



Ju fler kockar... Men på Arbis blir det bara bättre ju fler som kockar på kurserna. Kinesisk lyxmat var en av vårens specialiteter. Fler kommer i höst.

Ett hus fullt av "action"

Dofter och rytmer, smaker och rörelser. Från morgon till kväll och för folk i praktiskt taget alla åldrar. Arbis är ett hus lastat med verksamheter. Snart är det dessutom dags för Ett hus kommer lastat, nu är det tredje gången som Helsingfors stad presenterar sin svenska service.

Gymnastiksalens dörrar är öppna och den sprittande rockmusiken från sextiotalet söker sig ut i entréhallen på Arbis på Dagmarsgatan. Det ena stycket följer på det andra och mellan varven hörs en klar och bestämd röst: "Och så tänjer vi på högerarm samtidigt som vi för vänsterben bakåt". Den här förmiddagstimmen pågår motionsgymnastik för damer. Inte i den allra mest krävande kategorin, men inte heller den lättaste.

Damerna på kursen är inte längre under trettio och nivån på balans- och rytm-sinne varierar. Men det går inte att ta miste på njutningen och glädjen, att det känns härligt att röra på sig och göra rörelser som gynnar balansen, stärker musklerna, sätter fart på blodomloppet och får människan att trivas i sin kropp.

"Det är helt underbart att gå i gymnastiken på Arbis. Jag har gjort det i åtta år och två gånger i veckan. Känslan efteråt är fantastisk och man blir beroende av att röra på sig", säger **Birgit Niiniharju**.

Hon är inte den enda stamgymnasten, många återkommer år efter år och det gäller också andra verksamheter. **Birgitta Lindberg** ansvarar och koordinerar en av Arbis mest populära verksamheter, gymnastik, dans och hälsa. Genren har nuförtiden nästan tretusen kursdeltagare per år och har bara blivit populärare med åren.

"Faktum är att hela Arbis har fortsatt växa. Totalantalet kursdeltagare har ökat från 2006 med över tio procent och i fjol kunde vi bokföra snäppet under 23 000 deltagare", säger Arbis rektor **Gunborg Gayer**.

Andra stora dragplåster är kurserna inom hantverk, dekor och textilarbete samt bildkonst, skulptur och fotografering. Informationsteknik med många seniorekurser i att använda dator är fortfarande populärt men störst av alla är språken. På Arbis kan man läsa språk på många nivåer och förutom grannspråken och de vanliga världsspråken erbjuds kurser i katalanska, jid-

disch, japanska, nygrekiska, portugisiska och ungerska.

Dofterna och smakerna då? Till de klassiska kurserna räknas matlagningen och de flesta är i dag relativt korta, ibland bara en gång, ibland ett par.

"Trenden är att folk inte har tid att slå fast sitt program för veckor. De korta kurserna har visat sig vara ett eftertraktat koncept", säger **Ghita Henriksson** som ansvarar för matlagningskurserna.

Hon leder en hel del och ibland följer hon med intresse med när någon inbjuden undervisar sina specialiteter. Som när **Yu Ramsay** lär ut lyxmat från Kina. Soja, ingefära och sesamolja sprider ljuva dofter i köket. Några på kursen arbetar med att ånga gös på kantonesiskt vis, andra rullar pärlköttbullor och så tillreder man sötsura revbensspjäll. Efteråt njuter man tillsammans av maten.

Några plock ur kurserna, eller vad sägs om mormors bästa rätter, thailändsk mat, ekologisk barnmat och vilträtter och vin. Verkliga specialiteter är kurserna där man kombinerar mat och språk, typ mat från Provence på franska eller pasta på italienska.

Många kurser är väldigt efterfrågade och blir fullsatta nästan direkt när anmälningarna görs i augusti. Men det lönar sig att ställa sig i kö. Mer om Arbis på www.hel.fi/arbisp, e-post: kansliet@arbisp.hel.fi eller tfn 09 310 49494.

Den 22 april håller Arbis öppet hus och presenterar både egen verksamhet, andras verksamhet på svenska och den svenska servicen som staden upprätthåller. Läs mera på följande sida.



Sant nöje. Birgit Niiniharju njuter av varje timme på gymnastiken i Arbis och säger att hon har blivit beroende av motinen.



Sjudande hus. På Arbis är det full rulle från morgon till kväll. I fjol hade man nästan 23 000 kursdeltagare.

Foto: Lef Weckström

Trubadur och dagisfarbror

Foto Leif Weckström

Benny Larsson greppar gitarren, sätter sig på pallen framför publiken och säger: "Hej, jag heter Benny Larsson och jag kommer från Göteborg. Jag jobbar som dagisfarbror och jag tänkte börja med en visa om Astrid Lindgrens figurer".

Rakt på sak och utan åthävor. Publiken sitter på Verandan, det vill säga i övre våningen i Luckan. De svarta draperierna och stearinljusen på borden skapar stämning och Benny Larsson fångar intresset. Visan om Astrid Lindgrens älskade figurer är förresten inte en snäll visa utan en sång med skarpa och samhällskritik.

Han fortsätter med lättsammare Hönan Agda av Cornelis Vreeswijk och sedan står bland andra Dan Andersson och Björn Afzelius i turen. Kvällen heter "Tyvärr, jag kan ingen Taube" och följaktligen blir det ingenting av Taube. Men i stället en mängd både kända och okända visor.

Benny Larsson, som flyttat till Helsingfors i höstas och till vardags finns på daghemmet Bertha-Maria i Tölö, medverkar i Luckans nya giv, Musikafton som ska fortsätta i höst med fler trubadurer och viskvällar. Åtminstone fem musikkvällar står på höstens program.

Konceptet passar utrymmet väl, det lilla rummet med plats för fyrtio i publiken är som gjort för intima program med närvaro. Inträdet är enkelt, 5 euro och till det hör både lite salta kex och ett glas vin. Det betyder samtidigt K18, att man ska ha fyllt 18.

Strax efter påsk, den 7 april ordnas vårens sista musikafton. Nu är det Stefan Sundström, som är en av Sveriges mesta trubadurer som gästar Luckan. Hans visor har värme, humor och sting. Musikaftonen börjar kl. 19 och man kan förhandsköpa biljetter på webben eller i Luckan.



Foto Leif Weckström

Snart är sommaren i sikte

Det är kanske svårt att föreställa sig efter en vinter som denna, men det är inte längre långt till vår. Och det är snart dags att fundera på sommarens program. För många barn och unga blir tiden lång utan sysselsättning och av den orsaken finns sedan flera år Sommarkompassen, ett litet behändigt häfte där man listar läger, kolonier och program i både Helsingfors och Nyland.

I många fall gäller det att vara ute i god tid med anmälningar och information om både verksamheter och datum finns i Sommarkompassen.

Utbudet av läger är maffigt, vad sägs om sportmixläger, matlagningsläger, tjejläger, Robinsonläger, miljödetektivläger, seglingsläger, äventyrläger och fantasiläger. Lägren har olika målgrupper och åldersrekommendationer men i Sommarkompassen finns all info om avgifter och namn på kontaktpersoner.

Sommarkompassen är resultatet av samarbete mellan allt från Helsingfors stad, Luckan och Folkhälsan till Natur och Miljö, Ung Martha och Solvalla.

Ett hus kommer lastat

Bokbuss, brandbil, verkstäder och program för både stor och liten. Ett hus kommer lastat arrangeras den 22 april och pågår kl. 13–18 på Arbis på Dagmarsgatan 3 i Tölö.

Ett hus kommer lastat pågår i alla fyra våningar och syftet är att presentera den mångsidiga svenskspråkiga verksamheten i Helsingfors. Ungdomscentralen berättar om sin, socialverket om sin

och på plats finns förstås också utbildningsverket, stadsbiblioteket och stadsmuseet.

Luckan ordnar med Bus-klubb och kreativt program för barn, Ung Info håller smyckeverkstad och föreningen Norr om stan ståltrådworkshop. I festsalen uppträder musikaliska elever från bland annat Minerva, Lönkan, Åshöjden och Lärkan. På dagens program står också låt-

skrivarverkstad med improvisation, jam-session och komposition.

I huset finns även Den vandrande sagoberättaren som är lastad med sagor och Bokdoktorn som visar hur man reparerar trasiga böcker. Utöver allt detta kan man ta del av korta kurser i modellbygge, marsipan, foto utan kamera och skrotbygge. Det är fritt fram i hela huset, inga avgifter eller förhandsanmälningar krävs.

I korthet

Rimjam i sagotältet

Rimjam är ramsor, rim och rytmer som gestaltas i en ny form av ordlekar och rörelse. Rimjam är avsett för barn mellan ett och tre och skådeplatsen är sagotältet på Richardsgatans bibliotek. Rimjam ordnas på Richardsgatan den 31 mars och 15 maj med start kl. 17.30 Det blir rimjam också på Arbis i samband med jippet Ett hus kommer lastat som ordnas den 22 april.

Sagostunder i Tölö bibliotek

Vårens sagostunder i Tölö bibliotek på Topeliusgatan 6 fortsätter ytterligare några gånger. Detta sker 14 april och 12 maj. Det är fråga om onsdagar och sagostunden börjar kl. 18.

Teater Venus i Betaniahuset

Teater Venus ger i april den tvåspråkiga pjäsen Det falska barnet i regi av Max Bremer. Föreställningarna pågår i Betaniahuset på Strymansgatan 13 i Rödbergen. Pjäsen är en härresande saga om ett barn som bär på en skugga, en maskteater som doftar bulle och handlar om förbannelser från det förflutna. Föreställningar mellan 15 april och 8 maj.

Teater 90° i Botaniska trädgården

En annan fristående grupp, Teater 90° spelar i vår i Botaniska trädgården i Kajsaniemi. Pjäsen frågar: Vad är godhet mer än motsatsen till ondska? Eller är det en motsats? De där tre monologerna – Ne kolme hyvyydestä är titeln på den tvåspråkiga föreställningen som utgår från det klassiska motsatserna gott och ont. Pjäsen bygger på texter av författarna Emma Juslin, Antti Nylén och Tuomas Timonen. Föreställningar mellan 10 april och 7 maj.

Affärer, allianser och anseende

Svenska litteratursällskapets föreläsningsserie på Riddaregatan 5 har i vår fokuserat på temat En-, två- eller flerspråkig? och två gånger återstår. 19 april resonerar Christer Kuvaja kring Tvåspråkighetens dimensioner – svenskt och finskt i Nyland 1750–1850 och samma kväll föreläser Jessica Parland-von Essen om Affärer, allianser och anseende som handlar om konsten att tillhöra eliten i 1700-talets Helsingfors.

24 maj har Kimmo Grönlund rubriken Förtroende och demokrati – Svenskföreläsning i ett jämförande perspektiv. Åsa Bengtsson föreläser om Minoriteter och politik i Västeuropa.

Lilla Robinson gästar Luckan och Nordhuset

Unga Teatern gästspelar i både Luckan och Nordhuset med Lilla Robinson leker med bokstäver. Föreställningen är avsedd för 2–6 år gamla barn som är nyfikna på ord och bokstäver. I Luckan ges föreställningen under en Saftsalong den 24 april medan Nordhuset får besök av Lilla Robinson den 9 maj. Luckan finns på Simonsgatan, Nordhuset vid Mosaiktorget i Nordsjö. Säsongs sista saftsalong ger sedan den 9 maj. Då blir det trolleri och simsalabim med självaste Robert Jägerhorn.

Kafé för prat och joller

Saga och Vilma, Arthur och Emil och några till har stämt träff varje onsdagsförmiddag redan i många månader. Så mycket umgänge och prat om vardagen och världen blir det kanske inte och faktum är att Saga och Vilma, Arthur och Emil ännu inte har många ord i sitt förråd. Det har däremot deras föräldrar som mer än gärna både umgås och pratar om det mesta som angår vardagen. Forumet är svenska familjecentret som socialverket upprätthåller på Tavastvägen 13 i Sörnäs. ”Det bästa är att träffa andra nyblivna mammor och prata om allt som angår babyn. Det känns bra att höra om andras erfarenheter, att inse att andra också kan ha det jobbigt med en liten som inte vill

sova. Man får prata av sig sina bekymmer och dela med sig sin glädje”, säger sju månader gamla Vilmas mamma **Eva**. Babykafé i regi av svenska familjecentret ordnas både på onsdagar och torsdagar och det är ganska många som kommer för att umgås, dricka kaffe och bre sig en macka till självkostnadspris. Bland dem finns också en pappa, **Thomas** som kommer med tio månader gamla **Isa**. Mamma **Rosa** har återvänt till jobbet och Thomas ska vara pappaledig några månader. ”Det är helt ljuvligt att vara hemma med Isa men tiden blir lång om man inte träffar andra vuxna. Och det här är fint sätt att ha umgänge. Dessutom är det up-

penbart att Isa gillar stället. Hon ler sitt soligaste leende när vi kommer in”, säger Thomas och skyfflar in en sked fruktpuré i munnen på dottern som låter sig väl smaka. Svenska familjecentret har fungerat i ett par år och utöver babykaféer, som ibland innehåller program som babymassage, babypoesi eller info om dagvård, har man många andra verksamheter. Till exempel finns gruppen föräldrakraft som är avsedd för tonårsföräldrar. ”Det kan göra gott att få ventilerat problem som är gemensamma med många andra”, säger **Katarina Beijar** som svarar för svenska familjecentret tillsammans med **Anna Malmström**. Man har också stödgrupp för föräldrar med specialbarn och så har församlingarnas familjerådgivare mottagning på onsdagar.

Den 27 april respektive 10 maj ordnas Eroneuvo som är ett tillfälle att dryfta tankar kring föräldraskap och separation. ”Till våra mest populära kurser hör familjeförberedelse. I den ingår bland annat tre träffar före förlossningen, besök på sjukhuset och fyra träffar efteråt”, säger Beijar. Mera information på www.hel.fi/familjecentret, Katarina Beijar, tfn 09 310 69890 eller Anna Malmström, tfn 09 310 6981. Bakom verksamheten står Helsingfors stad, församlingarna, Barnavårdsföreningen i Finland, Folkhälsan och Arcada. ● Familjekafé är öppet ti 10–14, on 12–14, to 10–12.30 och Babykafé är öppet on 10–12 och to 12.30–14.30.



Foto Leif Weckström

Regnbågshelg i april

Debatter, gudstjänst, konstutställning och workshops. Programmet under regnbågshelgen är späckat. Regnbågshelgens tema är normer och man ska dryfta begreppsparet normal/onormal ur olika synvinklar. Programmet pågår 16 och 17 april i bland annat Luckan. Festivalens huvudgäst är **Claes Schmidt**, även känd som **Sara Lund**, som är föreläsare, inspiratör och transvestit från Sverige. I programmet ingår konstutställningen ”O/normal”, regnbågs-

gudstjänst i Johanneskyrkan, paneldiskussionen ”O/normala relationer” som dryftar normer kring hbt och en workshop som kallas ”Rädsor inom hbtqi” och handlar om självkänsla och normer i samhället. Arrangör är Regnbågsankan som arbetar för alla finlands-svenska hbt-personer, deras anhöriga och andra. Hbt-personer är en förkortning för homo, bi, transpersoner. Mer information finns på Regnbågsankans egna hemsidor.

Skön oas stänger för renovering

Vinterträdgården strax norr om Tölö-viken stänger efter påsk. Byggnaden ska renoveras och repareras och det dröjer åtminstone 18 månader innan Vinterträdgården öppnar åter. Byggnaden har inte reparerats grundligt på närmare fyrtio år och nu ska man åtgärda både konstruktionerna och grunden. Växterna ska bli evakuerade med undantag för de mest skrymmande träden som man hoppas ska överleva byggnadsarbetena. I projektet ingår nytt kafé och

bättre köksfaciliteter. Vinterträdgården byggdes 1893 och är kulturmärkt. Det betyder att man inte får vidta sådana åtgärder som ändrar på byggnadens utseende. Kostnaderna beräknas till 3,5 miljoner euro. ☛ *Nu gäller det. Att njuta av vackra Vinterträdgåden. Sedan stänger den för reparationer som tar minst 18 månader. Vinterträdgården är öppen alla dagar utom måndagar.*



Foto Leif Weckström

Stöd och råd i nöd

Stöd och råd och information om service per telefon på svenska finns att hämta genom tiotals olika alternativ. Nedan några av de mest användbara.

- Hälso­rådgivning om var och hur man ska söka hjälp när någon är sjuk får man på tfn 10023. Numret svarar dygnet runt.
- När det gäller familjerådgivning är numret 09 310 44823. På numret kan man beställa tid för bland annat telefonrådgivning eller besök på familjerådgivningen. Numret fungerar alla vardagar kl 11.00–12.00.
- Hemservicen för barnfamiljer har telefontid måndagar till och med torsdagar kl. 8.30–10.00 och tfn är 09 310 44895.

- Socialjouren 020 696 006 svarar på olika frågor som social trygghet och service.
- Ungdomspolis­en finns på 10022 och kan anlitas akuta problem.
- Ungdomsstationen har jour och utan tidsbeställning på tfn 09 405 6240 må kl. 14–16.30 och to kl. 15–17.30

- FPA:s svenska servicenummer för barnfamiljer är tfn 020 692 226.
- Folkhälsans ungdomstelefon tfn 0800 151 100 står till tjänst måndag, tisdag och onsdag kl. 14.30–18.30.
- Ungdomstelefonens chat jourar må–ons kl. 14.30–18.30.
- www.folkhalsan.fi/ung som är en chatadress för ungdomar

- Församlingarnas upprätthåller samtalstjänst på kvällen kl. 20–24, tfn 010 190 072. Samtalen förs anonymt och är konfidentiella.

- Stöd­punkten på tfn 09 329 45530 gäller vardagar 10–14 och upprätthålls av Barnavårdsföreningen i Finland r.f. Stöd­punkten ger information om olika serviceformer i olika livssituationer t.ex. gällande barnuppfostran, barndagvård, skolfrågor eller tonårsproblem.

- Krisjouren för unga finns på tfn 09 252 82755, tisdagar kl. 13–15, onsdagar, torsdagar och fredagar kl. 10–12. Servicen är avsedd för ungdomar/unga vuxna och deras familjer.
- Marthaförbundet ger tips om allt som rör kost, näring, hem och hushåll på tfn 09 696 22550 tisdag, onsdag, torsdag kl. 13–16.
- Naisten Linja på tfn 080 002 400 har svensk samtalsservice på onsdagar 16–20 och är avsedd för flickor och kvinnor som råkat ut för våld.

Stor respons på serviceforum

Tusentals helsingforsare tog del av webbdebatten om stadens servicenätverk. Hundratals skickade respons och kommentarer. Alla åsikter ska delges stadsstyrelsen, nämnderna och ämbetsverken. Strävan är att utveckla servicen.