¿Se te confunden las formas del pasado o los complementos directos e indirectos? ¡Ven a repasar la gramática de una forma relajada y divertida!

A150863 10.9–7.4, torsdag kl. 12.30–14.00
Jenny Kajanus, rum 35

Presencia Latinoamericana (40 €/termin)

(B2) El objetivo de este curso es dialogar sobre la historia, cultura y política de Latinoamérica por medio de lecturas escogidas. ¡Una conversación sin restricciones!

A150762 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Sergio Prudant, rum 43

Avancerad nivå

El mejor amigo del ser humano (30 €)
(C1) El objetivo de este curso es conversar sobre uno de los animales domésticos más cercanos al ser humano, nuestro amigo el perro. Hablaremos sobre su historia, biología, razas y de la influencia de este fantástico animal en la cultura, como por ejemplo el cine y la literatura.
A150761 22.9–10.11, tisdag kl. 14.15–15.45
Sergio Prudant, rum 43

La tertulia (37 €/termin)
(C1) Discusiones sobre temas actuales y cotidianos.
A150536 8.9–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Sergio Prudant, Javier Esteban, rum 48

Conferencias en español

Roxana Crisólogo – poeta peruana,
se sidan 4.

Svenska

Grundnivå

Svenska 1–6

The course consists of 6 parts (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). Please note! We use the 2014 Edition for Svenska 1–2, and the 2007 Edition for svenska 3–6. Parts 1–3 cover chapters 1–10 in the book, and correspond to level A1 on the Common European Framework of Reference for Languages, while parts 4–6 cover chapters 11–20 and correspond to level A2. This course is also part of the SFI Arbis Integration programme, see page 156.

The Common European Framework of Reference for Languages, see page 117.

Those who complete the course can continue on Intermediate Level (Svenska 7–12).

Klicka på kurskoden för att anmäla dig.

Group 1
Dagmarinkatu 3, room 12
Autumn: Mondays, Tuesdays and Fridays 9:30–12:00
Annette Jansson
Spring: Mondays, Wednesdays and Fridays 9:30–12:00
Bodil Wadenström

A150866	Svenska 1–3	7.9–4.12	(66 €)
A160220	Svenska 4–6	4.1–8.4	(66 €)

Group 2
Dagmarinkatu 3, room 44
Mondays and Fridays 9:30–12:00
Jenny Kajanus

A150849	Svenska 1–2	7.9–4.12	(49 €)
A160215	Svenska 3–4	4.1–8.4	(49 €)

Group 3
Dagmarinkatu 3, room 21
Mondays 17:00–19:30
Bodil Wadenström

A150878	Svenska 1	7.9–30.11	(25 €)
A160229	Svenska 2	4.1–4.4	(25 €)

Group 4
Dagmarinkatu 3, room 21
Mondays and Fridays 13:00–15:30
Mirja Pekanmäki

A160224	Svenska 1–2	4.1–8.4	(49 €)

Group 5
Dagmarinkatu 3, room 11
Mondays and Fridays 9:30–12:00
Heidi Huovilainen

A150874	Svenska 3–4	7.9–4.12	(49 €)
A160235	Svenska 5–6	4.1–8.4	(49 €)

Group 6
Dagmarinkatu 3, room 11
Tuesdays 17:00–19:30
Bodil Wadenström

A150874	Svenska 3	8.9–1.12	(25 €)
A160231	Svenska 4	5.1–5.4	(25 €)

Group 7
Dagmarinkatu 3, room 42
Mondays and Fridays 9:30–12:00
Mirja Pekanmäki

A150868	Svenska 5–6	7.9–4.12	(49 €)

Grupp 7, fortsättning, se sidan 142.

Group Stoa 1
Stoa, Turunlinnantie 1, grupprummet
Mondays and Fridays 13:30–16:00
Jenny Kajanus

A150873	Svenska 1–2	7.9–4.12	(49 €)
A160228	Svenska 3–4	4.1–8.4	(49 €)

Group Stoa 2

Stoa, Turunlinnantie 1, grupprummet
Thursdays 17:00–19:30
Lasse Palmu

A150848	Svenska 1	10.9–3.12	(25 €)
A160228	Svenska 2	7.1–7.4	(25 €)

Group Stoa 3

Stoa, Turunlinnantie 1, room 8
Tuesdays 17:00–19:30
Mirja Pekanmäki

A160221	Svenska 1	5.1–5.4	(25 €)

Group Stoa 4

Stoa, Turunlinnantie 1, grupprummet
Wednesdays 17:30–20:00
Olga Kekkonen

A150846	Svenska 2	9.9–2.12	(25 €)
A160209	Svenska 3	13.1–6.4	(25 €)

Group Stoa 5

Stoa, Turunlinnantie 1, room 8
Mondays and Fridays 13:15–15:45
Mirja Pekanmäki

A150858	Svenska 3–4	7.9–4.12	(49 €)

Group Stoa 6

Stoa, Turunlinnantie 1, grupprummet
Mondays 17:00–19:30
Margaretha Fagerström

A150859	Svenska 5	7.9–30.11	(25 €)
A160217	Svenska 6	4.1–4.4	(25 €)

Börja tala svenska! (24 €/term)

(A1) This is a course for beginners who want to practise their Swedish language skills in simple everyday situations. We will talk, cook, sing, play, make field trips, etc. in Swedish and get acquainted with Finnish culture and traditions. This course is also part of the Integration programme, see page 156.

A150875 10.9–7.4, Thursdays 9:30–12:00
Bodil Wadenström, room 12

Skriv och uttala svenska 1 (25 €)

(A1) A course for complete beginners which focusses on spelling and pronunciation. Students who attend this course should also be registered for Svenska 1.

A150877 9.9–2.12, Wednesdays 9:30–12:00
Bodil Wadenström, room 12

Skriv och uttala svenska 2 (24 €/termin)

(A2–B1) En kurs där du får individuell handledning i att skriva och uttala. För kursdeltagare på Svenska 3–12.

A150876 9.9–6.4, onsdag kl. 13.00–15.30
Bodil Wadenström, rum 12

Prata på! (52 €/termin)
(A2) En kurs för dig som redan kan lite svenska men vill komma i gång med att prata. Vi diskuterar, spelar spel, lyssnar till musik och övar oss i olika sociala situationer på svenska.
A150881 10.9–7.4, torsdag kl. 9.30–12.00
Alexandra Ramsay, rum 22

Svenska klubben, Stoa (41 €)

(A2) En lättsam diskussionskurs för dig som har läst svenska i skolan men har glömt det mesta. Vi hoppar över grammatiken och tränar på att våga tala!
A150887 8.9–1.12, tisdag kl. 14.30–16.00
Jenny Kajanus, rum 8, Stoa

Mellannivå

Svenska 7–12

Kursen består av sex fristående delar (Svenska 7–12). Kursen passar både den som har läst Svenska 1–6 och den som har haft svenska i skolan och vill fräscha upp sina tidigare kunskaper. Man kan välja att avlägga hela kursen eller bara ett enskilt moment. Vi använder boken Rivstart B1 + B2 och kompletterar med diskussioner, webbmaterial och olika sorters aktiverande övningar. Delarna 7–9 omfattar kapitlen 1–9 (nivå B1) och delarna 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 143).
Europeiska referensramen för språk, se sidan 115.

Grupp 7, fortsättning

Dagmarsgatan 3, rum 42
Måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Mirja Pekanmäki
A160222 Svenska 7–8 4.1–8.4 (98 €)
Grupp 7, se sidan 140.

Grupp 8

Dagmarsgatan 3, rum 44
Tisdag och torsdag kl. 13.00–15.30
Bodil Wadenström
A150879 Svenska 7–8 8.9–3.12 (98 €)
A160230 Svenska 9–10 5.1–7.4 (98 €)

Grupp 9

Dagmarsgatan 3, rum 45
Tisdag kl. 17.00–19.30
Ingrid Rönnow
A150883 Svenska 7 8.9–1.12 (50 €)
A160232 Svenska 8 5.1–5.4 (50 €)

Grupp 10

Dagmarsgatan 3, rum 21
Måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Bodil Wadenström (höst) och *Sofia Hägglund* (vår)

A150870 Svenska 9–10 8.9–3.12 (98 €)
A160223 Svenska 11–12 4.1–8.4 (98 €)

Grupp 11

Dagmarsgatan 3, rum 44
Torsdag kl. 17.00–19.30
Ingrid Rönnow
A150884 Svenska 11 10.9–3.12 (50 €)
A160233 Svenska 12 7.1–7.4 (50 €)

Grupp Stoa 7

Stoa, Åbohusvägen 1, rum 8
Torsdag kl. 17.30–20.00
Olga Kekkonen
A150847 Svenska 7 10.9–3.12 (50 €)
A160210 Svenska 8 7.1–7.4 (50 €)

Kafésvenska, mellannivå (37 €/termin)

(B1) 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. Kursen bygger både på lärarens material och på fri diskussion.

A150843 A 7.9–4.4, måndag kl. 13.00–14.30
Hélène Selenius, kaféet
A150844 B 9.9–6.4, onsdag kl. 18.10–19.40
Mirja Pekanmäki, kaféet
A150845 C 8.9–5.4, tisdag kl. 13.00–14.30
Hélène Selenius, kaféet

Svenska för allmän språkexamen, mellannivå

(B1) Kursen är upplagd enligt fordringarna för allmän språkexamen i svenska på mellannivå och lämpar sig också för utlänningar bosatta i Finland. Vi gör skrivuppgifter, diskuterar och jobbar med hör- och läsförståelseövningar. Allmän språkexamen i svenska arrangeras på Arbis efter kursens slut. Anmälningen till provet görs separat på kansliet.

A150871 A (41 €) 7.9–9.11,
måndag kl. 18.05–19.35
Katja Peltola, rum 42
A150861 B (53 €) 9.9–11.11,
onsdag kl. 9.30–12.00
Jenny Kajanus, rum 11
A160226 C (41 €) 4.1–4.4,
måndag kl. 18.05–19.35
Katja Peltola, rum 42
A160218 D (53 €) 13.1–6.4,
onsdag kl. 09.30–12.00
Jenny Kajanus, rum 11

Diskutera på svenska! (37 €/termin)

(B2) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och andra korta texter.

A150460 8.9–5.4 (ej 20.10),
tisdag kl. 11.00–12.30
Marina Giljam, rum 22

Svenska med Husis, Stoa (41 €/termin)

(B2) Vi samtalar i par och i grupp om valbara intressanta nyheter ur Hufvudstadsbladet och andra tidningar.

A150812 7.9–4.4, måndag kl. 18.00–19.30
Birgit Storå, rum 8, Stoa

Nordiska möten (41 €)

(B2) Få ut mer av de nordiska mötena!
Sitter du på nordiska möten och mer än hälften går förbi? Är din presentation stel och tråkig? Undrar du vad de andra egentligen pratar om? Kursen tar upp nordiska kulturskillnader i arbetslivet, övar möten, presentationer och social samvaro på svenska, samt tar upp de viktigaste särdragen i norska och danska.

A150885 2–30.10, fredag kl. 13.00–16.00
Johanna Toivonen, Ingrid Rönnow
och *André Hjelmerud Jamholt,* rum 11

Skönlitteratur på svenska (38 €)

(B2–C1) Vill du läsa och prata om skönlitteratur på svenska? Vi träffas i biblioteket och diskuterar texter som läraren valt ut.

A160060 8.1–8.4, fredag kl. 13.00–14.30
Marina Giljam, biblioteket

Avancerad nivå

Aktuellt på svenska (40 €/termin)

(B2–C1) Vi tränar svenska genom att läsa och diskutera aktuella artiklar och se korta tv-reportage. Vi läser bl.a. Ny Tid, en fri vänstertidning med fokus på kultur, samhälle och debatt. Följ med vad som händer i världen och uttryck dina åsikter på svenska.

A150882 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–18.00
Alexandra Ramsay, rum 11

Tänk och tyck! (40 €/termin)

(B2–C1) Vad diskuterar man i Sverige i dag? En diskussionskurs där vi följer med den svenska samhällsdebatten och tänker och tycker i olika riktningar. Läraren talar med sverigesvensk accent.

A150860 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Mirja Pekanmäki, rum 12

Pratmakarna (40 €/termin)

(C1) Vi är en grupp glada seniorer som samtalar om aktualiteter och nyheter för att upprätthålla kunskaperna i svenska och utöka ordförrådet.

A150842 10.9–7.4, torsdag kl. 11.00–12.30
Birgit Storå, rum 11

Diskutera mera! Stoa (40 €/termin)
(C1) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar aktuella ämnen, läser artiklar och andra korta texter och ser videosnuttar på svenska.
A150811 8.9–5.4, tisdag kl. 10.30–12.00
Mirja Pekanmäki, rum 8, Stoa

Svenska för allmän språkexamen, högsta nivån (41 €)
(C1) Kursen hålls enligt fordringarna för allmän språkexamen i svenska på högsta nivån. Vi utvidgar ordförrådet genom textförståelse och jobbar med hörförståelseövningar, skriver och diskuterar. Allmän språkexamen i svenska arrangeras på Arbis efter kursens slut. Anmälningen till provet görs separat på Arbis kansli.
A150872 A 10.10, 25.10 och 7.11, lördag kl. 10.00–16.00
Mirja Pekanmäki, rum 35
A160227 B 13.2–23.4, lördag kl. 10.00–16.00
Mirja Pekanmäki, rum 33

Tyska

Grundnivå

Tyska andra året (37 €/termin)
(A1) Nya deltagare som kan lite tyska från förut är välkomna med. Läraren talar tyska och engelska.
A150763 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Regine Ehlert, rum 21

Tyska tredje året (37 €/termin)
(A2) Kom och utveckla dina tyska kunskaper i en trevlig och uppmuntrande atmosfär! Kursen är en fortsättning på fjolårets kurs men nya deltagare med baskunskaper är välkomna med. Kursen har rikligt med kommunikativa övningar både i par och i grupp och du lär dig många nyttiga fraser för praktiska situationer.
A150764 9.9–6.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Heidi Huovilainen, rum 11

Mellannivå

Deutsch im Fokus (37 €/termin)
(B1) Der Kurs führt in den Alltag der Menschen in den deutschsprachigen Ländern ein. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, aber Sie stärken auch ihre kommunikative Kompetenz im Hören, Lesen und Schreiben.
A150792 10.9–7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Deutsch ohne Stress, Stoa (40 €/termin)
(B1) Für alle, die ihre Sprachkenntnisse ohne große Mühe üben und verbessern wollen: Wir

unterhalten uns, diskutieren und lachen auf Deutsch. Im Gespräch entwickeln sich Grammatik und Wortschatz auch ohne Pauken wie von selbst: Hauptsache, wir verstehen uns!
A150793 9.9–6.4, onsdag kl. 17.00–18.30
Susanne Mensing-Varila, rum 8

Oh Deutschland, deine Schlager! (30 €)

(B1) In diesem Kurs hören wir deutsche Schlager, bekannte und weniger bekannte, aus den 20er bis hin zu den 60er Jahren, vor allem aus Film, Theater und Kabarett, und beschäftigen uns mit den Texten, den Sängern, Komponisten und Textern und ihrer Zeit.
A160096 12.1–16.2, tisdag kl. 18.05–19.35
Susanne Mensing-Varila, rum 22

Deutsch interessant (40 €/termin)

(B1) In dieser lebendigen Gruppe mit Teilnehmern jeden Alters lesen und diskutieren wir aktuelle Artikel über interessante Züge der deutschen Gesellschaft heute und vergleichen sie mit unseren eigenen Erfahrungen, erfahren Neues über deutsche Städte, Gegenden und Landschaften, lachen viel und lernen ganz nebenbei modernes, praktisches Deutsch.
A150794 8.9–5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Susanne Mensing-Varila, rum 44

Alltagsdeutsch (37 €/termin)

(B2) Wollen Sie fließender sprechen, Ihren Wortschatz erweitern und die deutsche Grammatik sicherer anwenden? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Im Unterricht trainieren wir vor allem das freie Sprechen und Hörverstehen, zu Hause vertiefen Sie Ihre Fertigkeiten mithilfe kurzer Texte und schriftlicher Übungen.
A150816 9.9–6.4, onsdag kl. 10.30–12.00
Christoph Rabl, rum 35

Deutsch für Fortgeschrittene

(40 €/termin)
(B2) Wir unterhalten uns und diskutieren über aktuelle Themen aus Deutschland und Finnland. Dieser Kurs übt vor allem das freie Sprechen und Hör- und Leseverständnis der modernen deutschen Sprache und legt das Hauptgewicht auf Kommunikation in entspannter Atmosphäre.
A150559 7.9–4.4, måndag kl. 12.30–14.00
Susanne Mensing-Varila, rum 22

Praktisches Deutsch (37 €/termin)

(B2) Wir werden uns sprachlich und inhaltlich mit sowohl aktuellen Themen aus der deutschen Presse als auch vorgegebenem Textmaterial aus dem Kursbuch ”Studio d” beschäftigen. Damit die schöne Grammatik nicht zu kurz kommt, beglei-

tet uns bei unseren Sprachübungen unterstützend ein wunderbares Grammatikbuch.
A150765 8.9–5.4, tisdag kl. 14.15–15.45
Regine Ehlert, rum 22

Avancerad nivå

Deutsch für Sprachbegeisterte
(40 €/termin)
(C1) Sprachbegeisterte und Liebhaber der deutschen Sprache finden sich in diesem Kurs. Aktuelles und Kulturelles, Austausch und Kommunikation mit und ohne Grammatik stehen im Mittelpunkt. Idiomatik und Redewendungen, modernes Neudeutsch und "altmodische" Wendungen existieren in Eintracht nebeneinander.
A150795 7.9–4.4, måndag kl. 16.30–18.00
Heidi Hübner, rum 45

Deutsche Literatur, ernst und heiter!
(40 €/termin)
(C1) Im Kurs lesen wir neue deutschsprachige Literatur, nicht nur Ernstes, auch Heiteres und Erbauliches ist im Herbst zu erwarten. Ich freue mich auf Sie, herzlich willkommen!
A150796 7.9–4.4, måndag kl. 14.30–16.00
Heidi Hübner, rum 45

Konversation Deutsch (40 €/termin)
(C1) In unserer Konversationsgruppe reden wir über alles, was Jung und Alt interessiert: Kultur, Lebensart, aktuelles Tagesgeschehen, große Ereignisse und kleine Dinge, die das Leben lebenswert machen.
A150797 11.9–8.4, fredag kl. 12.00–13.30
Claire Scheunemann, rum 22

Vortrag auf Deutsch

Geheimnisvolles Österreich, se sidan 9.

Mat och språk, se sidan 52.

Språkresa till Koblenz
Årets språkresa (5–12.6) går till Koblenz, en av Tysklands äldsta och vackraste städer, staden där floderna Rhen och Mosel flyter samman. ISL Sprachschule erbjuder Arbis kursdeltagare en intensivkurs enligt individuell nivå och ett digert fritidsprogram med besök och utfärder, bl.a. till Köln.
Närmare information i januari av
Anna Långstedt-Jungar, tfn 040 162 2516.
anna.langstedt-jungar@arbis.hel.fi
För researrangemangen står White House EG.

Öppna universitetskurser

Ansvarig
Alexandra Ramsay, fil.dr
alexandra.ramsay@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3736, (09) 310 494 89
Studiehandledning enligt överenskommelse och då en ny studiehelhet inleds.

Allmän info och tenter:
Matilda Hakala, tfn (09) 310 494 76
matilda.hakala@arbis.hel.fi

Anmälningar tas emot från onsdag19.8 kl. 10.00. Se anmälningsschemat på insidan av bakpärmen.

Öppna universitetet har inga inträdesförhör men observera att vissa kurser har förhandskrav. Det är ibland viktigt att gå kurserna i en viss ordning. Du kan tentera akademiska kurser och på så sätt samla studiepoäng som du kan få dig tillgodoräknade vid ett universitet i ett senare skede. Du kan delta i kurserna också utan att tentera, men även i detta fall måste du betala både en kursavgift och en avgift till respektive universitet. Också om du jobbar kan du studera vid öppna universitetet eftersom föreläsningarna hålls under kvällstid och under veckoslut.

Kursernas omfattning räknas i studiepoäng (sp). Grundstudierna omfattar minst 25 poäng och ämnesstudierna minst 60 poäng. Universitetsexamen avläggs i två steg, där kandidatexamen omfattar 180 poäng och magisterexamen ytterligare 120 poäng.

Läsåret 2015–2016 ordnar Helsingfors arbis studier i juridik och i pedagogik/vuxenpedagogik tillsammans med Helsingfors universitet (HU).

Utbildning i konstvetenskap och psykologi och skolpsykologi ges i samarbete med Centret för Livslångt Lärande vid Åbo Akademi (ÅA).

Kursfordringarna
Ämnesbeskrivningarna, kursfordringarna och tentlitteraturen för varje ämne hittar du i sin helhet på www.avoinyliopisto.fi (sökord: Helsingfors stads svenska arbetarinstitut).

Om du studerar enligt Åbo Akademis fordringar ska du också läsa CLL:s hemsidor där ännu noggrannare beskrivningar finns på adressen http://www.abo.fi/student/sv/oppnauni. I pappersform finns de aktuella ämnesbeskrivningarna och kursfodringarna m.m. i en mapp vid Arbis ÖU-infotavla.

Kursbeskrivningar med upplysningar om kurslitteraturen finns också på ilmonet.fi i samband med varje enskild kurs.

Infotavla
I första våningen mitt emot hissarna finns en anslagstavla med information. På hyllan under tavlan finns en mapp med kursfordringarna för de olika ämnena och aktuella tidskrifter.

ÖU-nummer
Dina prestationer registreras både vid respektive universitet/högskola och i Arbis eget ÖU-register. Varje tentand får ett ÖU-nummer på Arbis.

Kurslitteratur
I Arbis bibliotek i tredje våningen kan du låna kursböcker, läsa i studierummet och använda internet. Arbis strävar efter att ha 1–2 exemplar av varje kursbok. Lånetiden är en vecka. Biblioteket försöker ordna fjärrlån för kursböcker som ingår i Arbis ÖU-kursfordringar. Endast i undantagsfall kan fjärrlån ordnas för andra kursböcker. Då står du själv för kostnaderna.

Anmälan och avgifter till Helsingfors universitet och Åbo Akademi
Om du följer Åbo Akademis undervisning på Arbis anmäler du dig, på den första lektionen, med en blankett som du får på Arbis. Till Helsingfors Universitet anmäler du dig elektroniskt. Då du anmält dig till en kurs på Arbis, via Ilmonet eller vårt kansli, får du en länk för anmälning till HU av oss.

Alla kursdeltagare betalar både kursavgifter på Arbis och studieavgifter till universiteten och högskolorna som de studerar vid. Studieavgifterna varierar beroende på universitet och är 10−100 €/läsår eller per studiehelhet. Kursdeltagare som är inskrivna vid Åbo Akademi under läsåret 2015–2016 betalar inte en universitetsavgift utan endast en arrangörsavgift för att delta i Åbo Akademis öppna universitetskurser.

För att delta i en kurs och för att få studieprestationerna registrerade vid respektive Öppna universitet, måste både Arbis och universitetets avgift vara betalda.

Mera information får du under den första lektionen på varje kurs.

Intyg
Universiteten ger på begäran intyg över godkända tentamina. När din studierätt är i kraft kan du beställa ett inofficiellt studieutdrag direkt ur Helsingfors universitets studieregister Web-Oodi. Ett intyg över en slutförd studiehelhet får du på begäran. Mer information: https://www.avoin.helsinki.fi/oppna_universitetet/studier/intyg.htm.

Åbo Akademi: Mer information och kontaktinformation, Centret för livslångt lärande vid Åbo Akademi, http://www.cll.fi/

Akademiska tentamina
Vissa kurser tenteras med hemarbeten, andra genom litteraturtentamen. Information finns vid beskrivningen av varje enskild kurs. Du får också information av läraren under den första lektionen.

Allmänna litteraturtenter ordnas på Arbis ca en gång per månad. Du har möjlighet att tentera vid tre på varandra följande tillfällen efter en avslutad kurs.

Höstterminen: lö. 10.10, lö. 7.11 och fr. 11.12. Vårterminen: lö. 16.1, lö. 13.2, lö. 19.3, fr. 29.4 och fr. 20.5. Vid behov ordnas också ett tillfälle juni. Lördag kl. 10.00–13.00, fredag kl. 17.00–20.00.

Anmälan ska göras till kansliet på Arbis senast två veckor före tentamen. Tentamensavgiften för extra tentamina och externa tentander är 30 €/tent. Dessutom kan i vissa fall en tilläggsavgift på 45 € tillkomma. Vid tentamen ska du kunna styrka din identitet med ett id-kort utfärdat av finländsk polismyndighet.

Juridik (HU)

På kursen i juridik ges en helhetsbild av rättssystemets innehåll och utveckling och dess samhälleliga uppgifter och effekter. Studerande bekantar sig med de centrala principerna inom olika rättsområden och lär sig skaffa pålitlig juridisk information och lösa juridiska problem med hjälp av den.

Familje- och kvarlåtenskapsrätt, 6 sp
(57 €)
På kursen behandlas de allmänna teorierna, grundbegreppen och normerna inom familje- och kvarlåtenskapsrätten. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.
A150891 8.10–5.11, torsdag kl. 16.30–19.45
Désirée Söderlund, rum 13

Konstvetenskap (ÅA)

Inom konstvetenskapen studeras olika sidor av vårt visuella kulturarv: måleri, skulptur, arkitektur, konstindustri och design. Kännedom om konstobjekt från skilda tider, liksom träning av förmågan att se, beskriva och tolka konstverk och byggnader

utgör själva ämnets grund. Konstvetaren intresserar sig också för sådana bilder och miljöer där den estetiska verkan inte är huvudsaken, alltså formgivning i vidaste mening. Ämnet ger förutom teoretiska kunskaper också praktisk träning i att presentera och vårda konstföremål.

Kursen som i år ges vid Helsingfors arbis räknas till godo inom ämnesstudier eller fördjupade studier i konstvetenskap vid Åbo Akademi.

Mode, inredning och design, 5 sp (40 €)

Kursen ger grundläggande kunskaper om mode- och designhistoria i Västvärlden och i Norden, från antiken till nutid. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A160236 4.3–12.3, fredag kl. 16.30–19.45
lördag kl. 10.00–13.00
Mia Åkerfeldt, rum 13

Pedagogik eller vuxenpedagogik (HU)

Målet med grundstudierna är att studenten blir förtrogen med de centrala frågeställningarna och teoritraditionerna inom allmän pedagogik och vuxenpedagogik och utvecklar sitt pedagogiska tänkande. Kurserna ordnas i samarbete med HU och är gemensamma för pedagogik och vuxenpedagogik. På vissa kurser ges datorstödd undervisning i någon inlärningsmiljö. Instruktioner ges då kurserna börjar.

I fordringarna för studiehelheten 25 sp ingår sex delkurser. Kursen G1, Introduktion till allmän pedagogik och vuxenpedagogik, utgör en grund för de övriga kurserna och måste avläggas först.

Tutorträffar inför litteraturtentamen

(13 €)
Inför kursen G1 Introduktion till allmän pedagogik och vuxenpedagogik (4 sp) ordnas två tutorträffar. På träffarna behandlas tentamenslitteraturen. Frågor om studieteknik tas upp. Träffarna rekommenderas för alla som inleder studier i pedagogik och vuxenpedagogik.

A150889 1.9 och 3.9,
tisdag och torsdag, kl. 18.05–19.35
Andrea Kortman, rum 13

G1 Introduktion till allmän pedagogik och vuxenpedagogik, 4 sp (30 €)

Kursdeltagarna bekantar sig med pedagogisk och vuxenpedagogisk praxis i olika samhällskontexter och får insikter i pedagogiska frågeställningar och deras tillämpningar. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.
Kursen avläggs som en litteraturtentamen, som förbereds genom tutorträffar (A150889, se ovan).

A150892 Tentamen 10.10 och 7.11,
lördag kl. 10.00–13.00
11.12, fredag kl. 17.00–20.00
Lili-Ann Wolff, rum 23

G2 Pedagogikens historia och filosofi, 4 sp (40 €)

På kursen bekantar man sig med olika delar av pedagogikens idéhistoria, med centrala filosofiska strömningar som har anknytning till pedagogisk verksamhet samt med etiska frågeställningar med pedagogisk relevans. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A150894 10.11–24.11, tisdag kl. 16.30–19.45
Janne Mansikka, rum 13

G3 Individ och samhälle, 4 sp (40 €)

Kursen ger insikter i teoretiska utgångspunkter inom den pedagogiska sociologin. Kursen behandlar samverkan mellan individ, utbildning och samhälle. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A150895 1.3–15.3, tisdag kl. 16.30–19.45
Camilla Kovero, rum 13

G4 Utveckling och lärande, 4 sp (40 €)

Kursens syfte är att klarlägga grundläggande psykologiska begrepp och kognitiva processer som är relevanta för pedagogisk verksamhet. Under kursen behandlas psykets biologiska bas, minne, språkutveckling, tänkande och intelligens. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A150893 13.10–27.10, tisdag kl. 16.30–19.45
Monica Londen, rum 13

G5 Didaktik, 4 sp (40 €)

Kursen ger en överblick av didaktiken som ett av pedagogikens delområden. Kursen avser att utveckla deltagarnas förmåga att analysera och planera undervisning. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A160237 12.1–2.2, tisdag kl. 16.30–19.45
Monica Londen, rum 13

G6 Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp (30 €)

Studerandena bekantar sig med pedagogiskt och vuxenpedagogiskt forskningsarbete, forskarsamfund och olika sätt att närma sig forskning. Kursen avläggs som en litteraturtentamen. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kurspriset.

A160238 Tentamen 29.4, 20.5 och 3.6
fredag kl. 17.00–20.00
Camilla Kovero, rum 23

Psykologi (ÅA)

Studiehelheten psykologi (25 sp) enligt Åbo Akademis fordringar inleddes under höstterminen 2012 med en introduktionskurs. Den utgör en grund för de övriga blocken och skall avläggas först. Psykologins mål är att förklara och förstå de processer som ligger bakom människans beteende och hur dessa processer påverkas av förhållanden i människans omgivning.

Utvecklingspsykologi, 10 sp (57 €)

Kursen ger en översikt över individens psykologiska utveckling ur ett individual-, relations- och livscykelperspektiv. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A150888 23.10, 24.10, 13,11 och 14.11
fredag kl. 16.30–20.15
lördag kl. 10.00–16.00
Susanna Slama, rum 43

Klinisk psykologi, 10 sp (57 €)

Kursen ger dig kännedom om den kliniska psykologins arbetsområden, diskuterar olika teoretiska inriktningar och ger en introduktion i frågor om olika psykiska störningar. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A140975 15.1, 29.1, 30.1, 18.3 och 19.3,
fredag kl. 16.30–19.45
lördag kl. 10.00–15.00
Tor-Erik Söderholm, rum 35

Skolpsykologi (ÅA)

Skolpsykologi hör till den tillämpade psykologin och fokuserar på fem delkurser. Studierna lämpar sig för utvecklingspsykologer, pedagoger, lärarstuderande, men även för andra intresserade.

Träning av sociala färdigheter hos barn, 5 sp (57 €)

Kursen behandlar sociala färdigheter i skolmiljö. Deltagarna lär sig förstå hur dessa färdigheter anammas och utvecklas. Efter avslutad kurs kan deltagarna i praktiken utveckla barns och ungas sociala färdigheter i skolmiljö. En öppna uni-avgift tillkommer utöver kursavgiften.

A150857 9.10, 10.10, 20.11 och 21.11,
fredag kl. 16.30–19.45
lördag kl. 10.00–15.00
Eeva-Liisa Salmi, rum 21

Invandrare
Immigrants
Maahanmuuttajat

Welcome to Arbis!

Arbis in Helsinki is the adult education centre with a difference. We are large enough to offer a wide, relevant range of courses yet small enough to give personal service to our students. We do our best to live up to our reputation of being the friendly place to learn. At Arbis you will find courses at all levels, taught by well-qualified and experienced teachers. There are options of day, evening and weekend courses of varying length. Most of the courses offer opportunities to acquire skills and knowledge for the pure pleasure of doing so, but you can also attend courses to prepare for certificates. The students come from all walks of life and all ages. Arbis main building is situated in Dagmarinkatu, close to the heart of Helsinki and is well served by public transport. You will also find courses at Stoa, the cultural centre of east Helsinki, just a few steps from Itäkeskus metro station. Most of our teachers speak English. Sign up for a class and enjoy your creativity!

The office
Helsingfors Arbis,
Dagmarinkatu 3,
00100 Helsinki,
Tel. (09) 310 494 94,
E-mail: kansliet@arbis.hel.fi

Office opening hours
12.8, 13.8, 17.8, 18.8, 19.8 and 20.8
open 10:00–17:00

29.8–3.9
open Monday to Thursday, 10:00–15:00

7.9–5.12.2015 and 4.1–9.4.2016
open Mondays to Thursdays, 10:00–20:00,
Friday 10:00–15:00

The autumn term starts on Monday 7th September and ends 5th December.
The spring term starts on 4th January and ends 9th April. The SFI Arbis programme continues until May. Week 8 (22–26.2.2016) is the winter holiday.

Terms of payment We will invoice you for each course. Please, make sure you pay by the due date.

Reduction of fee
Unemployed people and people with a very low income can apply for a reduced fee. More information from the Arbis office.

Cancellation
Courses with more than 6 course sessions can be cancelled without a fee during the first three weeks of the course, but please cancel your registration as soon as possible if you can not attend the course. Courses with less than 6 course sessions can be cancelled without a fee up to one week before the start of the course.

Please note! We will charge you the fee if you do not cancel your registration in time.

Enrolments start in August:

Enrol by Internet: www.ilmonet.fi,
Phone: (09) 310 494 94 or by visiting the office: Dagmarinkatu 3, 00100 Helsinki (see office hours above)

12.8 from 10:00	Domestic science, Home and the garden
13.8 from 10:00	Languages, SFI Arbis, SFX Svenska, Swedish for parents
17.8 from 10:00	Arts, sculpture, photography, Nature, environment, technology and traffic
18.8 from 10:00	Handicraft literature, theater, Swedish as a mother tongue
19.8 from 10:00	The human being, society and culture, Open University, IT , Music
20.8 from 10:00	Physical education, well-being

Please click on the coursecode to enrol.

Svenska för invandrare
SFI Arbis
Swedish for immigrants

Description

A comprehensive language course programme of Swedish, Finnish (beginners), study and career coaching, information about Finnish society, and a six-week work placement in the spring. The weekly hours at school vary from 17 h to 26 h, according to the student's personal study plan. Finnish is included in the programme for those students who don't know Finnish, but if you already know Finnish, you are exempt. Each student has an individual study and career coaching plan for the academic year, in order to find out possibilities for the future.

This study programme meets the Employment Office (TE Services) requirements for an integration training course (self-motivated studies with an integration benefit) but is open for anyone who is interested. Late applicants may be allowed to join after the course has started. For more information:
Ann-Jolin Grüne, Tel. 040 550 5802,
E-mail: ann-jolin.grune@arbis.hel.fi

Language test and booking a career coaching appointment (this is required)
24.8.2015, Friday 10:00–13:00,
Dagmarinkatu 3, 00100 Helsinki, room 11.

Each SFI student must take our language test to determine the best SFI level, and also to book an appointment with a study counsellor to agree on a study and career coaching plan, and an individual study plan. Please register with Ann-Jolin Grüne.
E-mail: ann-jolin.grune@arbis.hel.fi

SFI 1

A150896
Starting level 0 – target level A2.2

Autumn: 7.9–4.12.2015
(103 €/term incl. Finnish, 78 €/term excl. Finnish)

Spring: 4.1–25.5.2016
(103 €/term incl. Finnish, 78 €/term excl. Finnish)

Monday–Friday
9:30–12:00 Swedish

Mondays and Fridays
13:00–15:30 Finnish (beginners)

Thursdays
13:00–14:30 Study and Career Coaching

Work placement: 11.4–20.5.2016

SFI 2

A150897

Starting level A1.2 – target level A2.2

Autumn: 7.9–4.12.2015
(123 €/term incl. Finnish, 98 €/term excl. Finnish)

Spring: 4.1–25.5.2016
(99 €/term incl. Finnish, 74 €/term excl. Finnish)

Monday, Tuesday, Thursday and Friday
9:30–12:00 Swedish

Mondays and Fridays
13:00–15:30 Finnish (beginners)

Wednesdays
13:00–15:30 Swedish

Thursdays
13:00–14:30 Study and Career Coaching

Work placement: 11.4–20.5.2016

SFI 3

A150898

Starting level A2 – target level B1

Autumn: 7.9–4.12.2015
(123 €/term, incl. Finnish, 98 €/term excl. Finnish)

Spring: 4.1–25.5.2016
(99 €/term, incl. Finnish, 74 €/term excl. Finnish)

Monday, Tuesday, Thursday and Friday
9:30–12:00 Swedish

Mondays and Fridays
13:00–15:30 Finnish (beginners)

Wednesdays
13:00–15:30 Swedish

Thursdays
13:00–14:30 Study and Career Coaching

Work placement: 11.4–20.5.2016

SFI 4

A150899

Starting level A2.2 – target level B1

Autumn: 7.9–4.12.2015
(135 €/term incl. Finnish, 110 €/term excl. Finnish)

Spring: 4.1–25.5.2016
(159 €/term incl. Finnish, 134 €/term excl. Finnish)

Tuesday, Thursday and Friday
9:30–12:00, Swedish, Study and Career Coaching

Mondays–Fridays
13:00–15:30 Swedish, Finnish (Beginners)

Work placement: 11.4–20.5.2016

Please click on the coursecode to enrol.

SFX Svenska

(A2) SFX Svenska is an integration training programme that combines language studies with studies in practical nursing. The programme starts in January 2016. During the studies you will complete 2 out of 5 parts of a practical nurse degree in Swedish. The programme starts if there are enough participants. Beginners are advised to join the SFI programme in the autumn. For more information: Ann-Jolin Grüne, Tel. 040 550 5802, E-post: ann-jolin.grune@arbis.hel.fi

Swedish for Parents (24 €/term)

If you are a parent with a child or children under 3 years of age, there is free on-site childcare while you study Intensive Swedish. We offer Swedish at different levels (beginners to continuation) on Mondays and Fridays. The children have song and music lessons for one hour a week and Nordic children's stories once a month. You are offered study and career advice, according to a plan prepared when the term starts. The course starts a week before the start of the language courses. For more information: Ann-Jolin Grüne, Tel. 040 550 5802, E-mail: ann-jolin.grune@arbis.hel.fi

A150900 31.8–4.12 and 4.1–8.4,
Mondays and Fridays, 9:30–12:00
Ann-Jolin Grüne and
Anna Weber-Länsman, room 45

Swedish courses, see page 139.

Arbis is the biggest provider of Swedish language courses in the capital region. We offer Swedish courses from beginner to advanced levels. For a comprehensive overview of the courses see page 139.

Courses in Finnish, see page 123.

Courses in English, see page 119.

Arbis offers courses in Finnish and English. For a comprehensive overview of the courses see page 123 and 119. Below is a small sample of the courses.

Suomi 1

(A1) Learn to communicate in practical everyday situations. You will learn the basics of Finnish grammar and vocabulary and also a lot of useful phrases and expressions. The course also includes topics about Finnish culture. At the beginning, the teaching will be in English – if needed – later, it will be in Finnish.

A150635 A (66 €/term) 7.9–8.4,
Monday and Friday 13:00–15:30,
Heidi Huovilainen,
Mondays room 44, Fridays room 12
A150825 B (37 €/term) 7.9–4.4,
Monday 18:05–19:35,
Eija Kainulainen, room 12

English for foreigners (37 €/term)

(A1–A2) Have you recently arrived in Finland, and would like to become stronger in English? Or have you just never had time to learn it properly? Come and learn with a native speaker! This basic-level course is aimed mainly at foreigners, but all are welcome and the focus will be on improving your spoken and written skills.
A150767 10.9–7.4, Thursday 10:00–11:30,
Sven Fernandez, room 8, Stoa

Courses in other languages

Arbis offers a large number of courses in different languages at different levels. Instruction in most courses is in the target language. For further information contact Pamela Granskog tel. (09) 310 494 61 or pamela.granskog@arbis.hel.fi or look on www.ilmonet.fi.
Below is a sample of the courses.

Chanson française, see page 127.
Cercle de lecture, see page 129.
Les artistes nordiques à Paris à la fin du XIXe siècle, see page 129.
Mangia italiano: cucine regionali, see page 131.
El mejor amigo del ser humano, see page 138.
Deutsche Literatur, ernst und heiter!,
see page 146.
For more language courses, see page 114.

People, Society and Culture

I folkviseton /
In Folksong Fashion (24 €)

The course is in Swedish at an A2 level. Learn Swedish and about Nordic history through the lyrics of folksongs. Mostly we´ll learn Finland-Swedish and Swedish folksongs and get acquainted with the culture and society in which they were made. In the course we'll sing together and learn a new repertoire by ear. The course price is reduced due to external funding. The course is also a part of the Swedish for immigrants-programme.
A150590 8.9–1.12, Tuesday 9:30–12:00
Alexandra Ramsay, room 11

Klara dig på svenska /
Manage in Swedish (37 €)

(A1–A2) Learn how to handle the bureaucracy and other daily matters in Swedish. The par-

ticipants of the course decide which areas the course will focus on. The course includes meeting people and organisations that can assist and guide you in Finland. You will learn words and expressions in Swedish that you need in daily life as well as a bit about the history and culture of the capital region. The course is also a part of the Swedish for Immigrants-programme.

A150659 12.1–5.4, Tuesday 9:30–12:00
Alexandra Ramsay, room 11

Art, Sculpture and Photography

Learn a new skill or brush up your talent in art and design at Helsingfors arbis. Join cultural excursions, walks, bus excursions and get to know others that study art in Arbis. The language of instruction is Swedish but most teachers are happy to instruct in English or another language, if needed and according to possibility. For more information and advice on suitable courses ask Hans-Peter Holmstén, the coordinator of Art & Design, tel.040- 509 0976,
e-mail: hans-peter.holmsten@arbis.hel.fi
Courses especially recommended for people who speak very little Swedish:

Akvarell med nordiska herrgårdsmotiv / Watercolour with Nordic Manor Motifs

(49 €/term)
We'll study the Nordic cultural landscape and how the light is portrayed. Castle gardens and manors constitute the central themes. The course is a continuation from last year but beginners are also welcome.

A150303 10.9–7.4, Thursdays 10:15–12:45
Hans-Peter Holmstén, room 41

Croquis (37 €/term)

Live model – drawing with pencil, filter-pen, crayons or watercolours. In one evening you'll manage to sketch several different positions.

A150247 A 7.9–4.4, Mondays. 18:05–19:35
Hans-Peter Holmstén, room 41

A150251 B 10.9–7.4, Thursdays 18:05–19:35
Marina Zitting, room 47

Drop-in-måleriverkstad / Drop-in-painting workshop (6 €/session)

Come along when you have the time and energy for it. This is for you works daytime, irregular hours or just dreams about developing an existence filled with painting and drawing. You can be a beginner or a more advanced painter. We work together in a calm and pleasant atmosphere.

A150311 11.9–8.4, Fridays 17:15–19:45
Marina Ciglar, room 41

Måla expressivt! / Expressive painting (49 €/term)

Practise your intuition and expression by painting expressively. The focus of the tuition is on the German painter's group "Die Brücke" and Arnold Schönberg's musical compositions. Practical exercises with mixed technique.

A150542 8.9–5.4, Tuesdays 10:15–12:30
Carolin Koss (autumn) and
Marina Zitting (spring), room 41

Teckning på Finlands idrottsmuseum / Drawing at the Sports Museum of Finland (13 €)

The Sports Museum of Finland is centrally located at the Olympic stadium. The museum owns several interesting artefacts that are intriguing to outline. Meeting point at the Stadium tower at 10:55 a.m. Additional cost: 5 € entrance.

A150493 2.10, Friday 11:00–13:15
Hans-Peter Holmstén

Handicraft

Come and join our handicraft classes! Learn new skills and meet new people. Arbis offers courses in weaving, quilting, knitting and many more. If you don't speak any Swedish, but would like to learn handicrafts at Helsingfors Arbis, please contact Peggy Danska (coordinator of handicrafts) and ask for advice on which courses would be suitable for you: tel. 09 310 494 78 or peggy.danska@arbis.hel.fi.
Courses especially recommended for people who speak very little Swedish:

Lär dig göra amigurumi / Learn amigurumi (17 €)

Amigurumi is the Japanese art of tucking, knitting or crocheting small stuffed animals and similar creatures. The figures are crocheted using tight stitches in a spiral round having overlapping layers. If you can already do crocheting, it will be an advantage because the figures are very small. The list of materials you'll need is on ilmonet.fi – see the course description. There is an additional fee for the materials. The teacher speaks Swedish, English and Spanish.

A150625 25–26.9, Friday, 17:00–19:30
Saturday, 10:00–16:00
Jennifer Ramirez, room 46

Design Jewellery in Silver (49 €/term)

An introduction to basic silversmithing. You will learn wirework, hammerwork, soldering, beading, wrapping and crimping. You will also be guided and supported in designing different styles of jewellery. The teacher speaks English and Span-

ish. There is an additional fee for the materials.
A150354 9.9–6.4, Wednesdays, 18:00–20:30
Ana Maria Ramírez, room 47

Make insects in leather (27 €)

Design and create fine-looking insects out of leather for jewellery or decorations on hats and bags. Watch and learn from handicrafts artist and ingenious recycler Lydia Ignatenkova. The language of instruction is English or Russian. The list of materials you'll need is on ilmonet.fi – see the course description.
A150413 13–14.11, Fridays, 17:00–21:15
Saturdays, 10:00–16:00
Lydia Ignatenkova, room 47

Music

In Arbis you can sing, learn to play an instrument, join an orchestra or choir. For more information contact: Anna Weber-Länsman, The coordinator of Music, tel. 040-172 3735,
e-mail: anna.weber-lansman@arbis.hel.fi.
Below are courses especially recommended for people who speak very little Swedish:

Choirs

Singing in a choir is a great way of getting to know new people, learning to pronounce a language correctly and, on top of that, some say it's great for one's health. So, why not try out a new hobby or return to an old one? The choirs sing mostly in Swedish but are open for all to join. Welcome!

Arbis gospelkör / The Arbis Gospel Choir (27 €)

Come along and sing with your heart and soul! Gospel music is fun and swinging. The choir is for all ages, and both beginners and experienced choristers. No previous experience is needed. The choir is a partnership between Arbis and the Matteus Parish (Evangelical Lutheran). Performances take place during evening church services. Language of instruction: Swedish.
A150798 20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 22.11 and 29.11, Sundays, 16:00–17:30
Daniela Forsén and *Staffan Strömsholm,* Matteuskyrkan (St. Matthew's Church) Turunlinnantie 3.

Blandad kör: Årgångssången / Mixed choir: the Vintage Choir (37 €/term)

Come and get to know us! The name of our choir stems from past times when we've sung in different choirs under the instruction of different conductors. Don't let your skill fade away from lack of practice. The choir is for seniors. For more information: the choir conductor Kicki Thelestam, the.kick@kolumbus.fi

A150565 8.9–5.4, Tuesdays, 14:45–16:15
Kicki Thelestam, Festivity Hall

Damkör: Vox Femina / Ladies' choir: Vox Femina (37 €/term)

The ladies' choir Vox Femina is for you if you want to sing and socialise in a pleasant atmosphere. We sing in polyphony and practise basic singing techniques at rehearsals. No previous experience needed. The repertoire is broad and we perform frequently. Join our fun team!

A150566 10.9–7.4, Thursdays, 18:00–19:30
Martina Brunell, Minervaskolan
(the Minerva Elementary School
Apollonkatu 12, Festivity Hall)

Manskör: Out 'n loud / Gentlemen's choir: Out 'n loud (49 €/term)

Join Out n' loud, guys of all ages who like to sing. Finland's first gay choir present golden oldies as well as unconventional songs, mostly in Swedish and Finnish. Modern music and classics blend into a colourful harmony when the guys perform. For more information: www.outnloud.fi mathias.creutz@outnloud.fi.

A150657 7.9–4.4, Mondays, 19:00–21:15
Hilkka Kangasniemi, Festivity Hall.

Singing

Solosång, Stoa / Solo Singing, Stoa (112 €/term)

A course in singing for adults who want to develop their singing voice. We practise singing techniques and learn a new repertoire. Individual tutoring of 30 minutes a week. The teacher contacts the participants and gives the rehearsal times. You are guaranteed a place on the course for two years. If you are absent more than three times during one term, you will lose your place.

A150688 A 7.9–4.4, Mondays, 18:45–20:15
A150684 B 8.9–5.4, Tuesdays, 13:00–14:30
Päivi Kannisto,
The piano classroom, Stoa

Pop- och rocksång / Pop and rock music (27 €)

We emphasise the treatment of the rhythm, phrasing and the general "groove". The course includes singing rehearsals, breathing exercises and practising of participants' personal repertoires. Based on the master class model, you'll receive 30 minutes of teaching per day during which you'll sing for the group. The teacher contacts the participants before the start of the course. No previous experience is needed.

A150348 23–24.10, Friday, 16:00–20:30, Saturday, 10:30–15:15
Carolina Backman, room B1

Fila på sången! / Fine tune your tune! (27 €)

Are you going to perform a song on your friend's birthday, wedding, christening or other event? Would you like professional help with your singing technique, interpretation and practice of stage presence in front of a small audience? Based on the master class model, you'll receive 30 minutes of teaching per day during which you'll sing for the group.

A160035 12.2–13.2, Friday, 16:00–20:30, Saturday, 10:30–15:15
Carolina Backman, room B1

Playing instruments

Pianospel, Stoa / Piano lessons, Stoa (112 €/term)

Piano lessons in classical and lighter music and free accompaniment for children of school age and for adults. Individual tutoring of 30 min./ week. The teacher contacts the participants and gives the rehearsal times. You are guaranteed a place on the course for two years. If you are absent more than three times during one term, you will lose your place.

A150685 A 7.9–4.4, Mondays, 15:00–18:30
A150686 B 8.9–5.4, Tuesdays, 14:45–16:15
Päivi Kannisto,
The piano class room, Stoa

Pianoband 1 (smågrupp) / Piano band (small group) (87 €/term)

We'll learn the basics of piano playing and play both in a group and individually. On the list is music of different styles, improvisation practice and the basics of free accompaniment. Age limit: 16. If you are absent more than three times during one term, you will lose your place.

A150485 10.9–7.4, Thursdays, 12:45–13:30
Anna Weber-Länsman, room B1

Gitarrspel, nybörjarkurs, Stoa / Guitar, beginners' course, Stoa

(37 €/term)

We'll go through the basics of guitar playing and different comping techniques. You'll learn to play easy melodies and to accompany using chords by playing together in a small group. Group tutoring. Age limit: 16.

A150373 8.9–5.4, Tuesdays, 18:45–20:15
Jukka Malinen,
the piano class room, Stoa

Gitarrworkshop: Bob Dylan / Guitar Workshop: Bob Dylan (17 €)

We'll play well-known Bob Dylan songs with acoustic guitar. During the weekend, you'll learn a number of this famous man's songs using notes, tabulature and chord charts. The teaching is done in a group. The course is beginner friendly but it's an advantage if you know a few basic chords. Age limit: 16. Bring along your own guitar (nylon or steel strings).

A160102 15–16.1, Friday, 17:00–19:15
Saturday, 10:00–15:00
Joona Björkroth, room B1

Gitarrworkshop: Popsongs / Guitar Workshop: Popsongs (17 €)

Learn to accompany new pop tunes by Jeff Buckley, Oasis, John Mayer, as arranged for acoustic guitars. During the weekend, you'll learn a number of popular tunes using notes, tabulature and chord charts. The teaching is done in a group. Age limit 16. The course is beginner friendly but it's an advantage if you know some basic chords.

A160103 29–30.1, Friday, 17:00–19:15
Saturday, 10:00–15:00
Joona Björkroth, room B1

Stråkorkester / String Orchestra (37 €/term)

Arbis' string orchestra is for you if you own a string instrument and have basic note-reading skills and want to play in a group. The repertoire is everything from classical to swinging tangos. The orchestra partners sometimes with the Arbis brass band. Join us to play and fall in love with the vibe.

A150525 10.9–8.4, Thursdays, 16:25–17:55
Samuli Sandberg, Minervaskolan (Minerva elementary school Apollonkatu 12, Festivity Hall)

Blåsorkester / The Concert Band (37 €/term)

The concert band is for you whether you have played alone or in a group, and can read notes. We play music written for concert bands but also new arrangements from different genres: classical music, melodies from musicals, film and dance music and some jazz. The orchestra performs frequently and also plays together with other Arbis ensembles.

A150488 11.9–8.4, Fridays, 18:45–20:15
Johan Cantell, Festivity Hall

Please click on the coursecode to enrol.

Domestic Science

Below is a selection of cooking courses offered at Arbis in English. We also offer cooking courses in Swedish. For more information contact: Ghita Henriksson, coordinator of Domestic Science, tel. 040 334 5114,
e-mail: ghita.henriksson@arbis.hel.fi.

Indian Street Food Cooking Class, see page 51.
Indian Vegetarian Cooking Class, see page 51.
Sausages, see page 48.
Japanese dishes, see page 51.
South Indian Cooking Class, see page 52.
Silk Road, see page 45.
For more cooking classes in different languages, see page 41.

Physical education and well-being

In Arbis you can dance, do yoga, pilates, aerobic and many other sports. If you don't speak any Swedish at all, but would like to join a course at Helsingfors arbis, you can contact Birgitta Lindberg (coordinator in Physical Education) and ask for advice on which courses that could be suitable for you: tel. (09) 310 494 74, birgitta.lindberg@arbis.hel.fi

Lectures in different languages

The ABC Murder Guide to Agatha Christie, see page 4.
Meet the author: Hassan Blasim, see page 9.
English Pubs: inside and outside, see page 9.
Geheimnisvolles Österreich, see page 9.
Il festival di San Remo in Italia, see page 8.
Edith Piaf, see page 7.
Roxana Crisólogo – poeta peruana, see page 4.

Events

Movie night with Ny Tid: ''HOME. Somewhere'', see page 5.
Dress A-long at Arbis: Dyke Hard, see page 10.
FemF – The Feminist Forum 2015, see page 11.

Arbis julvaka / Making preparations for Christmas

Adults, adolescents, children, families, friends and buddies of all ages busy themselves with making candles, baking gingerbread, making marzipan pigs, designing Christmas cards and much more. All material available on site at cost price. Drop-in, no registration needed. Welcome!
27.11, Friday 17:00–21:00

Get together
Get to know others who study Swedish. Lunch, workshops, information about Swedish activities in the Capital region. Register to:
Ann-Jolin Grüne, Tel. 040 550 5802
E-mail: ann-jolin.grune@arbis.hel.fi
Friday 25th September at 12:00–15:00
in Arbis café.

Foto Jonas Tana

Welcome to Arbis library on the third floor!

The primary mission of the library is to support your studies at Arbis. It offers a wide range of books, magazines and newspapers, mostly in Swedish but we also have books and publications in English and other languages. You'll also find Finnish-Swedish newspapers and a selection of Scandinavian journals. In addition, we have Easy Reading books in Swedish, children books and audiobooks. The library is well known for its numerous events and lectures held during the terms. Read more about the library online. You can also follow Arbis library on Facebook and Instagram. Don´t hesitate to contact us for further information. We warmly welcome you to the third floor at Dagmarinkatu 3.

Opening hours:
Monday–Thursday: 12:00–20:00
Friday: 10:00–13:00
Tel: 040-334 67 37, (09) 310 494 84
Email: biblioteket@arbis.hel.fi

Staff:
Librarian *Ylva Larsdotter,*
ylva.larsdotter@arbis.hel.fi

Library assistent: *Marianne Jäntti-Sevo*n,
marianne.jantti-sevon@arbis.hel.fi

Vanda arbis

Välkommen till Vanda arbis!

Höstens kurser inleds den 14.9.2015. Se datum vid respektive kurs. Kurserna och anmälningsanvisningarna finns på nätet: www.vantaa.fi/aikuisopisto Välkommen på kurs!

Institutets kansli
Näckrosvägen 5, 01300 Vanda, tfn 09 8392 4342. Uppgifter om det svenskspråkiga kursutbudet fås av utbildningschef Heli-Kaarina Degerman, tfn 09 8392 3068, heli-kaarina.degerman@vantaa.fi eller studiesekreterare Eila Salmberg tfn 09 8392 3059, eila.salmberg@vantaa.fi

Anmälning
Anmälningen är bindande, du kommer att få faktura enligt din anmälan. Att bli borta från timmarna är inte en annullering av din anmälan.

Undervisningsställen:
Opistotalo, Näckrosvägen 5
Helsinge skola och gymnasium, Övitsbölevägen 3
Martinlaakson koulu, Mårtensdalsstigen 4
Mårtensdals skola, Bredbergsgränden 4
Myyrinki, Kopparbergsvägen 10 B, 3. våning

Språk

Svenska för invandrare - Ruotsia maahanmuuttajille - Swedish for immigrants

V151316 30 t / 60 €
ti 14.00–16.30
15.9.–17.11.
Vantaan opistotalo, Heli-Kaarina Degerman
Bok: Rivstart A1+A2 textbok & övningsbok, 2014
Vill du lära dig svenska? Vi startar från grunderna.
Haluatko oppia ruotsia? Aloitamme alkeista
Would you like to learn Swedish? We´ll start from the basics.

Danska 1 A1.1

V151751 24 t / 51 €
ti 19.15–20.45
15.9.–1.12.
Martinlaakson koulu, Laura Salonen
Bok: Karin Guldbæk-Ahvo, Johanna Toivonen: Dansk? - Ja, tak!
Vill du lära dig danska. Nu kan du börja från grunderna. Danska och svenska har mycket gemensamt och det blir lätt att lära danska när man vet var skillnaderna mellan de två skandi-naviska språken finns.

Litteratur och historia

Litteraturkretsen

V151317 16 t / 38 €
to 18.30–20.00
17.9.–10.12.
14.1.–7.4.
Mårtensdals skola, Heli-Kaarina Degerman
Ett diskussionsforum för bokvänner. Vi läser allt från klassiker till nyaste nytt: inhemskt, ut-ländskt och nordiskt. Vi träffas en gång i månaden, fyra gånger per termin. De övriga kurskvällarna bestäms under den första träffen. Första boken på hösten Selma Lagerlöf Gösta Berlings saga.

Västeuropas 1700-tal

V151679 18 t / 42 €
on 18.30–20.00
16.9.–9.12.
13.1.–1.6.
Ulla Bäck
Vi bekantar oss med Västeuropas 1700-tal med tonvikt på vetenskapliga framsteg och de västeuropeiska idéernas utbredning till främmande världsdelar. Kursen ordnas i samarbete med AV i Korso. Gruppen sammankommer en gång i månaden. Intresserade kan anmäla sig per tfn 823 1368/Lindström. Föreläsningstillfällen bestäms under vår första träff.

Konst

Skulptur

V151695 3 t / 106 €
lö 11.15–13.45
26.9.–28.11.
9.1.–9.4.
Vantaan opistotalo, Keita loka
Skulptur för både nybörjare och längre hunna. Vi skulpterar i olika material så som lera, gips, trädsnitt, ståltråd. I kursen ingår också skulptering efter naken modell. Ingen undervisning 31.10. , 27.2. och 26.3.

Musik

Svängig körsång med Halsbandet

V151677 75 t / 121 €
ti 18.00–20.30
8.9.–1.12.
12.1.–5.4.
Helsinge skola och gymnasium,
Victoria Sergeenko
Halsbandet sjunger all slags rytmmusik. Nya sångare hjärtligt välkomna. Insjungning ordnas. Tid och mera information ger Gun Mickos, tfn 050 527 0447.

*Sång utan krav- En veckoslutskurs för alla sångintresserade

V151433 16 t / 38 €
lö 10.00–16.30
sö 10.00–16.30
10.10.–11.10.

*Sång utan krav- En veckoslutskurs för alla sångintresserade

V151434 16 t / 38 €
lö 10.00–16.30
sö 10.00–16.30
14.11.–15.11.

*Sång utan krav- En veckoslutskurs för alla sångintresserade

V151435 16 t / 38 €
lö 10.00–16.30
sö 10.00–16.30
28.11.–29.11.
Myyrinki, Carolina Backman
Har du alltid drömt om att sjunga? Har du velat utbilda din röst men har inte haft möjligheten till det? Skulle du vilja sjunga bekanta eller helt nya sånger med pianoackompanjemang eller vidareutveckla bl.a. andningen och röstkvaliteten? Skulle du vilja jobba med teknik och tolkning under ett veckoslut? Vi sjunger upp, gör andnings-

övningar, jobbar bl.a. med tolkning och sångteknik. Kom med och upplev något nytt och roligt! Varje elev får 2x90 min privatundervisning under ett veckoslut. Läraren kontaktar sina elever före kursens början. Kom med och sjunga och ha det kul! Inga förhandskunskaper behövs! Eleven kan också ta med sig egna noter/sånger!

Yoga, dans och hälsa

Mind Training

V151423 6 t / 18 €
lö 10.00–15.15
14.11.
Vantaan opistotalo, Daniel Venström
Lär dig konkreta metoder hur du kan fördjupa ditt fokus och arbeta med en sak i taget, där du kan ta till vara på dina resurser optimalt. Kursen innehåller föreläsningar och konkreta övningar som inkluderar bl.a. mindfulness, fysisk och mental avslappning och visualisering. Ta med en liten matsäck och gymnastikmadrass.

Kundaliniyoga

V151678 24 t / 84 €
må 18.15–19.45
14.9.–30.11.
Vantaan opistotalo, Sara Simberg
Välkommen med på tvåspråkigkundaliniyoga/tervetuloa mukaan kaksikieliseen kundaliinijoo-gaan. Kundaliniyoga är en dynamisk och mångsidig form av yoga som passar alla. Den består av fysiska övningar, andningsövningar, ljudvibrationer (mantra), avslappning och meditation. Kundaliniyogan bidrar bland annat till förbättrad hälsa och självkännedom samt ökad medve-tenhet om din inneboende potential. Ha med kläder som det

är bekvämt att röra sig i. Yoga-övningarna görs barfota, yllesockor och en varmare tröja är sköna att ha under avslappningen. Mattor finns men ta gärna med din egen yogamatta ifall du redan har en.

*Kundaliniyoga för motståndskraft och energi

V151874 4 t / 22 €
sö 10.00–13.30
15.11.
Vantaan opistotalo, Sara Simberg
Kundaliniyogan är en dynamisk och mångsidig form av yoga som passar alla. Den består av fysiska övningar, andningsövningar, ljudvibrationer (mantra), djupavslappning och meditation. Under kursen gör vi andningsövningar, yogaövningar och meditationer som stärker immunför-svaret, förbättrar ämnesomsättningen och ger ökad energi inför vintern. Ha med kläder som det är bekvämt att röra sig i. Ta med yllesockor och en varmare tröja samt gärna din egen yo-gamatta.

*Kundaliniyoga för stresshantering, avslappning och god sömn

V151875 4 t / 22 €
lö 10.00–13.30
5.12.
Myyrinki, Sara Simberg
Kundaliniyogan är en dynamisk och mångsidig form av yoga som passar alla. Den består av fysiska övningar, andningsövningar, ljudvibrationer (mantra), djupavslappning och meditation. Under kursen gör vi andningsövningar, yogaövningar och meditationer som stärker vår förmåga att hantera stress samt hjälper oss att slappna och bidrar till god sömn. Ha med kläder som det är bekvämt att röra sig i. Ta med yllesockor och en varmare tröja samt din egen yogamatta.

Shaktidans

V151871 4 t / 20 €
lö 13.30–16.45
19.9.
Myyrinki, Sara Simberg
Shaktidans är dansens yoga där vi kombinerar andning, yogaövningar, rörelse och meditation med musik. Vi gör meditativa flödande yoga-övningar, som öppnar kroppens energikanaler, och energigivande stående övningar med lätta koreografier som leder oss till fri dans. Efter djup-avslappningen gör vi en meditation i form av mantrisk koreografi. Kursen passar alla som är intresserade av yoga och/eller dans. Bekväma kläder, yllesockor, varm tröja och yogamatta med.

Helsingfors arbis

Arbis Östra – kurser i Stoa, Rastis och Botby

Stoa, Åbohusvägen 1, Östra Centrum

Rastis, Nordsjö lågstadieskola, Fjärdstråket 6,
invid Nordsjö metrostation

Botby grundskola, Blomängsvägen 2,
invid Botby metrostation

Arbis Östras kansli finns i Stoa (2 våningen)
Öppet: 7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
måndagar kl. 12.00–13.00
och enligt överenskommelse.
Telefon: (09) 310 494 94
E-post: kansliet@arbis.hel.fi

Kontaktperson:
Birgitta Lindberg, fys.ter.
birgitta.lindberg@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5112, (09) 310 494 74

Bildkonst, formgivning och fotografering

Måleriverkstad, Stoa, se sidan 19.
Porslins- och glasmålning, Stoa, se sidan 20.
Konstworkshop för 7–12-åringar, se sidan 20.
Keramik för 7–12-åringar, Stoa, se sidan 22.
Keramik, nybörjarkurs, Stoa, se sidan 23.
Keramik, fortsättningskurs, Stoa, se sidan 23.

Hantverk

Silversmide, fortsättningskurs, Stoa, se sidan 25.
Möbeltapetsering, Rastis, se sidan 29.
Träslöjd, Botby grundskola, se sidan 29.
Förnya gammalt eller sy nytt, Stoa, se sidan 34.
Sy nytt eller ändra gamla plagg, Stoa, se sidan 34.
Sy till vår och sommar, Stoa, se sidan 34.
Konstens natt i Stoa, se sidan 10.

Hushåll

Kalas med Blixten McQueen (för barn 5 år uppåt), Stoa, se sidan 57.
Barnens restaurang (för barn i skolåldern), se sidan 58.
Mellanmål för lågstadiebarn i östra Helsingfors, se sidan 58.

Informationsteknik

iPad, grunderna, Stoa, se sidan 66.
IT-rådgivning, Stoa, se sidan 76.

Litteratur, teater och modersmål

Möt författaren på STOA: Merete Mazzarella, se sidan 7.
Ordverkstad för barn, Botby, se sidan 79.

Motion, hälsa och välmående

Core-träning och stretching, Stoa, se sidan 82.
Motionsgymnastik, Rastis, se sidan 82.
Motionsgymnastik, Stoa, se sidan 82.
Seniordans, Stoa, se sidan 86.
Seniorgymnastik för damer, Stoa, se sidan 85.
Hathayoga, Stoa, se sidan 89.
Gymnastik för barn och vuxna, Stoa, se sidan 92.
Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis, se sidan 93.
Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis, se sidan 93.

Musik

Solosång, Stoa, se sidan 95.
Blandad kör: Nordsjö sångkör, Stoa, se sidan 97.
Arbis gospelkör, se sidan 97.
Pianospel, Stoa, se sidan 98.
Klassisk gitarr, Stoa, se sidan 100.
Gitarrspel, nybörjarkurs, Stoa, se sidan 100.
Lucia i Stoa, se sidan 11.

Människa, samhälle och kultur

Introduktionskurs för frivilligarbetare, Stoa, se sidan 109.
Familjecafé Bubbel, Stoa, se sidan 110.

Språk

English for Foreigners, Stoa, se sidan 119.
Spanska I A, Stoa, se sidan 137.
Spanska IV, Stoa, se sidan 137.
Svenska 1–2, Stoa, se sidan 140.
Svenska 1, Stoa, se sidan 140.
Svenska 2, Stoa, se sidan 140.
Svenska 3–4, Stoa, se sidan 140.
Svenska 5, Stoa, se sidan 140.
Svenska 6, Stoa, se sidan 140.
Svenska klubben, Stoa, se sidan 141.
Svenska 7, Stoa, se sidan 142.
Svenska 8, Stoa, se sidan 142.
Svenska med Husis, Stoa, se sidan 143.
Diskutera mera! Stoa, se sidan 144.
Deutsch ohne Stress, Stoa, se sidan 145.

Familje-, barn- och ungdomskurser

Bildkonst, formgivning och fotografering

Konstworkshop för 7–12-åringar, se sidan 20.
Bygg ett radiostyrt modellflygplan, se sidan 21.
Keramik för 7–12-åringar, Stoa, se sidan 22.
Maskot i papier-maché, se sidan 25.
Fotografering för unga, se sidan 26.

Hantverk

Bygg ditt eget flaskskepp, se sidan 30.
Juligt tygtryck – vuxen-barnkurs, se sidan 31.
Konstens natt i Stoa, se sidan 10.
Julvaka, se sidan 11.

Foto Leif Weckström

Hantverksskolan Händig, se sidan 37.
Hantverk för 9–12-åringar, se sidan 38.

Hushåll

Gör babymaten själv, se sidan 55.
Kocka tillsammans (från 5 år uppåt), se sidan 55.
Pettson och Findus (från 5 år uppåt), se sidan 56.
Frost-kakor (för 5 år uppåt), se sidan 56.
Mat för pirater (från 5 år uppåt), se sidan 56.
All världens bulle (från 5 år uppåt), se sidan 56.
Sagomat (från 5 år uppåt), se sidan 57.
Kalas med Blixten McQueen, Stoa (för 5 år uppåt), se sidan 57.
Smaskiga mellanmål, för skolbarn, se sidan 57.
Sockerfri kalasmat (för skolbarn), se sidan 58.
Barnens restaurang (för barn i skolåldern), se sidan 58.
Vi firar pyjamasparty (för skolbarn), se sidan 58.
Streetfood för ungdomar på höstlovet, se sidan 58.
Sushi för ungdomar på höstlovet, se sidan 58.
Julsånger, pepparkakor och julgodis, se sidan 59.
Smaker och toner från Astrid Lindgrens sagor, se sidan 59.
Det sötaste vi har, se sidan 5.
Hygienpass för unga, se sidan 63.

Informationsteknik

Raspberry Pi, se sidan 76.
Musik med Garageband (Mac), se sidan 68.

Litteratur, teater och modersmål

Film+bok=bokbio, se sidan 6.
Författarsamtal med Kaj Korkea-aho, se sidan 9.
Författarsamtal med Märta Tikkanen, se sidan 6.
Knattefilm: Den förträfflige Herr Glad, se sidan 8.
Knattefilm: Mamma Mu, se sidan 12.
Sagostund: Alla hjärtans dag, se sidan 8.
Knattefilm: Pettson & Findus – Glömligheter, se sidan 10.
Sagostund: Norden, se sidan 10.
Sagostund: Regnbågens alla färger, se sidan 10.
Sagostund: Bland tomtar och troll, se sidan 11.
Sagostund: Världens sagor, se sidan 11.
Sagostund: I fablernas värld, se sidan 12.
Filmvisning: Glasblåsarens barn, se sidan 12.
Ordverkstad för barn, se sidan 79.
Teaterklubb för 8–14-åringar, se sidan 79.

Svenska som modersmål

Rimjam: Kröunat & Geggamojja, se sidan 6.
Prepkurs i modersmål, se sidan 78.

Motion, hälsa och välmående

Gymnastik för barn och vuxna, se sidan 92.
Gymnastik för barn och vuxna, Stoa, se sidan 92.
Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis, se sidan 93.
Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis, se sidan 93.
Mammagympa, se sidan 93.
Sagoyoga för barn och vuxna, se sidan 93.

Musik

Familjerytmik, se sidan 102.
Ett musikäventyr, se sidan 103.
Kom och sjung med ditt barnbarn!, se sidan 103.
Den klassiska sago-och sångstunden på Richardsgatans bibliotek, se sidan 6.

Människa, samhälle och kultur

Vikingaklubb för 9–12-åringar i Munksnäs, se sidan 106.
Vikingaklubb för 9–12-åringar i Månsas, se sidan 106.
Familjecafé Bubbel, Stoa, se sidan 110.

Natur, miljö, teknik och trafik

Abikurs i kort matematik, se sidan 113.
Abikurs i lång matematik, se sidan 113.
Stödundervisning i matematik, se sidan 112.

Språk

Finsk språkdusch för barn, se sidan 124.
Förbättra din finska, se sidan 124.
Finska för abiturienter, se sidan 126.

Arbis bibliotek

Biblioteket
på tredje våningen är öppet under terminerna:
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
måndag–torsdag kl. 12.00–20.00
fredag kl. 10.00–13.00
Utanför terminerna:
måndag-torsdag kl. 10.00–16.00
fredag kl. 10.00–13.00

Kontaktinformation:
Tfn 040 334 6737, (09) 310 494 84
e-post: biblioteket@arbis.hel.fi

Vi som jobbar på biblioteket:
Ylva Larsdotter, bibliotekarie
ylva.larsdotter@arbis.hel.fi

Marianne Jäntti-Sevon, biblioteksfunktionär
marianne.jantti-sevon@arbis.hel.fi

Studierummets öppettider
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
måndag–torsdag kl. 10.00–20.00
fredagar kl. 10.00–13.00
Utanför terminerna:
måndag–torsdag kl. 10.00–16.00
fredag kl. 10.00–13.00

Undantag från de ordinarie öppettiderna i samband med helger och liknande meddelas särskilt.

Arbis bibliotek

Följ gärna biblioteket på Facebook. Där får du tips om böcker, författarkvällar, aktiviteter, nyheter i bok- och kulturvärlden och annat smått och gott. Välkommen att diskutera, kommentera eller bara gilla.

Arbis bibliotek – öppet för alla
Biblioteket är till för att stödja och berika dina studier. Vi erbjuder dig en lugn och öppen mötesplats där du kan studera, koppla av och fördjupa dig i något intressant. Biblioteket är ett öppet och serviceinriktat pedagogiskt rum och ett unikt svenskspråkigt bibliotek. Vi tar gärna emot gruppbesök men ser gärna att ni förbokar er i så fall.

Alla kan låna
Du behöver inte delta i någon kurs för att använda bibliotekets tjänster. Biblioteket har inget lånekortsystem utan du lånar genom att visa ditt identitesbevis. Lånetiden är tre veckor med undantag av tentamenslitteratur som har en lånetid på en vecka. När biblioteket är stängt går det bra att återlämna lån i bokluckan på bottenvåningen till höger om vaktmästarexpeditionen. Lånen är personliga.

Bibliotekets samlingar
På biblioteket hittar du ett stort utbud av skön- och facklitteratur, kursböcker, dagstidningar och tidskrifter. Största delen är på svenska men det finns också litteratur på andra språk. Här finns också barn- och ungdomsböcker, talböcker och lättlästa böcker. Biblioteket strävar efter att ha tre exemplar av varje kursbok i språkundervisningen, av vilket ett är referensexemplar (bok som bara kan läsas på biblioteket, ”Ej hemlån”).

Biblioteket prenumererar på dagstidningar från hela Svenskfinland, på Svenska Dagbladet och Helsingin Sanomat. De finns i pappers- och i digitalversion. Utöver dessa har vi ett stort utbud av tidskrifter inom olika ämnesområden. Du är alltid välkommen att lämna inköpsförslag och önskemål.

Studierummet
Bredvid biblioteket ligger ett studierum med datorer med de vanligaste programmen. Två av datorerna har InDesign, PhotoShop och Illustrator. Det är möjligt att för 50 c/ark skriva ut dokument och utskrifterna kommer ut i biblioteket.

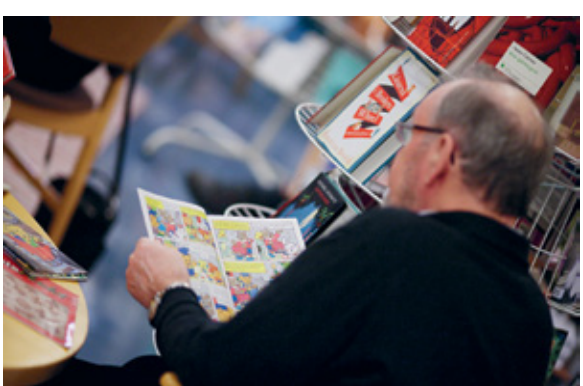


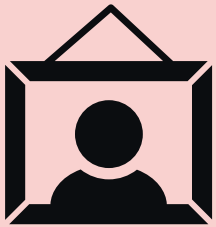
Foto Jonas Tana

Låneregler
Du kan förnya dina lån tre gånger. Innan du kan låna på nytt, måste du lämna in lånen för påseende. Om boken eller tidskriften är reserverad kan du inte förnya lånet. Kom in till biblioteket, ring eller skicka e-post, när du vill förnya eller göra en reservation. Du får inte någon påminnelse per automatik om att lånetiden förfaller. Det är på ditt eget ansvar att returnera lånat material i tid. Två gånger per år skickas en påminnelse om returnering av försenade lån ut. Om lånen inte returnerats eller förnyats efter tre påminnelser går fordran vidare. Det gäller även kunder under 18 år. Vid förkommet eller förstört material betalar du ersättning eller ersätter materialet med ett nytt, motsvarande material.

Biblioteket på webben
På bibliotekets hemsida hittar du allt du behöver veta om biblioteket. Här kan du söka i katalogen för att se vilka böcker och tidskrifter biblioteket har och om de finns tillgängliga. Här finns även information om vad som händer på biblioteket. Biblioteket finns också på sociala medier som Facebook.

Regnbågshyllan
Här hittar du landets första Regnbågshylla. Här lyfter vi fram vårt utbud av HBTIQ-litteratur. Ge gärna förslag på böcker och tidskrifter som du tycker borde stå i hyllan. Hyllan är till för alla intresserade i alla åldrar. Här hittar du bland annat romaner, biografier, barnböcker, faktaböcker och serieböcker med Regnbågstema.

Galleri Arbis



Galleri Arbis är öppet under terminerna
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
måndag–fredag kl. 9.00–20.30.
Öppet utanför terminerna
måndag–fredag kl. 9.00–16.00.

Kontaktperson för Galleri Arbis är
Hans-Peter Holmstén,
tfn 040 509 0976, (09) 310 494 73
hans-peter.holmsten@arbis.hel.fi.

Utställningar i vitrinerna
I Arbis vitriner visas arbeten främst från hantverks- och konstkurser. Om du har något du vill ställa ut till glädje för andra kan du kontakta
Peggy Danska,
tfn 040 334 5113, (09) 310 494 78
peggy.danska@arbis.hel.fi.

Utställningar under hösten 2015

Målningar, fotografier och texter från Leros
Arbis gjorde en kulturresa till Leros 18–25.4.2015. Under resan hölls en målningskurs, en fotograferingskurs och en skrivarkurs. Utställningen presenterar det som kursdeltagarna producerade under resan.
1.9–26.9

Amatörfotografklubbens jubileumsutställning
Nordens äldsta fotoklubb AFK firade 125-årsjubileum 2014. Nu visas jubileumsutställningen ”Bildpar 1889+125” på Galleri Arbis. Tidigare har den visats på Helsingfors stadsmuseum.
28.9–17.10

Jorden och Vingarna
Riitta Grönroos inspireras av Yrjö Kokkos allegoriska saga i sina lapparbeten.
19.10–14.11

Teckningar och målningar
Kursdeltagare ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare är Tapio Tuominen.
16.10–5.12

Utställningar under våren 2016

Kursarbeten

Olja, akvarell och pastell
Kursdeltagare ställer ut sina arbeten, som inspirerats av Norden. Konstnärliga ledare är Hans-Peter Holmstén och Aras Jarjis.
5.1–23.1

Målningar
Kursdeltagare ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare är Marina Ciglar.
25.1–13.2

Skulptur och orientalisk målning
Kursdeltagare ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare är Keita Ioka.
15.2–12.3

Seniormålarna Pang
Kursdeltagare ställer ut sina arbeten.
Konstnärlig ledare är Anna Mäkelä.
14.3–9.4

Galleri Stoa

Arbis kan!
Keramikarbeten från Karin Widnäs, Anna Hackmans och Katja Kotikoskis kurser samt skulpturer från Keita Iokas kurser.
7.1–28.1.

Åbohusvägen 1, Stoa, Östra Centrum.
Öppet: mån–tors kl. 10–20, fre kl. 10–18 och lör–sön kl. 10–16.

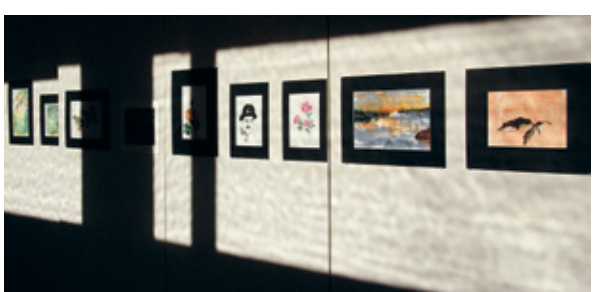


Foto Hans-Peter Holmstén

Kafé Arbis

Kafé Arbis
två trappor upp är öppet under terminerna
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
måndag–torsdag kl. 10.00–20.00 och
fredag kl. 10.00–15.00.

Utanför terminerna är kaféet öppet kortare tider eller enligt överenskommelse.

Kaféet förestås av *Lotta Grönvall,*
tfn 040 594 3151.
lotta.gronvall@hotmail.com

I kaféet kan du avnjuta kaffe, te, kakao eller andra drycker med en nygräddad bulle, tårtbit eller annat gott. Det finns också smörgåsar och salta pajer. Vid lunchtid kan du välja mellan dagens soppa och någon matig sallad.

Foto Jonas Tana

Info om Helsingfors arbis

Arbis vision Ett Arbis för alla

Arbis värderingar
Kursdeltagaren i fokus, kunskap som egenvärde, flexibilitet, fördomsfrihet, mångfald, miljömedvetenhet och en levande och korrekt svenska.

Arbis verksamhetsidé
Helsingfors arbis erbjuder huvudstadsregionens invånare möjligheter att inhämta nya kunskaper och färdigheter och att utveckla sig individuellt och i samverkan med andra. Arbis främjar den finlandssvenska kulturen och kunskaper i svenska.

Läsåret 2015–2016

Höstterminen 7.9–5.12.2015
Vårterminen 4.1–9.4.2016

Inga kurser under sportlovet 20–27.2.2016

Hitta Arbis på Facebook!
www.facebook.com/helsingfors.arbis
Följ med nyheter och tips om vad som händer på Arbis.

Följ Arbis på Twitter @Hforsarbis

Följ Arbis på Instagram @Hforsarbis

Foto Jonas Tana

Anmälning
Läs om anmälningen på sidan 192 och på bakpärmens insida.

Kursavgifter läsåret 2015–2016

Direktionen har fastställt kursavgifterna 26.3.2015.

1– 4 lekt.	13,00 €	40–52 lekt.	74,00 €
5–10 lekt.	17,00 €	53–65 lekt.	86,00 €
11–16 lekt.	27,00 €	66–78 lekt.	98,00 €
17–26 lekt.	38,00 €	79–91 lekt.	116,00 €
27–39 lekt.	50,00 €	92–	133,00 €

En lektion är 45 minuter.

Matlagningsdemonstrationer 13,00 €/gång
Matlagningskurser 13,00 €/gång + ingredienser

Pianotimmar och solosång 82,00–112,00 €/termin

Rådgivning 6,00 €/gång

Beställda kurser 100,00 €/lektion

Kurser i gymnastik och dans:
Ovanstående grundavgifter x 1,5

Öppna universitetskurser:
Ovanstående grundavgifter x 1,5

Rektor kan i särskilda fall prissätta en kurs annorlunda än de avgifter som fastslagits ovan.

Fritt inträde till Arbis föreläsningar, evenemang och konserter

Kursavgiften
När den kurs som du har anmält dig till har fått ett tillräckligt antal anmälda, får du ett mejl att du kan betala kursavgiften på ilmonet.fi. Kortkurser som inte startar i början av terminen, öppnas för betalning ett par veckor innan de går av stapeln. Du får då ett mejl om det. Om du inte betalar på ilmonet.fi under de kommande två veckorna får du en faktura på posten istället.

På kansliet kan du betala kontant, med bankkort eller med kreditkort. Betalda avgifter återbetalas inte. Påminnelseavgiften för en obetald faktura är 5 euro. Obetalda kursavgifter skickas till indrivning. Om faktureringsadressen är en annan än din hemadress, meddela vänligen kansliet, tfn (09) 310 494 94.

Nedsatt kursavgift och studiesedlar
På grund av extern finansiering från Utbildningsstyrelsen, s.k. studiesedlar, kan Arbis också i år erbjuda ett visst antal kurser till en lägre kursavgift. De här kurserna riktar sig till seniorer, invandrare och personer med funktionshinder. Också andra, t.ex. arbetslösa och personer som lyfter hevårds- och moderskapsstöd eller har mycket låga inkomster, kan skriftligt anhålla om studiesedlar hos rektor. Den som blir beviljad en studiesedel får sin kursavgift sänkt. Syskonrabatt ges efter skriftlig anhållan till barn under 16 år. Rabatterade avgifter gäller inte kurserna i matlagning och vattengymnastik.

Obs! Nya annulleringsvillkor

Att lämna fakturan obetald är inte en annullering. Meddela alltid kansliet om du vill annullera en anmälning eller om du avbryter en helårskurs. Det räcker inte att meddela enbart läraren.

Du kan annullera ditt deltagande i en kurs utan avgift
- en vecka innan kursen börjar om det är en kortkurs med 6 eller färre kursgånger
- till och med den tredje kursveckan om det är en längre kurs med fler än 6 kursgånger.

Annars debiterar vi den fulla kursavgiften för terminen ifråga.

Du kan ringa (09) 310 494 94, mejla kansliet@arbis.hel.fi eller besöka kansliet.

Betalda avgifter återbetalas inte.

Frånvaro
Du behöver inte meddela om du är borta en eller ett par gånger från en kurs, bara om du kommer att vara borta en längre tid eller om du går på en kurs med väldigt få deltagare.

Inställda kurser
En kurs kan inhiberas om minimiantalet kursdeltagare inte uppfylls. Kansliet kontaktar i så fall de anmälda. En kurs kan också avbrytas om antalet kursdeltagare flera gånger under kursens gång underskrider minimiantalet. Om läraren är förhindrad att hålla en lektion och det inte går att få en vikarie, försöker kansliet meddela deltagarna att lektionen är inhiberad. Kom därför ihåg att meddela kansliet om ditt telefonnummer har ändrats. En inhiberad lektion berättigar inte till sänkt kurspris.

Intyg
över en slutförd kurs under läsåret får du på begäran kostnadsfritt av läraren. För ett intyg över kursdeltagande under tidigare läsår debiterar Arbis 10 €.

Ändringar i kursprogrammet
kan förekomma. På webben och i kansliet finns den färskaste informationen.

Så här tar du dig till Arbis

Allmänna kommunikationsmedel
Till Arbis kommer du enkelt med spårvagn och buss. Från hållplatserna vid Nationalmuseet och Riksdagshuset är det bara 200 m till Arbis. Från Kampen och järnvägsstationen är det ca 10 minuter till fots.

Parkering
Arbis har tyvärr inga parkeringsplatser för kursdeltagare. Gatuparkeringen i de omgivande kvarteren är avgiftsbelagd.

Taxi
Det finns en taxistation strax nedanför Arbis. Arbis vaktmästare kan hjälpa till med att ringa en taxi.

Till Arbis i rullstol
Till Arbis kan du komma också i rullstol. Det går att komma med bil ända fram till huvudingången och från bottenvåningen kommer du enkelt upp med hiss till de övre våningarna. I andra våningen finns det en invalid-wc. Från gårdsingången kommer du direkt till keramik- och vävateljén i gatuplanet. Arbis har också en rullstol som du kan låna. Ring i förväg till vaktmästaren, tfn (09) 310 494 92 så väntar rullstolen på dig vid ingången.

Bra att veta

Arbisbladet
utkommer två gånger per termin. Tidningen innehåller bl.a. aktuell information, artiklar om kurser och intervjuer med Arbis personal och kursdeltagare. Arbisbladet finns att få bl.a. på kansliet, i kaféet och i biblioteket.

Arbis postadress:
Helsingfors arbis, PB 5200
00099 Helsingfors stad

Barn på kurs
Institutets kurser är i första hand riktade till vuxna men Arbis ordnar också familjekurser och kurser för barn och ungdomar. Till familjekurserna anmäls alltid både barnet och den vuxna.

Försäkring
Varken vuxna eller minderåriga kursdeltagare är försäkrade av institutet. Därför är det viktigt för den som t.ex. går på en slöjdkurs att ha en egen olycksfallsförsäkring.

Kunddatorer
Det finns internetanslutna datorer i alla våningar. På dem du kan göra snabba besök på internet, t.ex. googla, kolla e-post eller sköta bankärenden. Ifall du vill skriva ut ett dokument se sidan 178.

Köp Sälj Byt
Vill du sälja din gamla kursbok? Vill du köpa en begagnad pc? Skaffa barnvakt? Hyra ut din bostad? Fyll i en lapp eller läs meddelandena på anslagstavlan ”Köp Sälj Byt” i bottenvåningen invid hissarna.

Pappersinsamling/avfallssortering
För att främja en hållbar utveckling sorterar Arbis sitt avfall. I varje klassrum finns det en pappers-korg för blandavfall och en kartong för vitt papper. I kaféet finns det ett kärl för avfall som komposteras.

Presentkort
I kansliet kan du köpa presentkort som kan användas till en eller flera kurser. Du bestämmer själv summan för presentkortet.

Studierådgivning
Tisdagen den 11 augusti kl. 9.00–12.00 finns alla planeringsansvariga lärare på plats för att ge studierådgivning. Då kan du ringa till dem eller komma på personligt besök.

Trådlöst nätverk
Arbis har ett trådlöst nätverk (WLAN) som täcker så gott som hela huset och kan användas utan avgift av alla Arbis besökare. Nätverket är skyddat. Be om lösenordet av vaktmästarna eller i kansliet.

Hyr rum på Arbis!
Planerar du ett seminarium, ett möte eller något evenemang? Kanske Arbis med sitt centrala läge kunde vara ett lämpligt ställe att arrangera det på. Närmare information om våra lokaliteter och hyran för dem får du av *Lena Elander*, tfn (09) 310 494 88, lena.elander@arbis.hel.fi.

Barnkalas på Arbis
Vill du ordna ett annorlunda barnkalas till ett facilt pris? Kontakta kansliet för närmare information om våra kalasförslag, tfn (09) 310 494 94.

Direktionen 2013–2016

Ordförande	Marcus Rantala (från hösten 2015)	(Johanna Stenman)	SFP
Viceordförande	Christel von Martens	(Mikael von Nandelstadh)	SDP
Medlemmar	Ted Apter	(Maria-Elena Cowell)	Saml
	Eppie Eloranta	(Peter Stormbom)	Saml
	Liisa Niekka	(Ari Lainevuo)	Gröna
	Pirjo Työrinoja	(Mikael Storsjö)	Grön
	Erwin Woitsch	(Sanna Ruusunen)	VF
	Pekka Tiusanen	(Helena Kantola)	Sannf
	Marja-Leena Itälehto-Supponen	(Andreas Forsberg)	KD
Stadsstyrelsens företrädare	Antti Koskela	(Kaarin Taipale)	SDP

Som direktionens sekreterare fungerar biträdande rektor Pamela Granskog.

Rektor
Moa Thors, fil.mag.
moa.thors@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5110, (09) 310 700 77

Biträdande rektor
Pamela Granskog, fil.mag.
pamela.granskog@arbis.hel.fi
Tfn 040 509 73 52, (09) 310 494 61

Planeringsansvariga lärare

Bildkonst, formgivning och fotografering
Hans-Peter Holmstén, konstkand.
hans-peter.holmsten@arbis.hel.fi
Tfn 040 509 0976, (09) 310 494 73

Hantverk
Peggy Danska, textillärare
peggy.danska@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5113, (09) 310 494 78

Hushåll
Ghita Henriksson, ped.mag.
ghita.henriksson@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5114, (09) 310 700 82

Informationsteknik
Maria Bergman, dipl.ing.
maria.bergman@arbis.hel.fi
Tfn 040 509 6834, (09) 310 494 77

Litteratur, teater och modersmål
Annette Jansson, fil.mag.
annette.jansson@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5115, (09) 310 494 80

Motion, hälsa och välmående / kontaktperson i Arbis Östra
Birgitta Lindberg, fys.ter.
birgitta.lindberg@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5112, (09) 310 494 74

Musik
Anna Weber-Länsman, mus.mag.
anna.weber-lansman@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3735, (09) 310 494 79

Människa, samhälle och kultur / Natur, miljö, teknik och trafik / Öppna universitetskurser
Alexandra Ramsay, fil.dr
alexandra.ramsay@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3736, (09) 310 494 89

Språk
Främmande språk
Anna Långstedt-Jungar, fil.mag.
anna.langstedt-jungar@arbis.hel.fi
Tfn 040 162 2516, (09) 310 494 82

Svenska (beställda kurser), finska och främmande språk
Heidi Huovilainen, fil.mag.
heidi.huovilainen@arbis.hel.fi
Tfn 040 172 3737, (09) 310 494 85

Svenska/Swedish, nordiska språk
Annette Jansson, fil.mag.
annette.jansson@arbis.hel.fi
Tfn 040 334 5115, (09) 310 494 80

Ekonomichef
Lena Elander, tfn (09) 310 494 88
lena.elander@arbis.hel.fi

Byråföreståndare
Jan Rundt, tfn (09) 310 494 87
jan.rundt@arbis.hel.fi

Byråsekreterare
Enni Grundström, (vikarie)
tfn (09) 310 494 86
enni.grundstrom@arbis.hel.fi

Kurssekreterare
Matilda Hakala, (vikarie) tfn (09) 310 494 76
kansliet@arbis.hel.fi
matilda.hakala@arbis.hel.fi

Kvällskanslist
tfn (09) 310 494 94
kansliet@arbis.hel.fi

Informatör, webbansvarig
Maria Lindh,
tfn 040 334 5116, (09) 310 700 84
maria.lindh@arbis.hel.fi

Invandrarkoordinator
Ann-Jolin Grüne,
tfn 040 550 5802, (09) 310 494 96
ann-jolin.grune@arbis.hel.fi

IT-ansvarig
Ulf Ginman,
tfn 040 334 6744, (09) 310 795 70
ulf.ginman@arbis.hel.fi

Bibliotekspersonal
Tfn 040 334 6737, (09) 310 494 84
biblioteket@arbis.hel.fi
Ylva Larsdotter, bibliotekarie
ylva.larsdotter@arbis.hel.fi
Marianne Jäntti-Sevon, biblioteksfunktionär
marianne.jantti-sevon@arbis.hel.fi

Vaktmästare
Tfn (09) 310 494 92,
vaktmastare@arbis.hel.fi
Inger Averi (dag)
inger.averi@arbis.hel.fi
Gani Dreshaj (dag)
gani.dreshaj@arbis.hel.fi
Ari Mäkinen (kväll)
ari.makinen@arbis.hel.fi

Städare
Tfn (09) 310 494 91
Birgit Haatainen
birgit.haatainen@arbis.hel.fi
Hanna Kohtitski
hanna.kohtitski@arbis.hel.fi
May-Len Derefalk
may-len.derefalk@arbis.hel.fi

Garderob dagtid
Mikael Ilmoni och *Stefan Müntzel*
Tfn (09) 310 494 92

Så här anmäler du dig

Anmälningar tas emot från 12.8 till hela läsårets kurser, såväl till kurser som börjar på hösten som till kurser som börjar på våren.
Anmälningarna sker **ämnesvis** enligt schemat på följande sida.

Du kan anmäla dig via webben, per telefon eller genom ett personligt besök.

ilmonet.fi

Ilmonet är huvudstadsregionens kommunala arbetar- och medborgarinstituts gemensamma anmälningssystem på webben. Där hittar du alla Arbis kurser. De olika kurserna öppnas för anmälan kl. 10.00 enligt schemat på följande sida. Du kan anmäla dig dygnet runt.

På webben ser du i realtid om det finns lediga platser på en kurs. Då du anmält dig ser du genast om du är med på kursen eller står i kö till den kurs du valt.

För att kunna webbanmäla dig måste du registrera dig på ilmonet.fi. Du kan registrera dig, alltså göra ett användarnamn och lösenord, antingen på nätet på adressen ilmonet.fi, eller genom att kontakta kansliet via e-post kansliet@arbis.hel.fi eller per telefon (09) 310 49494.

Handledning i användningen av Arbis webbanmälningssystem ges måndag 10.8 och tisdag 11.8 kl. 9.00–11.00 i Arbis dataklass.
Under anmälningsdagarna 12–13.8 och 17–20.8 är dataklassen öppen för webbanmälningar kl. 10.00–11.00 med en handledare på plats.

Telefon (09) 310 494 94

Telefonanmälningar tas under anmälningsdagarna emot enligt schemat på följande sida.

Besök Dagmarsgatan 3

Under anmälningsdagarna tas anmälningar emot enligt schemat på följande sida på Dagmarsgatan 3, därefter under kansliens öppettider både på Dagmarsgatan 3 och i Arbis Östra, Stoa, Åbohusvägen 1, se bakpärmen.

ANMÄLNINGSSCHEMA 2015–2016

Onsdag	12.8	kl. 10.00–	Hushåll Hem och trädgård	
Torsdag	13.8	kl. 10.00–	Språk	och tidigare öppnade ämnen
Måndag	17.8	kl. 10.00–	Bildkonst, formgivning och fotografering Natur, miljö, teknik och trafik	och tidigare öppnade ämnen
Tisdag	18.8	kl. 10.00–	Hantverk Litteratur, teater och modersmål	och tidigare öppnade ämnen
Onsdag	19.8	kl. 10.00–	Musik Människa, samhälle och kultur Informationsteknik Öppna universitetskurser	och tidigare öppnade ämnen
Torsdag	20.8	kl. 10.00–	Motion, hälsa och välmående	och tidigare öppnade ämnen

Anmälning på ilmonet dygnet runt efter att ämnet ”öppnats” kl.10.00 respektive dag.

Anmälning per telefon och besök på Dagmarsgatan 3
12.8, 13.8, 17.8, 18.8, 19.8 och 20.8 kl. 10.00–17.00.
24.8–3.9 måndag–torsdag, kl. 10.00–15.00 alla ämnen.
Från 7.9 enligt kansliets öppethållningstider under hela arbetsåret.

HELSINGFORS ARBIS

Helsingfors stads svenska arbetarinstitut

Dagmarsgatan 3,
Främre Tölö, 00100 Helsingfors

Kansliet (1 våningen)
Öppet: Under terminerna
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
Måndag–torsdag kl. 10.00–20.00,
fredag kl. 10.00–13.00.
Utanför terminerna
måndag–torsdag kl. 10.00–15.00.
Telefon (09) 310 494 94
E-post kansliet@arbis.hel.fi

Vaktmästarna
Telefon (09) 310 494 92
E-post vaktmastare@arbis.hel.fi

Kaféet (2 våningen)
Öppet: Under terminerna
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
Måndag–torsdag kl. 10.00–20.00,
fredag kl. 10.00–15.00.
Telefon 040-594 3151

Biblioteket (3 våningen)
Öppet: Under terminerna
7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
Måndag–torsdag kl. 12.00–20.00,
fredag kl. 10.00–13.00.
Utanför terminerna
måndag–torsdag kl. 10.00–15.00.
Telefon (09) 310 494 84
E-post biblioteket@arbis.hel.fi

Arbis Östra

Åbohusvägen 1, Stoa, Östra Centrum

Kansliet (2 våningen)
Öppet: 7.9–5.12.2015 och 4.1–9.4.2016
måndagar kl. 12.00–13.00
och enligt överenskommelse.
Telefon (09) 310 494 94
E-post kansliet@arbis.hel.fi

www.hel.fi/arbis

Layout och pärm: Maria Lindh, tryck: Kirjapaino Uusimaa 2015

MILJÖMÄRKT
441 763
Trycksak