

## Alla barnens fest



SKRIV upp 3 mars. Då ställer Annegården igen till med den stora barnfesten. Huset sprudlar av aktiviteter, sjuder av verkstäder och föreställningar. Här kan du uppleva clowner och jonglörer, babyposi och rimjam med knattfnatt och lejonvrål, Mamma Mu och kråkan, dans, sa-

gor, konst och tysta rummet där du kan varva ned ett tag. Barnfesten pågår kl. 11–15, är tillgänglig, beaktar mångfald och är kostnadsfritt.

PS Visste du att det är möjligt att ställa till med eget barnkalas på Arbis. Bjud in barnets kompisar på födelsedagskalas kring hantverk eller språk, musik eller mat. Mer info på tfn 09 310 49494.



FOTO LEIF WECKSTRÖM

# Svenskasidor

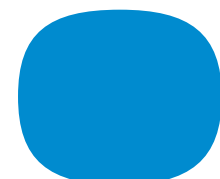


FOTO LEIF WECKSTRÖM

**Sherwan Qadershin ska bli kock, och hittade utbildningen via Push på Practicum.**

Lärare och koordinator på Push, **Majvor Taddele** säger att verksamheten är planerad för dem som ännu inte riktigt vet vad de vill, som kanske behöver lära hantera sin vardag, få information om yrken och utbildningsmöjligheter, om jobb i framtiden.

Helt enkelt få hjälp med att hitta rätt.

Push är alltså ingen kurs i ett visst ämne utan handledning.

”Vi har ingen åldersgräns och antagningen till Push är kontinuerlig. På Practicum uppstår samtidigt tillfälle att bekanta sig med alla de olika alternativ som skolans utbildningslinjer står för”, säger hon.

Practicums utbildningar ger skoling även i praktiska yrken som frisör, servitör, datanom och närvårdare och så har skolan byggt upp en skräddarsydd idrottsprofilering som ger aktiva idrottare möjlighet att lära sig ett yrke att falla på när karriären som idrottare är över. Utbildningen är helt anpassad efter idrottarens tidtabeller.

Om ansökan och alternativa studielinjer finns information på sidan [www.practicum.fi](http://www.practicum.fi).

**STUDIER** på svenska i Helsingfors är också möjliga på yrkeshögskolan Arcada och någon av dess linjer med till exempel utbildning till barnmorska eller idrottsinstruktör eller i ämnen som företagsekonomi, energi- och miljöteknik samt olika inriktningar inom mediekultur. Dessutom finns de tre svenska gymnasierna, Brändö, Lärkan och Tölö samt studier vid Helsingfors universitet.

På sajten [www.studieinfo.fi](http://www.studieinfo.fi) finns detaljerade uppgifter om studier, antagning och ansökan, krav och förutsättningar.

## STUDIER

# En knuff i rätt riktning

Elmontör eller kosmetolog, kock eller fordonsmekaniker är några alternativ efter grundskolan. Valet är inte alltid lätt, och ibland behövs att någon knuffar på, som yrkesskolan Practicum genom Push.

**MED** kockhatten på svaj öser **Sherwan Qadershin** upp svampsoppan på tallriken och doften av den rykande varma anrättningen sprider sig i köket på Practicum. Sherwan Qadershin var sjutton när han tvingades fly från sitt hemland Irak och hamnade via Sverige slutligen i Helsingfors.

I dag är han 34 år och ivrig att få ett

yrke som han kan livnära sig på. Han har erfarenhet av jobb som bagare men ska nu lära sig den ädla konsten att tillreda mat och går på kockutbildningen i Practicum. Det svenska utbildningsprogrammet föll sig naturligt tack vare kunskaper i svenska efter några år i Sverige.

Men allra först kom han till Prakti-

cum via alternativet Push som betyder just det, en vänlig men bestämd knuff för att göra valet av studier som ger starten till arbete och självständighet.

”Jag tror inte jag ska öppna egen krog men jag vill gärna lära mig om mat för att kunna jobba på restaurang”, säger han.

FESTIVAL

## Mat från vida världen

**SMAKER** och dofter, sött och salt, kryddor och örter från många länder tar plats på Arbis när husets integrationselever dukar upp med specialiteter från det egna landet. Bland dem finns Samir Alani, som är kirurg till utbildningen och kom från Irak för ett par år sedan. På Arbis läser han svenska enligt tanken om att kunna återuppta läkarvärvet på Åland, i Vasa eller Ekenäs. "Jag började med finska men språket är väldigt svårt", säger han på klar och tydlig svenska.

I fjol tillredde Samir Alani irakiska dolmades, i år blir det irakisk lablabi, en mustig varm soppa gjord på kikärter, lök och citron. På meny



Samir Alani

FOTO LEIF WECKSTRÖM

under mat- och kulturfestivalen 2017, som drog fullt hus, kunde man smaka på allt från brittiska pajer och svensk gubbröra till spansk omelett och brasilianska brigadeiros som är festligt chokladgodis. Alla välkomna på matfestivalen, 14.3 kl. 16–18 i foajén.

HÖGLÄSNING

## Njut av noveller

**NOVELLKAFÉER** bjuder på skön rofylld avkoppling med högläsning och kaffe eller te med dopp, och inget hindrar att du som lyssnar handarbetar samtidigt. Vårens novellkaféer går i fyra bibliotek och startar varje gång klockan 18. På Drumsö 22.2 och 12.4, i Munksnäs 1.3 och 19.4, i Tölö 7.3 och 25.4 samt på Richardsgatan 22.3. Varken inträde eller förhandsanmälan.

I KORTHET

**SVENSK FILM PÅ SPORTLOVET**

Sportlov, skoledigt och inget att göra? På Nordhuset bjuder man på ett par filmföreläsningar för barn och ungdom. 20.2 kl. 15 visas Sune i fjällen, och i den drar Sune och hans familj på en dråplig skidsemester till norra Sverige. Och 21.2 kl. 15 visas en annan rolig svensk film, Tsatsiki, farsan och olivkriget som utspelar sig i Grekland. Inget inträde.

**STOR OCH LITEN**

Lekar med ord, ramsor och rim är rimjam och verksamhet riktad till barn från ett till fem och i sällskap av vuxen. Ordkonstledare håller i trädarerna i vårens rimjam enligt följande: Stor och liten, 3.3 i Gamlas bibliotek, Knattfnatt och lejonvrål, 3.3 i Annegården, Skepp ohoj, 24.3 i Nordhuset, Hopp i galopp 7.4 i Tölö bibliotek och 14.4 i Östra centrums bibliotek samt Stor och liten 22.4 i Malms bibliotek.

**DEN LILLE PRINSEN**

För fart, fantasi och förundran står berättelsen Den lille prinsen enligt text av Antoine de Saint-Exupéry, avsedd för 5–12 åringar och av Teater Kojan som spelar i Nordhuset 15.3 både klockan 10 och 18. Platsbokning till förmiddagens föreställning via Kultus eller siw.handrooskelekay@hel.fi.

**ROBIN HUND OCH BOB KATT**

Robin Hund och hans bästa vän Bob Katt reser ut i vida världen och lever ett riktigt hund-och kattliv. Robin Hund och Hans orkester spelar barnmusik som sätter fart på hela familjen. På svenska i Nordhuset 24.3 kl. 15.

**PUSSAS PÅ RIKTIGT**

Lördagsgodis i Lilla Luckan har ersatt Saftsalongerna men programmet är fortfarande riktat till alla barn. 14.4 kl. 13 står Teater Taimine för föreställningen Pussas på riktigt. Handlar om Lukas, 5 år, som tycker allt är så tråkigt, och hemma hos mormor och morfar finns ingen att leka med.

BIBLIOTEK



FOTO LEIF WECKSTRÖM

Mikaela Wickström flaggar för den nordiska kulturkontakten.

# Flaggor i topp för Norden

## Nordiska språk, nordisk litteratur och nordisk film.

**INBJUDANDE** stora skyltfönster på Kajaniemigatan 9 välkomnar att stiga in och ta sig för. Här ligger specialbiblioteket som upprätthåller en diger samling nordisk litteratur, med omkring 15 000 volymer för vuxna, unga och barn på alla nordiska språk.

"Det nordiska specialbiblioteket kompletterar Helsingfors stadsbibliotek. Vi fungerar på samma sätt, man behöver ett bibliotekskort för att få låna böcker eller film", säger bibliotekarie Mikaela Wickström och påpekar att det inte är fråga om ett finlandssvenskt rum utan uttryckligen ett nordiskt.

Bokhyllorna har både klassiker och nytt inom dansk, färöisk, grönländsk, isländsk, norsk, samisk, svensk och finlandssvensk litteratur. Och så finns nordisk litteratur översatt till finska, och tvärtom,

finsk till nordiska språk.

Barnlitteraturen till ära pågår fram till 28 mars en utställning enligt temat *Djur som ingen sett* och det är originalteckningar av finlandssvenska Linda Bondestam som illustrerade texten av svensken Ulf Starck. Kring boken, som fick Nordiska rådets pris för barn- och ungdomslitteratur 2016, ordnas program med högläsning och ordkonst.

Det nordiska biblioteket drivs av Nordisk kulturkontakt, tidigare Nifin eller Nordens hus i Finland, och verkat i tjugo år. I konceptet ingår bland annat nordiskt språkcafé, då nordbor som är bosatta i Finland kommer för att prata om aktuella frågor med gäster. Och gästerna är vem som helst med intresse för Norden och dess språk.

"Idén är att gästerna ska kunna höra och prata till exempel isländ-

ska. Träffarna är vanligen båda glada och livliga."

Till de öppna verksamheterna hör även månadens barnbokskaffe då man dryftar barnböcker och ger tips på god barn- och ungdomslitteratur. Och så presenteras författare och böcker som har blivit nominerade till Nordiska rådets litteraturpris. Det sker inom ramen för litteraturfrukostar på lördagar då biblioteket bjuder på kaffe och croissanter. På frukostarna går samtalet på svenska och finska.

I vinter firar man Världsberättardagen, Nordens dag och i april kommer Ulla-Lena Lundberg för att samtala om resor och naturupplevelser.

Biblioteket har en diger samling nordiska dagstidningar och är öppet alla dagar utom söndagar.

Mer info och datum på sidan [www.nordiskkulturkontakt.org](http://www.nordiskkulturkontakt.org).

## Snabbkurs i Kalevala

I SENIORPROGRAMMET i olika väderstreck ingår i vår evenemang besök på Villa Hagasund där stadsmuseets museilektor Anna Finnilä berättar 8.3 kl. 14 om den pågående utställningen Hundra år med råge, om sju hundraåriga helsingforsare. Senioröst bjuder för sin del på skådespelaren Anders Larsson (bilden) som ger föreställningen Kalevala på 45 minuter den 17 april kl. 14 i Nordhuset. Och 16.5 kl. 14 är temat Mornings Forsby, friluftsdag och lättis promenad med start från servicecentralen på Kottbyvägen 11.



Anders Larsson

## Direktkontakt till HVC

DIREKT elektronisk kontakt med den egna hälsovårdscentralen underlättar i synnerhet i ickebrådskande fall kontakten till hälsostationen. Skriv och få svar senast följande vardag. Kontaktuppgifter finns på [www.hel.fi/halsostationernas/kontaktuppgifter](http://www.hel.fi/halsostationernas/kontaktuppgifter). På svenska åtminstone på Femkanten, Kvarnbäcken och Munksnäs.

## Svensk info för äldre

SENIORINFO är kontakten med råd kring hemvårds-, omsorgs- och sociala tjänster som upprätthålls av såväl Helsingfors stad som organisationer och företag. Seniorinfo är socialhandledare, sjukskötare och hälsovårdare, som söker lösningar på dina problem i din vardag. Är du ensam, behöver du hjälp hemma, har du bekymmer med minnet eller ekonomiska problem? Svaret kan finnas hos Seniorinfo som hjälper eller vägleder vidare, ta kontakt på tfn

**09 310 44556**

vardagar kl. 9–15 eller [seniori.info@hel.fi](mailto:seniori.info@hel.fi). Mer om servicen på finska på sidan 4. Aktuell info även genom Facebookgruppen Äldreomsorg i Helsingfors.



Må bra av motion. Fysioteraputen Linda Treuthardt delar med sig kunskap och råd till att träna rätt.

## Kom i gång och träna på gym

MOTION och rörelse på svenska ingår i verksamheten på Kampens servicecentral som riktar sig till pensionärer och arbetslösa.

”Den enda förutsättningen för att få ta del av den instruerade gymnastiken eller använda konditionssalen är att du har ett servicecentralkort. Och kortet får du på infodisken vid ingången”, säger fysioterapeuten Linda Treuthardt på servicecentralen samtidigt som hon tillägger att man ska ha intyg på sin status som pensionär eller arbetslös.

Linda Treuthardt leder det svenska programmet kring motion, rörelse och rådgivning i fysioterapi och det är verksamhet som Helsingfors stad upprätthåller.

Konditionssalen gömmer sig i källarplanet och är i flitig användning. Har du inte tränat i konditionssal tidigare är det klokt att delta i kurs som ger grundläggande info i hur man ska använda manickerna rätt, och nästa

svenskspråkiga cirkelträning under ledning av Treuthardt startar 22 mars och omfattar tio gånger.

”Det är viktigt att göra rätt rörelser för att inte belasta fel, poängterar Treuthardt. Och när salen inte är upptagen av grupper är det fritt fram att kila ned och träna. Några avgifter uppstår inte.”

Man kan också lära sig träna rätt genom att delta i konditionssalsrådgivning som förutsätter att man bokar tid. Eller så kan man passa på när Treuthardt ger träningstips på plats på onsdagar kl. 11–12 och torsdagar kl. 14–15.

Men det är också möjligt att förbättra rörligheten och konditionen genom gymnastiken i festsalen. Ingen förhandsanmälan behövs och på svenska går stretchningstimmen i att töja och böja på hela kroppen på tisdagar med start kl. 11.

I den svenska servicen ingår fysioterapeutisk rådgivning på

fredagar, det förutsätter att man bokar tid och handlar uttryckligen om råd kring motion och träning, inte om fysikalisk behandling eller massage.

”I huset pågår dessutom språkkurser och så kan man delta i finskspråkig ledd verksamhet kring handarbete, knyppling eller keramik”, nämner Treuthardt och tillägger att dansen till levande orkester fyller parketten varje tisdag och fredag.

”Jag har en känsla att de som hittar oss stannar. Urvalet är stort och stämningen trevlig.”

I huset kan man dessutom äta förmånlig lunch, här finns bibliotek, datsal, tvättstuga och möjlighet att ansluta sig till finskspråkiga grupper som leds av frivilliga och ägnar sig åt allt från bridge och shack till måleri, karaoke och yoga.

Kontakta Linda Treuthardt på 09 3104 4514 eller [linda.treuthardt@hel.fi](mailto:linda.treuthardt@hel.fi). Adressen är Salomonsgatan 21.

### FASORNAS FÅNGLÄGER

Författaren och historieläraren Sture Lindholm gav i höstas ut en uppmärksam skildring över fånglägret i Dragsvik 1918. I boken Fånglägerhelvetet Dragsvik – Massdöden i Ekenäs 1918, beskriver han förhållandena för de röda fångarna i de tidigare ryska kasernerna. 7 mars kl. 18 berättar Lindholm på Arbis.

### MUSIK FÖR OCH AV UNGA

Festivalen Loiste ger erfarenhet av att spela för publik samtidigt som du får uppmuntrade respons av experter. Loiste pågår 23–25 mars, och i Helsingfors på kulturarenan Gloria. Inget inträde till vare sig uppvisning eller festivalgalan som kulminerar i Gloria den 28 mars. Mer på sajten [www.loiste.munstadi.fi](http://www.loiste.munstadi.fi).

### EVA FRANTZ PÅ ARBIS

Bakom boken är författarsamtal på Arbis och 5 mars kl. 10 är det författaren Eva Frantz som samtalar om sitt författarskap med Pamela Granskog.

### MATINÉ MED MONICA Z

Z League ger konsert med ett tvärsnitt på Monica Zetterlunds fantastiska karriär som Sveriges mesta jazzsångerska. På repertoaren allt från Sakta vi gå genom stan till Monicas vals. I Nordhuset 20.3 kl. 14.

### BOIJE, SÖDERGRAN, TIKKANEN

Hurrikubi 28 april kl. 19 i Nordhuset bjuder på finstämd konsert med musik till texter av lyriker som Edith Södergran, Karin Boije och Märta Tikkanen.

### IMPROVISERAD SCHLAGERFEST

Improvisationsteatern Stjärnfall laddar upp inför vårens Eurovisions Song Contest i Lissabon, och ställer till med improviserad schlagerfest med glamour, galenskap och musik från nästan hela världen i Nordhuset 11 maj kl. 19.