

Helsingfors

Arbis

Kurskatalog

Trampar på
svampar?
och 826 andra
inspirerande
kurser

2021–2022

Helsingfors Esbo Vanda
KURSERNA
I MITT LIV
/MONET.FI

Arbis

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

www.hel.fi/arbisp




Kansliet (1 våningen)
Telefon 09 310 494 94
e-post: arbisp@hel.fi

Öppet:

Under terminerna:
2.9–11.12.2021 och 10.1–14.4.2022
måndag–torsdag kl. 10.00–19.00,
fredag kl. 10.00–13.00
Utanför terminerna:
måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

Läsåret 2021–2022

Höstterminen 2.9–11.12.2021
Höstlov 21–23.10.2021
Vårterminen 11.1–14.4.2022
Sportlov 19–27.2.2022

-  [helsingfors.arbis](https://www.facebook.com/helsingfors.arbis)
-  [@hforsarbisp](https://www.instagram.com/hforsarbisp)
-  [Helsingfors arbisp](https://www.youtube.com/Helsingfors%20arbisp)

Alla kurser, ytterligare information
och anmälningar ► ilmonet.fi



Nytt läsår, nya möjligheter

Ett nytt arbisår står för dörren, ett år fyllt av många nyheter men också av gamla godingar. Vi ser ljus på framtiden och utgår ifrån att vi igen kan skapa de där unika mötena som uppstår när människor samlas kring ett gemensamt intresse i det fysiska rummet. Därmed inte sagt att sådana möten inte kan uppstå också på webben. Det har visat sig att många faktiskt tycker att det är praktiskt med distansundervisning. Därför har vi i år satt in flera webbkurser än tidigare. Det är ett led i vår strävan efter att kunna nå så många som möjligt, även om merparten av kurserna naturligtvis ändå kommer att vara närundervisning.

Årets tema Ett Arbis på alla sätt ska också avspejla detta; vi finns inte bara i det fysiska rummet utan också på nätet och ute i naturen. Och det innebär att kurserna erbjuder varierande former av lärande – med händerna, fötterna, näsan, öronen, hjärnan och hjärtat inte att förglömma! Alla har också olika utgångspunkter och orsaker till att komma till Arbis – för en handlar det om att insupa kunskap och färdigheter, medan det för en annan kanske är gemenskapen och att få träffa andra likasinnade, kanske ta en kopp kaffe i kaféet. Eller varför inte att få höra och använda sin svenska, antingen det är ens modersmål eller intresse.

Oberoende av vilken orsaken är för dig, är du hjärtligt välkommen till Arbis – det inkluderande svenska rummet i Helsingfors!

Moa Thors, rektor



Info om Arbis

Arbis vision Ett Arbis för alla

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

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

Alla kurser, ytterligare information och anmälningar ► ilmonet.fi

This is Arbis

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

Our subjects are: languages, cooking, arts, crafts, music, dance, sports, theater, literature, social sciences, ICT, media, navigation, health and wellbeing. All courses can be found at ilmonet.fi/en.

The language of instruction is always mentioned in the course descriptions. It can be Swedish or another language. Courses taught in foreign languages can be found at ilmonet.fi > Advanced search > Teaching language, or on pages 147–148 in this course guide.

Enrolment is continuous during our teaching terms. More information about enrolment can be found at ilmonet.fi and from our customer service, see page 153.

All courses, additional information and enrolments ► ilmonet.fi

Innehåll

Info om Arbis/This is Arbis	2
Innehåll	3
Studera i en trygg miljö	4
Study in a safe environment	5
Praktisk information	6
Arbis bibliotek	8
Kafé Arbis	9
Evenemang, konserter och utställningar	10
Föreläsningar	14
Bildkonst, formgivning och fotografering	19
Hantverk	28
Hem och trädgård	41
Hushåll	43
Litteratur, teater och modersmål	62
Media och informationsteknik	65
Motion, hälsa och välmående	74
Musik	85
Människa, samhälle och kultur	95
Natur, Teknik, Miljö och Trafik	101
Språk	105
Öppna universitetskurser	139
Arbis Östra	141
Webbkurser	143
Courses in English	146
Arbis timlärare	148
Kontaktinformation	150
Kursanmäling 2021–2022	153

Studera i en trygg miljö

- Stanna hemma om du har några som helst förkylningssymptom.
- Håll avstånd till studiekamraterna.
- Tvätta händerna när du kommer till Arbis och när du går härifrån. Handdesinfektion finns genast vid ingången och på varje våningsplan. Lavoarer finns förutom på toaletterna i ändan av korridorerna i tredje och fjärde våningen.
- Vi följer myndigheternas anvisningar också angående användning av munskydd.

Mångsidiga studiemetoder

Vi har utökat antalet webbkurser i de flesta ämnen så att så många som möjligt ska kunna delta, också om du inte kan/vågar delta i närundervisning.

Vi strävar också efter att kunna strömma en stor del av våra föreläsningar så att du kan sitta bekvämt hemma i soffan och följa med dem. På grund av den rådande situationen har Arbis uppdaterat sina villkor för deltagande i en kurs.

Utgångspunkten är att de flesta kurser vid behov ska kunna fortsätta som nätundervisning. Om det inte är möjligt, skjuts de resterande kursgångerna framåt eller inhiberas. Om kursen måste inhiberas återbetalas en del av kursavgiften. I och med att du anmäler dig till en kurs accepterar du de här villkoren.

Inför och under höstterminen erbjuder vi stöd för att du ska kunna delta i undervisningen också om den flyttar ut på nätet.

Uppdatera din kontaktinformation

Om en kurs inhiberas får du ett meddelande om det per e-post eller sms. Därför är det viktigt att vi har korrekta uppgifter. Kontakta kundbetjäningen om dina uppgifter har ändrats.

Vi meddelar också på vår hemsida och via sociala medier om alla större förändringar. Följ med aktuell information på www.hel.fi/arbis och på ilmonet.fi.

Study in a safe environment

- Please do not attend courses if you experience any kind of flu like symptoms.
- Keep a safe distance from the other students.
- Wash your hands on arrival to Arbis and when you leave. There are hand sanitizer stations just inside the entrance and on every floor in the building. There are also washing facilities in the toilets and at the end of the corridors on the third and fourth floor.
- Regarding facemasks we follow the authority recommendations.

Versatile study methods

We have increased the number of web based courses in most subjects so that as many as possible can participate, even if you decide not to participate in the contact teaching. We also aim to stream our Wednesday lectures so that you can follow them comfortably on your own couch.

Due to the current circumstances, Arbis has updated the delivery terms. The starting point is that most courses can, if necessary, continue as online courses. If this is not possible, the remaining course will take place after the end of the term or it is cancelled. If the course is cancelled, a part of the course fee will be refunded. By registering for a course, you accept

these terms. For more information, please look at ilmonet.fi.

Before and during the autumn term, we offer support so that you can smoothly participate in the online courses.

Update your contact information

If a course is cancelled, you will receive a notification by email or text message. Therefore it is important that we have the correct contact information. Please contact the customer service if your information has changed.

We also announce all major changes on our website and via social media. Keep up to date with the newest information at www.hel.fi/arbis and at ilmonet.fi.

Praktisk information

Så här betalar du för din kurs

Du kan betala dina kurser via ilmonet.fi eller genom att få en räkning på posten.

När du har fått räkningen kan du betala den på kansliet. Det går bra att betala kontant, med bankkort eller med kreditkort.

En betald avgift återbetalas inte.

Meddela kansliet om räkningen ska skickas till en annan adress än din hemadress. Du når oss på numret 09 310 494 94 eller på adressen: arbis@hel.fi.

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

Om du har anmält dig till en helårskurs men bara vill gå höstterminen måste du meddela det till kansliet innan vårterminen börjar. Om du inte har meddelat det när vårterminen börjar måste du betala för båda terminerna.

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

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

Rabatt på kurser

Du kan ansöka om rabatt på våra kursavgifter ifall du:

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

Kontakta i så fall kansliet.

Du kan också få rabatt på kurserna om du har riktigt låga inkomster av någon annan orsak.

Skriv i så fall en ansökan som du skickar till rektorn.

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

Om du vill annullera din anmälan

Meddela kansliet om du ändrar dig och inte vill gå en kurs som du har anmält dig till, eller om du vill sluta gå en kurs som du redan har börjat på.

Det räcker inte att meddela läraren eller att låta bli att betala för kursen. Om du meddelar kansliet för sent måste kursavgiften betalas.

Meddela kansliet:

- en vecka innan kursen börjar om det är en kortkurs med sex eller färre lektioner
- två veckor innan kursen börjar om det är en matlagingskurs
- senast efter den första kursveckan om det är en kurs med fler än sex lektioner

Om kursen redan har börjat när du anmäler dig kan du ta tillbaka din anmälan inom två veckor efter det att du har anmält dig.

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

Du kan också besöka Arbis kansli på Dagmarsgatan 3.

Frånvaro

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

Ändringar i kursprogrammet

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

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

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

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

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

Behöver du ett intyg?

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

Intyg för kurser från ett tidigare år kostar 10 euro.

Regler på Arbis

Som kursdeltagare förväntas du komma i tid till lektionen och uppträda sakligt.

Om du vill ha ett mellanmål

Vi rekommenderar i första hand att du besöker Arbis kafé, men om kaféet är stängt kan du använda den mikrovågsugn och vattenkokare som finns i sitthörnan i foajén.

Du kan läsa mera om till exempel försäkringar, presentkort, kunddatorer på vår webbplats på adressen www.hel.fi/arbis.

Du kan också fråga på kansliet!

Arbis bibliotek

Biblioteket finns på andra våningen. Här finns böcker och tidskrifter som anknyter till kurserna. Det finns också datorer om du behöver skanna eller skriva ut ett dokument.

Bibliotekets öppettider under Arbis terminer är:

måndag–torsdag kl. 10.00–19.00

(tisdagar och torsdagar är bibliotekarien på plats från kl. 12.15)

fredag kl. 9.15–13.00.

Utanför terminerna är biblioteket öppet

måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

fredag kl. 10.00–13.00

Jag som jobbar på biblioteket heter Johan Lindberg.

Du kan ringa och mejla biblioteket om du har frågor om t.ex. kursböcker.

Du kan ringa på numret 09 310 494 84 eller mejla mig på adressen: biblioteket@hel.fi.

Mera information om biblioteket på Arbis hemsida.

Kafé Arbis



På Kafé Arbis kan du dricka en kopp kaffe med en nygräddad bulle, en tårbit eller något annat gott.

Det finns också smörgåsar och salta pajer.

Som lunch kan du välja mellan dagens soppa och någon matig sallad.

Kaféets öppettider under Arbis terminer är:

- måndag–torsdag kl. 10.00–20.00
- fredag kl. 10.00–15.00.

Utöver terminerna är kaféet öppet kortare tider eller enligt överenskommelse.

Om du vill boka kaféet eller fråga något kan du kontakta Lotta Grönvall på numret 040 594 3151 eller mejla på adressen: lotta.gronvall@hotmail.com.



Evenemang, konserter och utställningar

Tips

Helsingfors en stad för alla

Svenskspråkig integration i staden – hur mår den? Arbis SFI-program leder dig via intressanta inlägg om hur en integrationsstig på svenska i Helsingfors går, och hur vi kan utveckla den för att bygga en mera mångkulturell och öppen stad – också på svenska.

15.12, onsdag kl. 13.00–17.00, festsalen

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Hösten 2021

Utställning: Måla med olja

Vuokkos, Caritas och Marjattas målningar från kursen Måla med olja.
1–17.9, Galleri Arbis

Utställning: Måla hemma

Kursdeltagarna som deltagit i distanskursen ställer ut sina arbeten. Konstnärlig ledare Marina Ciglar-Tuominen.
20.9–8.10, Galleri Arbis

Öppet rum för poesi – Vad har du läst under sommaren?

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det går fint att bara lyssna.
Johan Lindberg, bibliotekarie
23.9, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Integration Get together

Get to know others who study Swedish. Lunch and information about Swedish activities in the Capital region. Register to: integration@arbis.hel.fi
Friday 1st October at 12:00–14:00 in Arbis café.

Utställning: Akvareller och oljor

Pelle Fröberg
11–29.10, Galleri Arbis

Öppet rum för poesi – Claes Anderssons dikter

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det går fint att bara lyssna.
Johan Lindberg, bibliotekarie
28.10, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Utställning: Målningar

Hanna Uggla och Margareta von Bonsdorff
1–19.11, Galleri Arbis

Seniorfestival

Seniornätverket bjuder in till en festival på Arbis. Det blir ett härligt program med välmående och skönhet, motion och hälsa samt kulturella och digitala upplevelser. Hela programmet publiceras före festivalen på ilmonet.fi. Ta med en vän och kom!
13.11, lördag kl. 12.00–15.00, festsalen

Öppet rum för poesi – Elmer Diktonius debutbok: Min dikt 100 år

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det går fint att bara lyssna.
Johan Lindberg, bibliotekarie
18.11, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Utställning: Måla expressivt!

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten. Konstnärlig ledare Carolina Koss.
22.11–10.12, Galleri Arbis

Julvaka

Tycker du att en julklapp gärna får vara gjord för hand med kärlek och omtanke? Tycker du om att pyssla under ledning av kunniga lärare? Eller vill du äta julgröt i goda vänners lag? Kom då till Arbis julvaka! Vuxna, unga, barn, familjer, vänner och andra små knytt – alla är välkomna!
26.11, fredag kl. 17.00–21.00

Vinterkonsert

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

4.12, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

Helsingfors en stad för alla

Svenskspråkig integration i staden – hur mår den? Arbis SFI-program leder dig via intressanta inlägg om hur en integrationsstig på svenska i Helsingfors går, och hur vi kan utveckla den för att bygga en mera mångkulturell och öppen stad – också på svenska.

15.12, onsdag kl. 13.00–17.00, festsalen

Våren 2021

Utställning: Olja och akvarell

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten. Konstnärlig ledare Hans-Peter Holmstén.

11–28.1, Galleri Arbis

Öppet rum för poesi – Vad har du läst i vintermörkret?

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det går fint att bara lyssna.

Johan Lindberg, bibliotekarie

27.1, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Utställning: Målningar

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten. Konstnärlig ledare Marina Ciglar-Tuominen.

1–18.2, Galleri Arbis

Nordiska vinterdagen

Arbis blir Nordens Hus för en dag! Olika aktiviteter för stora och små, vintliga utelekar som polarexpedition och hundspann. Inomhus ordnas det föreläsningar, verkstäder, pyssel och underhållning. Arrangörer: Pohjola-Norden i Helsingfors, Esbo och Sibbo, Dansk Klub, Samfundet Finland-Sverige.

5.2, lördag kl. 10.00–15.00

Utställning: Teckningar och målningar

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten. Konstnärliga ledare Marina Zitting, Hanna Ugglä och Anna Mäkelä.

1–25.3, Galleri Arbis

Öppet rum för poesi – Gösta Ågrens dikter

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det går fint att bara lyssna.

Johan Lindberg, bibliotekarie

3.3, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Konsert: Jag är Arnaía

Märta Tikkanens diktsamling Arnaía – kastad i havet har inspirerat till en konsert som väver samman teman som kreativitet, relationer och kärlek. På konserten uppförs verk från olika epoker och nya verk av Lauri Mäntysaari och Christian Holmqvist. Medverkande: Marika Kivinen, mezzosopran, Jenna Ristilä, piano m.fl.

5.3, lördag kl. 13.00–14.30, festsalen

Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis kursdeltagare och lärare. Fritt inträde. Varmt välkommen!

12.3, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

Mat- och kulturfestival

Arbisstuderande och -personal med invandrarbakgrund presenterar sin kultur på olika sätt. Kom och ta del av upplevelser från många olika länder. I köket förbereder studerandena smakprov från sin matkultur. Du får sedan smaka och njuta av små godbitar tillsammans. Evenemanget är gratis och kräver ingen förhandsanmälan.

17.3, torsdag kl. 16.00–18.00, foajén och vån. 2

Barnfest

En lördag på Arbis med mångsidigt och roligt program för alla barn i alla åldrar. På barnfesten får barn och vuxna tillsammans delta i olika föreställningar, kreativa verkstäder och kulturaktiviteter. Mer information om evenemanget finns på barnkultur.luckan.fi och LillaLuckans facebook sida.

19.3, lördag kl. 11.00–15.00

Utställning: Skulptur och japansk målning

Kursdeltagarna ställer ut sina arbeten. Konstnärlig ledare Keita Ioka.

29.3–22.4, Galleri Arbis

Öppet rum för poesi – program meddelas senare

Välkommen till bibliotekets öppna rum för poesi. Vi högläser och samtalar om dikter. Det går fint att bara lyssna.

Johan Lindberg, bibliotekarie

31.3, torsdag kl. 18.05–19.35, biblioteket

Vårkonsert

Kursdeltagarna på Arbis musikkurser avrundar läsåret med en härligt svängig vårkonsert. Välkommen med!

9.4, lördag kl. 13.00–15.00, festsalen

Vårutställning

Arbis kursdeltagare ställer ut sina alster gjorda under läsåret.

26.4–6.5, Galleri Arbis och rum 23

Föreläsningar

Arbis strömmar så gott som alla föreläsningar så du kan också sitta bekvämt hemma i soffan och följa med dem. Följ vår hemsida, Facebook och YouTube-kanal.

Tips

Dante and the Arts

For more than seven centuries, Dante's Divine Comedy has been told, interpreted and commented on. From Botticelli to Dalí to Japanese mangas, as art searches for ideas to read the world

Nicola Rainò

10.11, Wednesday 18:05–19:35,
room 23 and online

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)



Hösten 2021

Planetär hälsa – så kan vi och vår planet må bättre

Klimatförändringen, den minskande biologiska mångfalden och andra miljöproblem påverkar också människors hälsa och välmående. Läkaren och forskaren *Mikaela Grotenfelt-Enegren* ger en inblick i de många sambanden mellan klimat, natur och människors hälsa. Hon berättar också hur vi kan värna om både miljön och vår egen hälsa genom sundare matvanor, vardagsmotion och andra hållbara val i vardagen.

8.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på webben

Quo vadis Helsingfors stadsplanering?

För vem byggs de massiva planerade projekten i Helsingfors? Stadsplanering kräver en grundlig helhetsvision med fokus på värdegrund, levande stad och kulturarv. Stadsborna behöver öppna platser och inte utfyllnad av tomrum för välmående och rekreation. En paneldiskussion med konsthistorikern

Pia Maria Montonen och sakkunniga arkitekter.

15.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på webben

En helt ny berättelse – att leva tillsammans som anhörig och närstående i tider av social distansering

Med ord, nål och tråd skapar *Åsa Hansson* broderiberättelser. Kvällens bildvisning bygger på hennes och andras erfarenheter av att leva tillsammans när sjukdomar förändrar tillvaron och när yttre omständigheter sätter gränser i det privata livet. "En helt ny berättelse" är

broderad under det första pandemiåret, 2020. Föreläsningen strömmas inte.

22.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23

Goda matsvampar

Skogens skaffereri står öppet för oss alla. Vill du lära dig artkännedom, få konserveringstips och goda recept? Svamprådgivaren *Elisabeth Eriksson* från Marthaförbundet koncentrerar sig på de vanligaste sopporna, riskorna och kremlorna och utgår från vad som finns i skogen just nu.

29.9, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på webben

Hjälten, "slaktaren", presidenten, personen – Mannerheiminnen under 70 år

I år har det gått 70 år sedan marskalk Carl Gustaf Mannerheim avled. 1951 grundades också ett museum till hans minne. *Tobias Pettersson* intervjuar intendenten för Mannerheimmuseet *Kristina Ranki* om Mannerheimbilden under 70 år.

6.10, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på webben

No change!

Kan man få till stånd förändring genom icke-förändring? *Magnus Londen* samtalar med bibliotekarien *Johan Lindberg* om sin roman *No Change!* – en konsultsatir i ett framtida Helsingfors. Boken utkom våren 2021.

13.10, onsdag kl. 18.05–19.35, rum 23 och på webben

Ryssland och Navalnyj

Vem är Navalnyj, vilka är hans anhängare och varför måste han tvunget återvända till Ryssland? Och varför är den ryska staten så rädd för honom? I sin senaste bok "Putins värsta fiende" besvarar den prisbelönta författaren och Rysslandskännaren *Kalle Kniivilä* bl.a. de här frågorna. Möt Kniivilä på Arbis webbföreläsning. Zoom-länken läggs upp på Arbis hemsida, FB och Instagram några dagar innan föreläsningen.

27.10, onsdag kl. 18.05–19.35
endast på webben

Queera minnen

För femtio år sedan avkriminaliserades homosexualitet i Finland. Forskaren och verksamhetsledaren *Rita Paqvalen* lyfter i sin nya bok *Queera minnen* fram samkönade relationer längre tillbaka i tiden, då det fanns risker med att öppet visa sin sexuella läggning. Hon samtalar med skådepelaren

Riko Eklundh.

3.11, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

Dante and the Arts

For more than seven centuries, Dante's Divine Comedy has been told, interpreted and commented on. From Botticelli to Dalí to Japanese mangas, as art searches for ideas to read the world

Nicola Rainò

10.11, Wednesday 18:05–19:35,
room 23 and online

30 år sedan Estlands återvunna självständighet

Det började med "den sjungande revolutionen" 1988 och några år senare, den 20 augusti 1991, förklarade sig Estland självständigt. Sedan dess har landet stärkt sina band till Västeuropa och inte minst till de nordiska länderna. *Christer Haglund*, chef för Nordiska ministerrådets kontor i Tallinn, berättar.

17.11, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

Italia nascosta: Bellezze naturali da scoprire

Tutti conoscono monumenti italiani come il Colosseo e il Duomo di Milano... ma chi conosce l'isola della Gaiola nel golfo di Napoli, la Scala dei Turchi in Sicilia, le grotte millenarie dell'Isola di Dino in Calabria, o le cascate dell'Acquafraggia in Lombardia? In questa serata, tutta in italiano, scopriremo assieme queste e altre bellezze naturali in Italia, meno famose ma altrettanto suggestive!

Corinna Casi

Mercoledì 24 novembre, 18.05–19.35,
aula 23 e online

Smittans rike

Könssjukdomen syfilis, som är känd sedan sen medeltid, har varit tabubelagd och gjort avtryck i litteraturen och bildkonsten. Litteraturforskaren *Agneta Rahikainen* har skrivit en bok om denna mytomspunna sjukdom, som bottnar i egen familjehistoria.

1.12, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

Våren 2022

Urveten från förr – högaktuella i nutid

Först odlade man enkorn, sedan emmer och sist spelt. Under föreläsningen tar *Kristina Creutz* oss på en historisk resa från spannmålens begynnelse, genom jordbrukets förändring och tillbaka till de gamla vetesorternas uppsving och användning. Kristina är verksam på Malmgård där man har specialiserat sig på ekologiskt jordbruk.

12.1, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

La storia della lingua italiana dalle origini ai nostri giorni

Quali sono le origini dell'italiano attuale? Che cos'è l'italiano standard? Quando e come il latino è diventato italiano? Quali dialetti italiani conosci? A queste domande risponderemo con l'aiuto di testi, esercizi, giochi e video. Benvenuti a scoprire la storia della lingua più bella del mondo!

Luca Maurizi

Mercoledì 19 gennaio, 18.05–19.35,
aula 23 e online

Amazonas bakom rubrikerna

Det gröna eldoradot lockar markspekulanter, guldgravare, och gruvjättar. Skrotad övervakning och kriminalitet möjliggör skövling av skog. Samtidigt finns en utarbetad miljölagstiftning i Amazonas och statliga skogar utnyttjas hållbart. Föredaragshållaren *Johan Slätis* gör en doktorsavhandling i Brasilien.

26.1, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

“A pattern of your love” – The Poetry of John Donne

The English poet John Donne (1572–1631) wrote passionate love poems and powerful divine verse that can still resonate with us today, in this world where “no man is an island”.

Maria Salenius

2.2, Wednesday 18:05–19:35,
room 23 and online

Donationer till konstsamlingar

En samling blir aldrig fullkomlig utan är ett uttryck för ett medvetet tycke och smak som ändrar över tid. Konstmuseet Sinebrychoff är tacksam över att det finns en vänförening som ekonomiskt stöder vid val av inköp av gammal konst. Konsthistorikern *Catarina Welin* och *Ira Westergård*, intendent på museet, öppnar upp diskussionen kring samlandet och donationerna.

9.2, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

Les idiomes « sur le bout des doigts » !

Que signifie « tomber dans les pommes » ? Quand doit-on « prendre ses jambes à son cou » ? Quelle est l'origine de « pleurer comme une madeleine » ? Faites le quiz ! Et apprenez, mémorisez, révisez tout un tas d'idiomes « en ayant la banane » !

Elodie Cenni

Mercredi 2 mars, 18h05 à 19h35,
salle 23 et en ligne

Zacharias Topelius Skrifter – en lång resa avslutas

Projektet Zacharias Topelius Skrifter vid SLS har i tio års tid gett ut den store 1800-talsförfattarens omfattande produktion som vetenskapliga utgåvor. Under år 2022 avslutas arbetet, som gett värdefulla insikter i litteraturhistoria och digital textbehandling.

Carola Herberts, huvudredaktör

16.3, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

Platinum Jubilee 70 Years of Service

Queen Elizabeth II has been Queen of the United Kingdom since 1952. She has lived through more changes to society than any other monarch and has had to adapt to the changing concepts of her own country.

Kevin Gardner

23.3, Wednesday 18:05–19:35,
room 23 and online

Vad kan en sång berätta om kolonialism?

Sångaren och forskaren *Marika Kivinen* diskuterar hur musik kan stärka koloniala tankemönster. Ett exempel är sången Rarahu, som Sulho Ranta komponerade år 1922. Genom musik och text skapar den "exotiska" sången föreställningar om Tahiti och polynesiska kvinnor.

30.3, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben

Gösta Diehls konstnärskap

Konstvetaren *Camilla Granbacka* har skrivit en bok om bildkonstnären Gösta Diehls karriär och liv. Han levde 1899–1964 och utmärkte sig i sitt konstnärskap som kubist och kolorist. Granbacka diskuterar under kvällen med släktingar till Diehl.

6.4, onsdag kl. 18.05–19.35,
rum 23 och på webben



Bildkonst, formgivning och fotografering

Keramik, skulptur, grafik, fotografi, utflykter och galleribesök

Tips

Ikonmåleri (66 €)

Vi bekantar oss med ikonmåleriets bildvärld och traditioner och använder oss av äggtemperateknik. Kursen riktar sig till nybörjare och personer som inte målat ikoner på en tid. Kursdeltagarna skaffar själva sitt material enligt lärarens rekommendationer.

A210547 2.9–9.12, torsdag kl. 18.30–21.00
Pia Maria Montonen, rum 41

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Ärkeängel Gabriel målad av Pia Maria Montonen

Ansvarig

Hans-Peter Holmstén
hans-peter.holmsten@hel.fi
Tfn 09 310 494 73

Anmälningar tas emot från 16.8,
måndag kl. 10.00.

Croquis (78 €)

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

A210404 A 6.9–11.4, måndag kl. 18.05–19.35
Hans-Peter Holmstén, rum 41

A210405 B 2.9–14.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Marina Zitting, rum 47

Teckning (98 €)

Grundläggande övningar i teckning med hjälp av perspektiv- och människostudier och stilleben. Kursen lämpar sig också för längre hunna.

A210406 8.9–13.4, onsdag kl. 15.45–18.15
Marina Zitting, rum 41

Active Drawing (38 €)

The Active Drawing class is proposed as series of exercises based on the connection between body, mind and space. This class is based on drawing techniques from the Mexican expressionist school and has been combined with body based practices.

A220062 3.2–24.3, Thursdays 18:30–21:00
Hernandez Soria, room 41

Måla expressivt! (98 €)

Måla expressivt genom att följa din intuition och uttrycka dina känslor. Vi hämtar inspiration från expressionistiska målare från början av 1900-talet och nutiden, men även från andra uttrycksfulla

konstniriktningar och medier, t.ex. film, musik, dans och litteratur.

A210398 A 7.9–12.4, tisdag kl. 10.15–12.30

A210399 B 2.9–14.4, torsdag kl. 13.15–15.30

Carolin Koss, rum 41

Akvarell med renässansen som tema (98 €)

En akvarellkurs med gränsöverskridande teknikval – akvarellmix med gouache och tusch. Årets motivkrets fokuserar på renässanstidens levnadsglada kulturformer i Europa. Kursen passar för både nybörjare och längre hunna.

A210401 2.9–14.4, torsdag kl. 10.15–12.45
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Akvarellmålningens ABC (66 €)

Måleri med akvarellfärger för både nybörjare och längre hunna. En grundlig genomgång av akvarellmålningens tekniska möjligheter och olika motivval. Nutida stilbildande genrer som kännetecknar akvarellkonsten presenteras.

A210407 7.9–7.12, tisdag kl. 18.15–20.45
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Färglära (120 €)

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

A210421 3.9–8.4, fredag kl. 10.30–13.30
Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

Vatten, ljus och färg (98 €)

Fortsättningskurs i måleri med vattenbaserade färger. Kursen riktar sig till dig som har gått en grundkurs eller har motsvarande erfarenhet. Vi omsätter kunskaper i praktiken och fördjupar färdigheter genom att arbeta med klassiska metoder: stilleben, porträtt, modell och parafra. Ingen kurs 26.11.

A210540 3.9–8.4, fredag kl. 14.15–16.45
Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

Konstens olika stilarter (98 €)

På kursen fördjupar vi oss i hur olika konstnärer uttryckt sig med en personlig stil och därefter målar vi fritt i akvarell utifrån det aktuella perspektivet. Kursen passar för både nybörjare och erfarna målare.

A210420 8.9–13.4, onsdag kl. 13.00–15.30
Marina Zitting, rum 41

Måleriverkstad, Stoa (98 €)

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.

A210426 2.9–14.4, torsdag kl. 16.15–18.45
Marina Ciglar-Tuominen, konstklassen

Drop-in-måleriverkstad (6 €/gång)

Kom när du vill, kan och har lust! Kursen är för dig som arbetar dagtid, har obekvämt arbetstid eller bara drömmer om att utveckla en målande och tecknande tillvaro. Vi arbetar under lugna och trevliga former med valfria material och tekniker – utan lösningsmedel. 6 € per gång faktureras i efterhand.

A210427 3.9–8.4, fredag kl. 17.15–19.45
Marina Ciglar-Tuominen, rum 41

Nybörjarkurs i giftfri oljemålning (66 €)

Hitta dig själv och de motiv som intresserar dig och börja måla i olja. Under kursen utförs övningsuppgifter i komposition och färglära. En materialförteckning på vad du ska ta med dig första gången finns under kursens namn på ilmonet.fi.

A220041 11.1–12.4, tisdag kl. 18.00–20.30
Hans-Peter Holmstén, rum 41

Måla med olja (98 €)

Måleri med oljefärg på duk och pannår. Fritt motivval utifrån intresse och förmåga. För nya i gruppen ges möjlighet till målning enligt givet stilleben. Alla får hjälp med att komma igång och får också personlig handledning. Kursen är öppen för alla intresserade oberoende av förkunskaper.

A210397 A 8.9–13.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Hans-Peter Holmstén, rum 41

A210402 B 8.9–13.4, onsdag kl. 18.30–21.00
Hanna Uggla, rum 41

Måla som en mästare

(sportlovskurs) (38 €)

Koncentrera dig på att måla som de gamla mästarna Rubens och Rembrandt i olja efter levande modell. Teoretisk genomgång kombineras med praktiska övningar i att göra anatomiska teckningar.

A220205 21–25.2,
måndag–fredag kl. 10.00–14.30
Daniel Enckell, rum 41

Japansk målning (98 €)

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

A210389 7.9–12.4, tisdag kl. 13.00–15.30
Keita loka, rum 41

Seniormålarna Pang (48 €)

Välkommen att måla i avslappnat sällskap! 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.

A210403 6.9–11.4, måndag kl. 11.00–13.30
Anna Mäkelä, rum 41

Färg och form för 7–12-åringar, Stoa (38 €)

En skapande verkstad i färglära och keramikens grunder. Ta vara på fantasin och ge uttryck för den i 3D. En materialavgift på 20 €/termin betalas till läraren den första lektionen. Anmälan endast via tfn 09 310 494 94.

A210338 A 6.9–29.11, måndag kl. 15.00–16.30
A220010 B 10.1–11.4, måndag kl. 15.00–16.30
Hans-Peter Holmstén, konstklassen

Porslinsmålning, Stoa (120 €)

Vi målar på porslinsföremål och på keramik som du själv tillverkat på Arbis keramikkurser enligt traditionella och nya metoder. I undervisningen ingår föreläsningar om komposition och materiallära.

A210497 6.9–11.4, måndag kl. 17.15–20.30
Karin Widnäs, konstklassen

Keramik

Keramik för nybörjare, höstterminen (66 €)

Modellera bruksföremål i keramik. Under kursen lär du dig grunderna i olika arbetsmetoder och i drejning. På grund av utebliven kurs vårterminen 2021 har de som var anmälda då företräde till höstens kurs.

A210414 7.9–7.12, tisdag kl. 8.30–11.00
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Keramik för nybörjare, vårterminen (66 €)

Modellera bruksföremål i keramik. Under kursen lär du dig grunderna i olika arbetsmetoder och i drejning. En materialavgift på 30 €/termin betalas till läraren.

A220043 11.1–12.4, tisdag kl. 8.30–11.00
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Keramik, nybörjarkurs (98 €)

På kursen lär du dig grunderna i keramik och olika tekniker för att formge lera. Du lär dig också att dekorera och glasera föremålen. Inga förkunskaper krävs. En materialavgift på 30 € betalas till läraren under första lektionen. Efter halva terminen antas inte nya kursdeltagare.

A210408 7.9–12.4, tisdag kl. 17.00–19.30
Anna Hackman, keramikverkstaden

Keramik, grundkurs, Stoa (98 €)

På den här kursen bygger du olika föremål i lera. Du lär dig grunderna i olika arbetsmetoder samt att dekorera och glasera dina föremål. Inga förkunskaper krävs och du kan förverkliga dina egna idéer. En materialavgift på 30 €/termin betalas till läraren. Efter halva terminen antas inte nya kursdeltagare.

A210409 7.9–12.4, tisdag kl. 10.00–12.30
Anna Hackman, konstklassen

Keramik, nybörjarkurs, höstterminen, Stoa (66 €)

På kursen lär du dig grunderna i keramik och olika tekniker för att formge leran. Du lär dig också att dekorera och gläsera föremålen. Inga förkunskaper krävs. En materialavgift på 30 € betalas till läraren under första lektionen.

A210615 8.9–8.12, onsdag kl. 17.00–19.30
Heidi Puumalainen, konstklassen

KerÄä bvakim, fortsättningskurs, Stoa (98 €)

Jobba med olika leror och gör praktiska föremål till hemmet. Låt fantasin flöda! En materialavgift på 30 €/termin betalas till läraren. Kursen riktar sig till dig som har gått nybörjarkursen.

A210441 7.9–12.4, tisdag kl. 17.30–20.00
Heidi Puumalainen, konstklassen

Keramik för längre hunna, Stoa (98 €)

Kursen är för deltagare som har gått Arbis nybörjarkurs eller grundkursen i keramik. Du fördjupar och utvecklar dina kunskaper genom att jobba självständigt med olika leror och tekniker. Föremålen gläseras och kan även dekoreras med engober. En materialavgift på 30 € betalas till läraren.

A210412 8.9–13.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Anna Hackman, konstklassen

Keramik – fördjupad kurs, höstterminen (66 €)

En fördjupad kurs i keramik främst för mer erfarna elever med inriktning på experimentell keramik och dekor.

A210419 7.9–7.12, tisdag kl. 14.00–16.30
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Keramik, fortsättningskurs (98 €)

Kursen är för deltagare som har gått Arbis nybörjarkurs i keramik. Du fördjupar och utvecklar grunderna som du lärt dig på nybörjarkursen genom att jobba självständigt med olika leror och tekniker. Föremålen gläseras och kan även dekoreras med engober. En materialavgift på 30 € betalas till läraren.

A210413 8.9–13.4, onsdag kl. 17.30–20.00
Anna Hackman, keramikverkstaden

Dekor på keramik, höstterminen (66 €)

Du lär dig olika dekormetoder för både vått, torrt och råbränt gods. Vi dekorerar med engober, målar under och över glasyrer på egenhändigt tillverkade föremål. Kursen är främst avsedd för kursdeltagare med förkunskaper. På grund av utebliven kurs vårterminen 2021 har de som var anmälda då företräde till höstens kurs.

A210415 6.9–29.11, måndag kl. 12.45–15.15
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Dekor på keramik, vårterminen (66 €)

Du lär dig olika dekormetoder för både vått, torrt och råbränt gods. Vi dekorerar med engober, målar under och över glasyrer på egenhändigt tillverkade föremål. En materialavgift på 30 €/termin betalas till läraren.

A220044 10.1–11.4, måndag kl. 12.45–15.15
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Experimentell keramik, höstterminen (66 €)

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. Kursen är avsedd för deltagare med förkunskaper. På grund av utebliven kurs vårterminen 2021 har de som var anmälda då företrädde till höstens kurs.

A210417 6.9–29.11, måndag kl. 10.00–12.30
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Experimentell keramik, vårterminen (66 €)

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. Kursen är avsedd för deltagare med förkunskaper i keramik. En materialavgift på 30 €/termin betalas till läraren.

A220045 10.1–11.4, måndag kl. 10.00–12.30
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Brukskeramik, höstterminen (66 €)

En kurs med betoning på design. Lär dig formge bruksföremål i keramik genom handbyggnad och drejning. På grund av utebliven kurs vårterminen 2021 har de som var anmälda då företrädde till höstens kurs.

A210418 7.9–7.12, tisdag kl. 11.15–13.45
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Brukskeramik, vårterminen (66 €)

En kurs med betoning på design. Lär dig formge bruksföremål i keramik genom handbyggnad och drejning. En materialavgift på 30 €/termin betalas till läraren.

A220046 11.1–12.4, tisdag kl. 11.15–13.45
Karin Widnäs, keramikverkstaden

Skulptur

Skulptur (98 €)

Skulptera i olika material: lera, gips, trä och ståltråd. I kursen ingår också skulptering efter nakenmodell. En materialavgift på 20 € betalas till läraren den första lektionen.

A210395 A 2.9–14.4, torsdag kl. 15.00–17.30
A210396 B 2.9–14.4, torsdag kl. 18.05–20.30
Keita Ioka, keramikverkstaden

Grafik

Metallgrafik (24 €)

Fokuset ligger på etsning, akrylakvatint och själva tryckandet. Idén är att kunna göra en serie tryck eller olika variationer av bilden på plåten. Kursen passar både för nybörjare och för sådana som redan känner till tekniken. En materialavgift på 10 € betalas till läraren.

A210445 A 11.9 och 25.9, lördag kl. 10.00–16.00
A210432 B 2.9 och 9.10, lördag kl. 10.00–16.00
A210433 C 13.11 och 20.11, lördag kl. 10.00–16.00
A220050 D 15.1 och 22.1, lördag kl. 10.00–16.00
A220051 E 5.2 och 12.2, lördag kl. 10.00–16.00
A220052 F 26.3 och 2.4, lördag kl. 10.00–16.00
Sari Bremer, rum 41

Fotografi, bildbehandling och mediekonst

Bli bättre på att fotografera (20 €)

Vill du lära dig att skapa bättre bilder av nära och kära och utveckla din kreativa sida? Vi går igenom kamerans

inställningar, komposition, ljus och vad man ska tänka på när man fotograferar. Vi optimerar/efterbehandlar foton för publicering och går igenom arkivering.

A210411 29 och 30.10,
fredag kl. 16.00–21.00,
lördag kl. 11.00–16.00
Alexander Zach, rum 33A

Gör en fotobok med dina värdefulla bilder (28 €)

Gör en fotobok utgående från ditt eget tema, t.ex. resor, trädgårdar eller släktforskning. Du kan bygga upp boken med programmet Ifolor, kombinera text och bild och skanna in bilder. Ta med din egen dator och kamera. Erfarenhet av datoranvändning krävs.

A220039 20.1–17.2, torsdag kl. 13.35–16.50
Maria Bergman och Hans-Peter Holmstén,
rum 31

Klassisk fotografering och mörkrumsteknik (38 €)

Fotografisk kunskap grundar sig på traditionellt mörkrumsarbete. Du lär dig om exponering, framkallning och kopiering av svartvit film och får också en kort introduktion i fotokonstens estetik och historia.

A220048 2.2–16.3, onsdag kl. 17.30–20.45
Ivar Vuori, Fotolabbet, AFK:s lokal,
Tölögatan 52

Audiovisual storytelling for very short-films, se sidan 69.

Bildhantering se sidan 70.

Utflykter och galleribesök

Gallerirundan (24 €)

Guidade besök till gallerier och museer en gång i månaden. Se ilmonet.fi för mera info om datum och plats. Obs, oregelbundna datum.

A210310 A 2.9–7.4, torsdag kl. 14.00–15.30

A210311 B 3.9–8.4, fredag kl. 13.00–14.30
Hans-Peter Holmstén

Arkitekturpromenad: Månsas (12 €)

Månsas har bevarat sin 50-talsprägel med hög- och radhus planerade av arkitekten Hilding Ekelund. Vi bekantar oss också med det kända landmärket Saunabaari av Viljo Revell och den nyaste arkitekturen som biblioteket representerar. Samling på Dagmarsgatan 3 i foajén kl. 12.30.

A210435 A 4.9, lördag kl. 13.00–14.30

A220054 B 9.4, lördag kl. 13.00–14.30
Hans-Peter Holmstén

Konsten i våra kyrkor och kapell (12 €)

I huvudstadsregionen finns det många intressanta sakrala byggnader som både till sin arkitektoniska utformning och till sin interiör är värda ett studiebesök. Ett besök per månad med start 14.9. Vi inleder med den nyaste kyrkobyggnaden i vårt land, Dickursby kyrka på Stationsvägen 12.

A210440 14.9–9.11, tisdag kl. 11.00–12.30
Hans-Peter Holmstén

Konst och design på de europeiska ambassaderna (16 €)

De europeiska ambassaderna öppnar sina dörrar för Arbis konst- och designintresserade kursdeltagare en gång i månaden. Vi inleder 20.9 med den tjeckiska ambassaden på Armfeltsvägen 14.

A210443 20.9–15.11, måndag kl. 12.30–14.00
Hans-Peter Holmstén



Himmel, grönska och salta vågor – landskapskurs (24 €)

Med utgångspunkt i nejderna runt Brunnsparken och öarna utanför målar vi under den öppna himlen. Inledningsvis gemensam samling på kafé Ursula och därefter jobbar alla med olika program. Gemensam målarexkursion till Ugnsholmen och avslutningsvis en gemensam genomgång av kursarbetena.

A220058 23–25.5,
måndag–onsdag kl. 11.00–15.00
Marina Ciglar-Tuominen

Exkursion: Sandudds begravningsplats – konstnärskullen (12 €)

På konstnärskullen intill Gamla kapellet, ritat av Theodor Höijer, vilar många kulturpersonligheter och konstnärer från vår närhistoria. Förutom konstnärskullen bekantar vi oss också med den gamla delen och enstaka monument strax intill. Träff vid Mechelingatan 2 E kl. 12.00.

A210436 24.9, fredag kl. 12.00–13.30
Hans-Peter Holmstén

Konst- och kulturreisa till Söderlångvik (16 €)

Följ med på en resa i konstens och kulturens tecken till Kimitoön och Söderlångvik gård. Den nyrenoverade gården som tillhört Amos Anderson är vårt huvudmål. Vi reser med egen buss och äter gott på restaurang. Bindande anmälan senast 22.3. Rese- och matkostnader tillkommer.

A220086 20.5, fredag kl. 9.00–18.00
Hans-Peter Holmstén och Catarina Welin

Akvarelldagar på Fölisön (24 €)

Ingenting att göra när skolan tar slut? Följ med på målardagar till Fölisön där vi letar upp spännande motiv. Om det regnar målar vi inomhus intill friluftsmuseet. Ta med akvarellfärger eller andra färger, t.ex. olja, om du hellre målar täckande. En kurs som lämpar sig både för vuxna och för ungdomar. Träff vid glasskiosken vid bron.

A220053 31.5–2.6,
tisdag–torsdag kl. 10.00–14.00
Hans-Peter Holmstén

Webbkurser**Måla hemma, webbkurs (98 €)**

En målerikurs enbart på nätet för den som vill måla hemifrån. Du behöver en mobil eller padra för att kunna fotografera och sända dina verk och gärna en egen dator för att kunna skriva bekvämt. Undervisning i grupp med individuell handledning. Valfri teknik och fria uppgifter.

A210428 8.9–13.4, onsdag kl. 18.00–20.15
Marina Ciglar-Tuominen

Viborg virtuellt i väntan på bättre tider (16 €)

När resandet inte är en möjlighet håller vi kontakt via Teams, delar våra bilder från tidigare resor och diskuterar Viborgs historia utifrån personliga intressen. Både nyutkomna böcker samt antikvariska rariteter presenteras samt dokumentärer som hittas i Yle-arkivet.

A220057 28.1–4.2, fredag kl. 10.00–12.15
Hans-Peter Holmstén

Diskussion**Hur lever Viborgsarvet kvar i Helsingfors? (16 €)**

Två träffar med anknytning till att det gått 80 år sedan Viborg återtog. Storartade planer för återuppbyggnad påbörjades omedelbart, men föll i glömska knappa tre år senare då staden åter förlorades. Kom med och diskutera och dela dina berättelser om Finlands mest nostalgiska stad.

A210553 11–18.11, torsdag kl. 16.00–18.15
Hans-Peter Holmstén och
Pia Maria Montonen, rum 41

Föreläsningar

*Quo vadis Helsingfors stadsplanering?
Se sidan 15.*

Dante and the Arts, se sidan 16.

*Donationer till konstsamlingar,
se sidan 17.*

Gösta Diehls konstnärskap, se sidan 18.

Övriga kurser

*Från Rembrandt till Ruysdael,
se sidan 123.*

*Uppdrag: kritik – konsten att skriva om
konst, se sidan 95.*

Tulpanen – kulturella möten, se sidan 97.

Hantverk

Sömnad, garnarbete, bokbindning och pappersarbeten, smycken, vård och renovering, träslöjd, övriga material och arbetsmetoder, kurser för barn och unga



Tips

E-textilier (20 €)

E-textilier är sydda föremål som har elektronik i sig. Vi syr små föremål som reflexer, en nyckelring eller en väska med hjälp av synbara lysdioder. Också strömledande sytråd är säker att använda och går att tvätta. Inga förkunskaper krävs. En materialavgift på 10 euro tillkommer.

A210444 19 och 20.11, fredag kl. 17.30–20.35, lördag kl. 10.00–16.00

Johanna Andersson, rum 46

Läs mer ► ilmonet.fi

Ansvarig

Beatrice Blomster
beatrice.blomster@hel.fi
Tfn 09 310 494 78

Anmälningar tas emot från 17.8, tisdag kl. 10.00.

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

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

O Open Badge är ett kompetensmärke som synliggör kunskaper man uppnått i hobby- och kursverksamheter. Märket har en global spridning, är digitalt och kan delas på den personliga profilen på sociala medier.

Öppna inlärningsmiljöer

Tips och råd för hantverk på webben (12 €)

Tycker du om handarbete, men behöver lite handledning ibland? Här har du möjlighet att få hjälp med olika frågor gällande ditt eget skapande. Gemensamt hittar vi en lösning och anpassar vid behov instruktionerna. Jag kan hjälpa på svenska, finska, engelska och tyska. Vi träffas online.

A210533 A 13.9, måndag kl. 17.30–19.45

A210530 B 4.10, måndag kl. 17.30–19.45

A210531 C 1.11, måndag kl. 17.30–19.45

A210532 D 29.11, måndag kl. 17.30–19.45

Carina Brandstetter

Syverkstad (6 €/gång)

Behöver du hjälp för att komma vidare med ditt sömnadsprojekt? Skulle du vilja sy om ett illasittande plagg? Eller kanske du bara behöver låna en symaskin. Detta kan du göra utan att binda dig till en helårskurs. Reservera tid måndagar kl. 15.30–16.30, tfn 09 310 494 78. A210341 7.9–12.4, tisdag kl. 13.00–15.30 Beatrice Blomster, rum 46

Sömnad

Sy egna kläder – allt är möjligt! Stoa (120 €)

Här skapar vi både till vardag och fest. Du får hjälp med design av modell och personliga mönster enligt egna mått. Det utlovas många goda råd på vägen till ett färdigt plagg. Kom och förverkliga dina drömkärl med likasinnade.

A210336 2.9–14.4, torsdag kl. 9.30–12.45
Malin Meikop, textilklassen

Kläder för alla, Stoa (98 €)

Kom och lär dig något nytt och sy tillsammans i grupp. Vi använder oss av kommersiella mönster från tidningar och ändrar dem så att de passar just dig.

A210333 2.9–11.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Marina Peltonen, textilklassen

Sy med Clarice (98 €)

Kom och lär dig sy. Du kan sy till dig själv, till någon annan eller till dockor, skapa nytt av gammalt, sy nya kläder eller sy inredningsartiklar. Allt är tillåtet och Clarice hjälper dig att förbättra dina sömnadsfärdigheter.

A210337 2.9–14.4, torsdag kl. 17.30–20.00
Clarice Finell, rum 46

Som skraddarsytt

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

A210334 A (98 €) 7.9–12.4,
tisdag kl. 18.00–20.30

A210335 B (120 €) 3.9–15.4,
fredag kl. 9.30–12.45

Malin Meikop, rum 46

Lappteknik (98 €)

Plocka fram gamla tygbitar eller använd dig av nya. Tygen får ett nytt liv i form av börsar, väskor, väggbonader och täcken. Kursen lämpar sig för deltagare på alla nivåer. Kom och skapa tillsammans!

A210329 A 7.9–12.4,
tisdag kl. 9.30–12.00

A210330 B 6.9–11.4,
måndag kl. 9.30–12.00

Beatrice Blomster, rum 46

Det är roligt att sy (98 €)

Sy personliga och välsittande kläder till vardag och fest. Du kan också ändra nya eller gamla plagg.

A210331 8.9–13.4, onsdag kl. 9.30–12.00
Mikaela Lindström, rum 46

Designa och sy kläder (98 €)

Designa dina egna kläder. Du får hjälp med att förverkliga dina idéer från mönster till färdigt plagg.

A210332 8.9–13.4, onsdag kl. 18.00–20.30
Annika Saloranta, rum 46

Grundmönster till byxor (38 €)

Har du svårt att hitta byxor som passar? Kom och lär dig rita ditt eget grundmönster. Modellen sys sedan som prototyp och provas att den passar. Vi går också igenom hur man syr olika fickor och gylf.

A210346 8–9.10 och 15–16.10

fredag kl. 17.00–21.15,

lördag kl. 10.00–16.00

Malin Meikop, rum 46

Styckemössa till folkdräkten (38 €)

Info fredag 10.9 om användning av styckemössor och material som behövs. På kursen tillverkar du en pappersstomme (17–18.9) och beklär den med siden (1–2.10). Du kan också sy ett stycke och stärka det. Vill du ha en broderad mössa bör du brodera sidentyget på förhand. 10.9, 17.9, 18.9, 1.10 och 2.10.

A210343 10.9, fredag kl. 17.00–18.30, rum 46
17.9, fredag kl. 17.00–20.15, keramikverkstaden
18.9, lördag kl. 10.00–16.00, keramikverkstaden
1.10, fredag kl. 17.00–20.15, rum 46

2.10, lördag kl. 10.00–16.00, rum 46

Maria Lindén

Lär dig ändra mönster (20 €)

Omöjligt att hitta passande mönster vad gäller både modell och passform bland kommersiella klädmönster? Vi går igenom steg för steg hur du själv ändrar mönstret efter egna mått, proportioner och modell. Teori varvas med praktik.

A210344 29 och 30.10,
fredag kl. 17.00–21.15,

lördag kl. 10.00–16.00

Malin Meikop, rum 46

Sy en lampskärm på traditionellt vis (38 €)

Sy en lampskärm enligt traditionell teknik. Din gamla lampskärmsstomme kan användas på nytt eller så kan du vid behov skaffa en ny. Tyg och kantband enligt smak och tycke. Starka fingrar och lite tålamod behövs.

A210368 27.10–1.12, onsdag kl. 14.00–17.15

Astrid Nurmivaara, rum 46

Tygtryck med digiprint (20 €)

Du lär dig att planera ett tygtryck med programmet *Illustrator*. Du kan rita eller använda foton. Ditt planerade tygtryck kan du sedan låta tryckas upp på t.ex. ett plagg, en väska eller som metervara för att själv sy något alldeles unikt. Förkunskapskrav: vana att jobba med dator.

A220013 2–23.3, onsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Overlockmaskinens möjligheter (20 €)

Övervinn din rädsla för denna mångsidiga maskin och lär dig allt från att byta trådar och olika inställningar till specialsömmar. Arbis har maskiner, men ta gärna med din egen om du har en, så lär du dig den. Ta också med tygbitar av olika material och overlocktrådar.

A210345 12 och 13.11, fredag kl. 17.00–21.15,
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46

Sy en skinka eller en korv (12 €)

Sy en skinka till dig själv eller som julklapp! Nu kan du sy det ultimata hjälpredskapet för perfekt pressade sömmar. Skinkan lämpar sig för alla kurviga sömmar som bystintag, ärmar m.m. Korven ger den perfekta finishen för raka sömmar i tunna och festliga material för att undvika synliga sömsmånar.

A210442 3.12, fredag kl. 17.30–20.45
Malin Meikop, rum 46

Sy en börs med metallram (20 €)

Vi syr olika börsar, påsar och väskor som limmas fast i en metallram. Du får hjälp med att rita ett passande mönster till din ram och du lär dig också hur du fäster

arbetet i metallramen. En materiallista sänds till deltagarna före kursstart.

A210471 10 och 11.12, fredag kl. 17.00–20.00,
lördag kl. 10.00–15.00
Beatrice Blomster, rum 46

Sy färdigt eller sy om (20 €)

Har ett syprojekt blivit på hälft? Nu har du chansen att få vägledning kring hur du fortsätter med ett redan påbörjat plagg. Du får också hjälp med att sy om gamla kläder, loppisfynd eller något oavvänt ur garderoben.

A220011 8 och 9.4, fredag kl. 17.00–21.15,
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46

Sy en kimono (28 €)

Unna dig en kimono som vardagslyx eller till fest! Du syr upp den fodrade kimonon av t.ex. bomull, linne eller siden och får hjälp med mönstret av läraren.

A220023 21–23.4, torsdag kl. 17.00–21.15
fredag kl. 17.00–21.15
lördag kl. 10.00–16.00
Malin Meikop, rum 46



Lappa och stoppa – gör dina kläder som nya (20 €)

Ge dina kläder nytt liv! Vi går igenom olika tekniker för lappning och lagning av kläder. Ta med projekt som du vill lappa eller göra om. Det finns en del material att använda på kursen och för det uppbärs en materialavgift på 2 euro.

A210391 24 och 25.9, fredag kl. 17.00–20.15, lördag kl. 10.00–16.00
Annika Saloranta, rum 46

Sy till vår och sommar (28 €)

Kom med på en veckas intensiv sykurs där du kan sy härliga kläder eller sy färdigt halvfärdiga arbeten.

A220012 9–13.5, måndag–fredag kl. 9.30–12.45
Mikaela Lindström, rum 46

Garnarbete

Stickning (98 €)

Kom med och sticka dina egna projekt i glatt sällskap oberoende av nivå. Vi får inspiration av varandra och klurar ut besvärliga mönster och tekniker tillsammans. Egna stickor och garn med.

A210349 2.9–14.4, torsdag kl. 14.00–16.30
Cecilie Sundman, rum 46

Stickcafé (6 €/gång)

Kom och lär dig sticka, virka eller varför inte båda två? Kursen lämpar sig både för nybörjare och för mer erfarna deltagare. Innehållet anpassas enligt deltagarnas önskemål och kunskapsnivå. Vi lär oss och inspireras av varandra i en mysig miljö, välkommen med!

A210363 6.9–11.4, måndag kl. 17.30–20.00
Cecilie Sundman, kaféet

Stricken auf Deutsch (78 €)

Egal ob Sie schon sehr gut stricken können, oder Anfänger sind, kommen Sie zum deutschen Handarbeitscafé! Hier lernen Sie, Ihre erste Mütze zu stricken oder arbeiten an Ihrem neuen Lieblingspulli. Dabei unterhalten Sie sich in entspannter Atmosphäre auf Deutsch ohne an "richtig oder falsch" zu denken.

Hier gibt es nur Freude an der Sprache und am gemeinsamen Schaffen.

A210510 14.9–5.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Carina Brandstetter, kaféet

Spetsknypling (98 €)

Kursen lämpar sig för både nybörjare och längre hunna. Du som är nybörjare lär dig tekniken genom enkla övningar. Längre hunna gör spets enligt egen kunskapsnivå, börjar på nya arbeten eller slutför äldre. Historia, olika spetsstyper, materiallära och aktuellt inom knyplingen tas upp efter hand.

A220001 6.9–11.4, måndag kl. 18.00–20.30
Nina Schwarz, rum 46

Makramé (20 €)

Lär dig grunderna i makramé och skapa en väggbonad, en ampel, dekorativa band eller någon annan trevlig inredningsdetalj.

A210392 12 och 13.11, fredag kl. 17.30–20.45, lördag kl. 10.00–16.00
Clarice Finell, rum 47

Makramé, fortsättningskurs (20 €)

Om du har grunderna i makraméknytning kan du delta i denna kurs. Vi repeterar grundknutarna och lär oss också några nya. Om du har ett halvfärdigt arbete kan du ta med det och göra det klart.

A220036 28 och 29.1, fredag kl. 17.30–20.45, lördag kl. 10.00–16.00
Clarice Finell, rum 47

Vävning (98 €)

Vävning för både nybörjare och vana vävare. Vävarna planeras tillsammans enligt deltagarnas önskemål. Vi övar inte bara vävning utan också de olika momenten med planering, garnberäkning, uppsättning och att läsa vävnotor. Vävningen på de egna arbetena sker också utöver lektionstiderna. På grund av utebliven kurs vårterminen 2021 har de som var anmälda då företräde till höstens kurs.

A210350 A 2.9–14.4, torsdag kl. 9.30–12.00
Cecilie Sundman, rum 45 och vävateljén
A210351 B 2.9–14.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Johanna Andersson, rum 45 och vävateljén



Trendig tuftning med punch needle (16 €)

Lär dig grunderna i tuftning. På kursen får du använda ett punch needle-verktyg med nål, som det är lätt att brodera med. Du kan börja med enkla små mönster och planera sedan t.ex. en dyna, tavla, väska eller mjukis. Du behöver inga förkunskaper och behöver inte vara en säker hantverkare.

A210388 15–29.10, fredag kl. 17.00–20.15
Maria Bergman, rum 47

Bokbindning och pappersarbeten

Bokbindning (98 €)

Kursen riktar sig såväl till nybörjare som till dem som redan har en grunduppsättning verktyg, behärskar tekniken och känner till de möjligheter detta urgamla hantverk öppnar för fingerfärdig och innovativ verksamhet. En materialavgift på 20 euro/termin betalas till läraren.

A210352 A 6.9–11.4, måndag kl. 14.00–16.30

A210353 B 7.9–12.4, tisdag kl. 9.30–12.00

A210354 C 7.9–12.4, tisdag kl. 13.00–15.30

Kristina Palmgren, rum 47

Smycken

Beginners Jewellery Making Course (66 €)

This course covers the basic techniques of making silver jewellery for people who don't have previous experience. This course is only for beginners. You will learn to use the correct tools and equipment and also to design and create your own original jewellery using silver and other materials.

A210508 A 8.9–8.12, Wednesdays 18:00–20:15

A220079 B 12.1–13.4, Wednesdays 18:00–20:15

Ana-Maria Ramírez, room 47

Extraordinary Weekend Workshop for Beginners, Part 1 (24 €)

Imagine, create and make your very own piece of jewellery by taking part in this Extraordinary Weekend Workshop, a fully equipped jewellery making studio, for complete beginners, in other words, no previous knowledge is necessary.

A210534 A 10.9, 24 and 25.9,
Fridays 17:00–20:30, Saturday 10:00–16:00

A220082 B 21.1, 28 and 29.1,
Fridays 17:00–20:30, Saturday 10:00–16:00
Ana-Maria Ramírez, Crafts Workshop

Extraordinary Weekend Workshop, Part 2 (24 €)

A continuation workshop for students who have completed the beginner's course or weekend workshop. We will improve on some previously learned basic techniques in wirework and we will concentrate on sawing, hammering, soldering, melting and many others skills.

A210536 A 19.11, 3.12 and 4.12,
Fridays 17:00–20:30, Saturday 10:00–16:00

A220084 B 18, 25 and 26.3,
Fridays 17:00–20:30, Saturday 10:00–16:00

Ana-Maria Ramírez, Crafts Workshop

Let's Review Our Silver Jewellery Projects (20 €)

This weekend workshop is designed for students who have completed the beginners and advanced level of Silver Jewellery courses. You will work on your individual projects and designs, fully supported by the tutor.

A210535 A 17.9 and 2.10,

Fridays 17:00–20:30

Saturday 10:00–16:00

A220083 B 8 and 9.4,

Friday 17:00–20:30

Saturday 10:00–16:00

Ana-Maria Ramírez, Crafts Workshop

Reparera gamla fönster

Skaffa dig kunskap för att renovera gamla och vackra fönster som oftast är tillverkade av gott virke. Traditionella linoljeprodukter utan lösningsmedel används. Den gamla byggnadens ursprungliga prägel bibehålls och dessutom är det ekologiskt att reparera gammalt.

A210360 A (78 €) 8.9–17.11,
onsdag kl. 9.30–13.30

A210361 B (78 €) 2.9–2.12,
torsdag kl. 17.00–20.10

A220020 C (78 €) 12.1–30.3,
onsdag kl. 9.30–13.30

A220021 D (78 €) 13.1–7.4,
torsdag kl. 17.00–20.10

A220026 E (38 €) 25–29.4,
måndag–fredag kl. 10.00–14.15

Astrid Nurmivaara, slöjdsalen

Restaurera gamla möbler

Reparera trädelen på en gammal möbel med varsam hand. Vi använder oss av gamla metoder och företrar shellack och animaliskt lim. Deltagarna betalar allt material själva. Ta bara med en möbel åt gången.

A210355 A (78 €) 6.9–15.11,
måndag kl. 9.00–13.15

Peter Hirvonen, slöjdsalen
A210356 B (78 €) 7.9–16.11,
tisdag kl. 8.30–12.45

Peter Hirvonen, slöjdsalen
A210357 C (78 €) 7.9–16.11,
tisdag kl. 14.00–18.15

Peter Hirvonen, slöjdsalen
A210358 D (78 €) 2.9–18.11,
torsdag kl. 10.00–14.15

Barbro Blomster, slöjdsalen
A220016 E (78 €) 10.1–21.3,
måndag kl. 9.00–13.15

Peter Hirvonen, slöjdsalen
A220017 F (78 €) 11.1–22.3,
tisdag kl. 8.30–12.45

Peter Hirvonen, slöjdsalen

A220018 G (78 €) 11.1–22.3,
tisdag kl. 14.00–18.15

Peter Hirvonen, slöjdsalen

A220019 H (78 €) 13.1–24.3,
torsdag kl. 10.00–14.15

Barbro Blomster, slöjdsalen

A220072 I (38 €) 19.4–22.4,
tisdag–fredag kl. 9.00–14.15

Peter Hirvonen, slöjdsalen

Möbelpetsering

Kom och lär dig enkel möbelpetsering för hemmabruk. Vi klär om småstolar, pallar, lätta länstolar. Renovering av stora möbler som soffor är inte möjlig på grund av utrymmesbrist. Deltagarna betalar själva allt material enligt åtgång.

A210362 A (78 €) 6.9–29.11,
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster, slöjdsalen

A210375 B (78 €) 4.9, 11.9, 18.9, 9.10, 16.10,
30.10, 13.11 och 20.11. lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

A220029 C (78 €) 10.1–4.4,
måndag kl. 14.00–17.15

Beatrice Blomster, slöjdsalen

A220030 D (78 €) 15.1, 22.1, 5.2, 12.2, 5.3, 12.3,
och 19.3. lördag kl. 10.00–16.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

A220037 E (38 €) 2–6.5, måndag–fredag kl.
10.00–14.00 Beatrice Blomster, slöjdsalen

A220031 F (38 €) 9–13.5, måndag–fredag
kl. 16.00–20.00

Malin Mäkinen, slöjdsalen

OmaStadi-verkstäder för stadsbornas bruk

Reparera, styla, bygg eller pyssla egna saker i ett klassrum för teknisk slöjd. Verkstäderna är avgiftsfria och öppna för alla under kvällstid. I lokalerna finns nödvändiga maskiner och många olika slags verktyg. I OmaStadi-verkstaden finns en handledare som hjälper till med användningen av maskinerna. Deltagarna skaffar själva de material och den skyddsutrustning de behöver. Du kan boka plats för en gång eller flera gånger. Varje tillfälle ska bokas separat. Kom ihåg att annullera din plats om du inte kan delta. Du kan boka och annullera plats via tjänsten ilmonet.fi. Du hittar alla verkstäder med sökordet #OmaStadi.

OmaStadi-verkstäderna erbjuder inte undervisning. Man kan inte arbeta med stora föremål. Skolorna har inga förvaringsutrymmen för kvällsanvändarnas arbeten, så deltagarna måste ta med sig sina arbeten och tillbehör varje gång. Arbetarinstitutet eller OmaStadi-projektet tecknar ingen olycksfallsförsäkring för deltagarna, utan varje deltagare skyddas av sina egna försäkringar under arbetet i lokalen.

Vattuniemen ala-aste, Drumsö

30.8–13.12 måndag kl. 17–21
Hallonnäsgratan 23, 00210 Helsingfors,
klassrummet för teknisk slöjd

Pikku-Huopalahden ala-aste, Lillhoplax

31.8–14.12 tisdag kl. 17–21
Tilkkgatan 19, 00300 Helsingfors,
klassrummet för teknisk slöjd

Hietakummun ala-aste, Nedre Malm

1.9–15.12 onsdag kl. 17–21
Gamla Helsingevägen 5,
00700 Helsingfors, ingång till
klassrummet från den sida som vetter
mot fälten, klassrummet för teknisk slöjd

Itäkeskuksen peruskoulu,

Östra centrum

2.9–16.12 torsdag kl. 17–21
Isdansstigen 1, 00900 Helsingfors,
klassrummet för teknisk slöjd

Maunulan ala-aste, Månsas

3.9–17.12 fredag kl. 17–21
Månsasbacken 5, 00630 Helsingfors,
klassrummet för teknisk slöjd



Träslöjd

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

A210316 A (78 €) 3.9–19.11, fredag kl. 9.00–13.15

Mats Karlsson, slöjdsalen

A210317 B (78 €) 6.9–15.11, måndag kl. 17.30–21.45

Peter Hirvonen, slöjdsalen

A210315 C (120 €) 8.9–13.4, onsdag kl. 14.00–17.15

Mats Karlsson, slöjdsalen

A220006 D (78 €) 10.1–28.3, måndag kl. 17.30–21.45

Peter Hirvonen, slöjdsalen

A220007 E (78 €) 14.1–1.4, fredag kl. 9.00–13.15

Mats Karlsson, slöjdsalen

Bygg din egen elgitarr eller bas, Rastis (120 €)

Skapa dig ett eget nytt instrument, ha det roligt och lär dig något nytt! På kursen kommer du att lära dig att bygga en elektrisk gitarr/bas i Fenderstil med hjälp av professionella metoder. Modellerna är Telecaster, Stratocaster, Jazz Bass eller Precision Bass. Materialkostnader tillkommer.

A210541 A 2.9–31.3, torsdag kl. 18.00–21.15

Mats Karlsson, Rastis, slöjdsalen, Fjärdstråket 6.

Bygg din egen elgitarr eller bas (120 €)

Skapa dig ett eget nytt instrument, ha det roligt och lär dig något nytt! På kursen kommer du att lära dig att bygga en elektrisk gitarr/bas i Fenderstil med hjälp av professionella metoder. Modellerna är Telecaster, Stratocaster, Jazz Bass eller Precision Bass. Materialkostnader tillkommer.

A210327 B 8.9–13.4, onsdag kl. 18.00–21.15 På grund av utebliven kurs vårterminen 2021 har de som var anmälda då företrädde till kursen.

Mats Karlsson, slöjdsalen

Slöjdkurs för personer med specialbehov (66 €)

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

A210446 14.9–5.4, tisdag kl. 18.30–20.15

Barbro Blomster, slöjdsalen

Snickra inför jul (52 €)

Kom med och snickra ihop trevliga julklappar eller något annat inför vintern. Du kan också komma och göra klart något projekt som du inte hunnit få färdigt under terminen.

A210369 13–17.12,

måndag–fredag kl. 10.00–16.00

Mats Karlsson, slöjdsalen

Sommarsnickare (38 €)

Bygg en sommarmöbel eller något annat trevligt att ha på stugan. Du kan också komma och göra klart något projekt som du inte hunnit få färdigt på andra kurser.

A220033 16–20.5, måndag–fredag

kl. 10.00–14.15 Mats Karlsson, slöjdsalen

Övriga material och arbetsmetoder

Ljusstöpning (16 €)

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

A210325 A 27.11, lördag kl. 10.00–13.15

A210326 B 27.11, lördag kl. 14.00–17.15

Eva Kyrklund, slöjdsalen

Halmhimmel i olika material (16 €)

Lär dig göra en traditionell halmhimmel av råg eller skapa en modern variant av sugrör, papper, vass eller glasstavar. Materialförteckningen hittar du på www.ilmonet.fi under kursens namn. En materialavgift tillkommer.

A210365 27.11, lördag kl. 10.00–16.00
Marianne Thun-Ericsson, rum 46

Dekorationsmålning (38 €)

Måla på en korg eller ett annat litet föremål. Vi gör ådring och schabloner och med dem målar vi på korg, kista, tyg, rullgardin m.m. Ta med det du vill dekorera. Inga förhandskunskaper behövs. En materialkostnad på ca 15 euro tillkommer. Ådringsbotten får du köpa av läraren.

A210364 A 13–16.12,
måndag–torsdag kl. 10.00–15.00

A220032 B 25–28.4,
måndag–torsdag kl. 15.00–20.00
Sinikka Siekkeli, rum 41

Miniatyrer och dockskåpsprylar (24 €)

Kom och lär dig göra miniprylar – böcker, lampor, blommor – för att inreda ett dockskåp eller för att använda som smycken. Ett dockskåp behöver inte vara stort utan kan vara gjort av till exempel en skoask.

A220056 11 och 12.3,
fredag kl. 16.00–20.45,
lördag kl. 10.00–16.00
Marianne Thun-Ericsson, rum 47

Tygtryck med digiprint (20 €)

Du lär dig att planera ett tygtryck med programmet *Illustrator*. Du kan rita eller använda foton. Ditt planerade tygtryck kan du sedan låta tryckas upp på t.ex. ett plagg, en väska eller som metervara för att själv sy något alldeles unikt. Förkunskapskrav: vana att jobba med dator.

A220013 2–23.3, onsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Kurser för barn och unga

Gör din egen käpphäst (16 €)

På kursen lär du dig tillverka en käpphäst. Ta med dig tyg (helst fleece), vadd och garn som du gör hästen av. Denna kurs passar för 11-åringar och uppåt. En liten materialavgift tillkommer.

A210529 18.9, lördag kl. 10.00–16.00
Mirjam Mannila, rum 46

Kreativt sommarläger med mat och hantverk (140 €)

Kom på ett dagläger med matlagning och hantverk. Vi tillreder en mättande lunch och ett hälsosamt mellanmål och prövar på olika typer av spännande hantverkstekniker. Vi är utomhus då vädret tillåter. Läggret är avsett för barn som ska börja åk 2–5. Två lärare är med på kursen.

A220071 6–10.6,
måndag–fredag kl. 9.30–14.45
Ghita Henriksson, Beatrice Blomster, rum 46



Tips och råd för hantverk på webben (12 €)

Tycker du om handarbete, men behöver lite handledning ibland? Här har du möjlighet att få hjälp med olika frågor gällande ditt eget skapande. Gemensamt hittar vi en lösning och anpassar vid behov instruktionerna. Jag kan hjälpa på svenska, finska, engelska och tyska. Vi träffas online.

A210533 A 13.9, måndag kl. 17.30–19.45

A210530 B 4.10, måndag kl. 17.30–19.45

A210531 C 1.11, måndag kl. 17.30–19.45

A210532 D 29.11, måndag kl. 17.30–19.45

Carina Brandstetter

Tillsammanskurser

Halloweenpyssel – tillsammans (12 €)

Pyssla halloweendekorationer tillsammans med barnet. Spindlar, spöken och pumpor vaknar till liv i era händer. Kursen lämpar sig för barn från 4 år uppåt tillsammans med en vuxen. Endast den vuxna anmäls till kursen. En liten materialavgift tillkommer.

A210393 30.10, lördag kl. 10.00–12.45

Johanna Andersson, rum 47

Julpynt och kort – tillsammans (12 €)

Kom och njut av julstämning och gör olika julpynt och -kort tillsammans med ditt barn eller barnbarn. Du lär dig enkla pyssel- och hantverkstekniker. För barn över 4 år. Endast den vuxna anmäls till kursen. En liten materialavgift på ca 4 euro tillkommer.

A210387 4.12, lördag kl. 10.00–12.45

Johanna Andersson, rum 47

Händig – hantverksskola för barn

Hantverksskolan följer den allmänna läroplanen för den grundläggande konstundervisningen. Den grundläggande konstundervisningen är målinriktad, bygger på vad barnen kan och avancerar från nivå till nivå. Undervisningen riktar sig i första hand till barn och unga och ger dem möjlighet att senare söka sig till yrkesinriktad eller högre utbildning inom området. Till barnkurserna sker anmälan endast per telefon 09 310 494 94.

Händig – studiehelhet 2, Kottby (88 €)

I den andra studiehelheten pysslar du med aktuella hantverkstrender. Du formger, planerar och tillverkar själv din produkt så den blir unik. Studiehelheten är avsedd för årskurs 1 och 2. En materialavgift på 20 €/termin betalas direkt till läraren.

A210448 24.8–3.5, tisdag kl. 15.45–17.15

Johanna Blom, Kottby lågstadieskola

Händig – studiehelhet 4, Kottby (88 €)

Sy och gör hantverk till dig själv. Vi följer de trender som finns i samhället gällande teknik, material och färdig produkt. Kursen är avsedd för årskurs 3 och 4. En materialavgift på 20 €/termin betalas direkt till läraren.

A210447 24.8–3.5, tisdag kl. 14.15–15.45
Johanna Blom, Kottby lågstadieskola

Händig – studiehelhet 2, Haga (88 €)

I den andra studiehelheten pysslar du med aktuella hantverkstrender. Du formger, planerar och tillverkar själv din produkt så den blir unik. Studiehelheten är avsedd för årskurs 1 till 4. En materialavgift på 20 €/termin betalas direkt till läraren.

A210449 25.8–4.5, onsdag kl. 14.15–15.45
Johanna Blom, Haga lågstadieskola

Händig – studiehelhet 5 (88 €)

Hur gör man egentligen när man designar? Vi går igenom designprocessen från idé till produkt. Vi jobbar med olika material och tekniker samtidigt som vi analyserar varje steg. Varför blev det som det blev? Studiehelheten är avsedd för åk 5–6. En materialavgift på 20 €/termin betalas till läraren.

A210494 26.8–5.5, torsdag kl. 15.30–17.00
Pia Nybom, rum 47, Arbis

Hem och trädgård

Boende, trädgårdsvård och odling, spel

Tips

Den engelska parken på Hertonäs gård (12 €)

Kom med och upplev en promenad i parkerna vid Hertonäs gård! Vi besöker barockparken och den engelska parken samt tar oss en titt på karaktärshusets museiutställning. Träff på södra sidan av karaktärshuset vid museets entré. Promenaden kompletterar kursen "The English Garden".

A220194 7.5, lördag kl. 10.00–13.15
Eva Ahl-Waris

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Ansvarig

Jan Amnell

jan.amnell@hel.fi

Tfn 09 310 494 77

Anmälningar tas emot från 17.8 tisdag kl. 10.00.

Boende

Fuktproblem och fastigheter (20 €)

Vi går igenom vad fuktskador är och hur de uppkommer, bekantar oss med fuktmätningar och ser över allvarigare fuktproblem och mögel. Du får kännedom om hur problemen uppstår samt om de aktuella tekniska lösningar som erbjuds inom området.

A210842 11–25.11, torsdag kl. 17.05–19.35

Patrik Sandberg, rum 31

Trädgårdsvård och odling

Permakulturdesign, flerformskurs (16 €)

Permakultur är ett mera hållbart sätt att odla och att förhålla sig till jorden, samhället och livet. Den här kortkursen handlar om permakulturens etik och om odling i liten skala. Vi diskuterar också vad en skogsträdgårdsodling är och hur man kan planera att odla ätbart överallt.

A220215 15.3 och 22.3,

tisdag kl. 17.30–19.00 på webben

23.4, lördag kl. 10.30–13.30, Krämars gård,

Krämarsvägen 51, Ingå

Nina Långstedt

The English Garden, se sidan 110.

Spel

Bridge grundkurs (104 €)

Bridge är det populäraste kortspelet i världen. Bridge skapar sociala kontakter. Bridge är hjärngymnastik. Inga förkunskaper krävs, bara ett intresse för kortspel.

A210839 2.9–14.4, torsdag kl. 17.30–19.45

Agneta Berglund, rum B2

Bridge övningsspel – befäst grunderna (98 €)

Vi repeterar, övar och befäster det vi lärt oss under grundkursen och analyserar givar tillsammans.

A210837 2.9–14.4, torsdag kl. 15.00–17.15

Agneta Berglund, rum B2

Bridge, webbkurs (98 €)

Vi förkovrar oss i budgivning, spelföring och försvarsspel, analyserar och diskuterar givar. Läraren informerar före kursstarten om hur kursen arrangeras på nätet. Deltagarna behöver ha tillgång till en dator med uppdaterad webbläsare. Förkunskaper: grundkurs eller motsvarande erfarenhet.

A210880 7.9–12.4, tisdag kl. 14.00–16.15

Agneta Berglund

Sol- och vindenergi för stuga och båt (12 €)

Ingen elkabel till holmen? Behöver du mera el i båten? Då är detta en kurs för dig. Vi går igenom hur moderna solpaneler, vattenvärmande solfångare och småskaliga vindturbiner fungerar och hur de bäst kan användas. Du får tips för budgetering och planering av din investering.

A220179 22.1, lördag kl. 10.30–13.45

Patrik Sandberg, rum 31

Hushåll

Vuxna med barn i köket, barnens kök, seniorer i köket, hälsofrämjande kost, vegetariskt, fisk och skaldjur, festmat, mat och musik, mat och språk, nordisk mat, internationell matkultur, bakning, övrigt, matdemonstrationer, hygienpass, webbkurser

Tips

Bli din egen hälso-vd (60 €)

Är du diabetiker och önskar äta/leva på ett sätt som kan gynna din hälsa i det långa loppet, förebygga följsjukdomar och stödja ett jämnare blodsocker? Önskar du äta mera vegetariskt, lokalproducerat och samtidigt ha koll på blodsockret? Hälsopåståenden är många, kursen leder dig på rätt väg.

A210692 11.11, 18.11, och 13.1, 20.1,
torsdag kl. 17.00–20.45, 4 ggr
Lisa Markussen

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Ansvarig

Ghita Henriksson

ghita.henriksson@hel.fi

Tfn 09 310 700 82

Anmälningar tas emot från 17.8, tisdag kl. 10.00.


Kurserna hålls i undervisningsköket i fjärde våningen, rum 48, om inte annat anges. Kurspriserna varierar beroende på kostnaderna för ingredienserna. Kopieringsavgiften ingår i kursavgiften. På matlagningskurserna tillreds de recept som läraren har valt ut. Måltiden avnjuts tillsammans och alla kursdeltagare hjälper till med att diska och städa undan.

Obs! Senast **två veckor** före kursens början ska du meddela kansliet om du inte kan delta i den. Arbis debiterar full kursavgift för kurser som inte har annullerats i tid eftersom ingredienserna till kursen beställs långt i förväg. Meddela även i god tid om eventuella dieter. Skicka gärna en ersättare för dig om du redan har betalt kursen men i sista stund får förhinder. Meddela gärna kansliet också om annulleringstiden har gått ut ifall du inte kan använda din kursplats på en matlagningskurs, så att någon annan ryms med på kursen istället. Om en kurs är fulltecknad kan du skriva in dig på väntelistan så kontaktar kansliet dig om det blir lediga platser.

Du som är under 18 år och går på kurs utan en vuxen ska anmäla dig direkt till kansliet. Information om kansliets öppethållningstider och kontaktinformation hittar du i början av kurskatalogen.

Barn under 14 år kan delta i matlagningskurserna (förutom lilla kockskolan, höstlovs- och sommarkursen) bara i en vuxens sällskap.

Kursdeltagarna är inte försäkrade från Arbis sida.

 = Kurs med barn och vuxen tillsammans

Vuxna med barn i köket

På de här kurserna tillreder barnet och den vuxna mat tillsammans. Kurspriset inkluderar ett barn och en vuxen. Endast den vuxna anmäls till kursen. Barnets namn och födelsedatum meddelas separat till kansliet före kursstarten. Notera vänligen den riktgivande åldersindelningen. Kurserna planeras vanligen som pararbete. Om barnet har allergier eller specialbehov, var vänlig och meddela detta minst en vecka i förväg. Tillsammanskurserna inleds med ett mellanmål som tillreds gemensamt.

Minikockar

Baka i skördetider (28 €)

Tillsammans bakar vi med säsongens läckerheter. Det blir sötsaker med äpplen, päron och lingon, men vi bakar också salt med bland annat pumpa och spenat. Kursen är avsedd för ett barn i åldern 5–6 år tillsammans med en vuxen.

A210907 28.9, tisdag kl. 16.30–19.30

Tara Junker

Halloween (28 €)

Halloweenmat som är läskigt god och rolig att göra! Pynta korvarna som mumier och bjud på avhuggna fingrar som kex. På kursen lär du dig lätta recept att bjuda på halloweenfesten eller hemma åt familjen. Kursen är avsedd för ett barn i åldern 5–6 år tillsammans med en vuxen.

A210908 25.10, måndag kl. 16.30–19.30

Tara Junker

👩👧 Minikonditorn – cupcakes (28 €)

På denna kurs tillreder vi tre olika smakande cupcakes av samma smet. Toppingen kan lätt förändras med olika smaksättning. Vi tillreder också ett enkelt kvällsmål och bakar kex. Kursen är avsedd för ett barn i åldern 5–6 år tillsammans med en vuxen.

A210854 16.11, tisdag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

👩👧 Mumins lättlagade mat (28 €)

Under denna kurs besöker vi Mumindalen där Muminmamman står i köket i sitt förkläde och delger oss recept ur Muminfamiljens hemliga kokbok. Kursen är avsedd för ett barn i åldern 5–6 år tillsammans med en vuxen.

A220195 8.2, tisdag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

👩👧 Minikonditorn – baka, baka bulle (28 €)

På denna kurs tillreder vi olikformade bullar av samma smet. Vi tillreder också ett enkelt kvällsmål och bakar småbröd. Kursen är avsedd för ett barn i åldern 5–6 år tillsammans med en vuxen.

A220188 14.3, måndag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

👩👧 Italiensk matlagning (28 €)

Mamma mia så god mat! Nu blir det lättlagad mat med italienska smaker. Tillsammans lär vi oss laga den godaste pizzan, nya pastarätter och söta italienska läckerheter. Kursen är avsedd för ett barn i åldern 5–6 år tillsammans med en vuxen.

A220229 4.4, måndag kl. 16.30–19.30
Tara Junker

Skolkockar

👩👧 Laga din egen pasta (28 €)

På denna kurs lär vi oss göra egen pastadeg. Av degen gör vi sedan både tagliatelle och cannelloni. Vi inleder med att fixa ett litet mellanmål. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A210859 8.9, onsdag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

👩👧 Färggrann mat (28 €)

Vi äter förutom för att bli mätta också med ögonen. Visste du att mat som ser god ut och är färgstark också ofta smakar bättre och är hälsosammare. Vi tillreder färggranna rätter som både smakar gott och ser fina ut. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A210862 27.9, måndag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

👩👧 Skolkonditorn – bullbagarens bästa (28 €)

Vi bakar alla möjliga former av bullar, bland annat lär du dig göra en vetelängd som fyrfläta. Vi tillreder också ett enkelt kvällsmål medan degen jäser och bakar småbröd. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A210858 8.11, måndag kl. 16.30–19.30
Tove Lindqvist

Thailändsk matlagning (28 €)

Vi lagar god, smakrik och färgstark mat med ingredienser ur det thailändska köket. Thaiköket har rik variation på kryddningen av maten. Med spännande ingredienser som galangarot, citrongräs och kaffirlime blir det en smakrik resa. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A210906 23.11, tisdag kl. 16.30–19.30

Tara Junker

Japansk matlagning (28 €)

Upptäck det variationsrika japanska köket! Tillsammans tillagar vi och smakar på rätter ur det japanska köket, rätter som passar både till vardag och fest. Dessutom bekantar vi oss med nya och spännande råvaror. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A220228 18.1, tisdag kl. 16.30–19.30

Tara Junker

Skolkonditorn – gott till alla hjärtans dag (28 €)

På alla hjärtans dag passar mat med vänskap som tema. Vi satsar ikväll på cupcakes med olika smaker och färger. Också i våra andra bakverk syns temat – gott till alla hjärtans dag. Vi tillreder även ett kvällsmål och bakar hjärtformade kex. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A220187 14.2, måndag kl. 16.30–19.30

Tove Lindqvist

Spansk matlagning (28 €)

Vi lagar färggrann och läcker spansk mat. Det blir bland annat små tapasrätter och till dessert churros. Kom med och lär dig laga nya rätter med smak av Medelhavet. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A220230 2.3, onsdag kl. 16.30–19.30

Tara Junker

Harry Potters magiska värld (28 €)

I Stora salen dyker maten magiskt upp på serveringsfaten i överflöd. Husalferna i köket lagar läckerheter som får det att vattnas i munnen hos såväl häxor och trollkarlar som hos mugglare. Kursen är avsedd för ett lågstadiesbarn tillsammans med en vuxen.

A220196 30.3, onsdag kl. 16.30–19.30

Tove Lindqvist

Barnens kök

Skolkockar firar höstlov i köket (30 €)

Du lågstadieelev i åk 1–4, kom och fira höstlov på Arbis. Vi träffas klockan 10 och tillreder tillsammans en lunch och ett mellanmål som du får ta med dig när vi är färdiga klockan 13. Vi använder oss främst av bildrecept.

Se insidan av bakpärmen för hur du anmäler minderåriga

A210865 21–22.10, torsdag–fredag kl. 10.00–13.00

Tove Lindqvist

Lilla kockskolan (50 €)

Här börjar den lilla kockens stora äventyr i köket. I Arbis välutrustade kök i Tölö tillreds energirika men hälsosamma snacks och matiga mellanmål. Under vägledning kommer också planering, teknik, hygien och sortering på köpet. Målgrupp: elever i åk 2–6.

Se insidan av bakpärmen för hur du anmäler minderåriga

A210688 Höstens lilla kockskola 27.10–24.11, onsdag kl. 14.00–16.15, 5 ggr

A220129 Vårens lilla kockskola 2.2–9.3, onsdag kl. 14.00–16.15, 5 ggr

Ghita Henriksson

Kreativt sommarläger med mat och hantverk (140 €)

Kom på ett dagläger med matlagning och hantverk. Vi tillreder en mättande lunch och ett hälsosamt mellanmål och prövar på olika typer av spännande hantverkstekniker. Vi är utomhus då vädret tillåter. Lägret är avsett för barn som ska börja åk 2–5. Två lärare är med på kursen.

Se insidan av bakpärmen för hur du anmäler minderåriga

A220071 6–10.6,
måndag–fredag kl. 9.30–14.45

Beatrice Blomster och
Ghita Henriksson, rum 46

Seniorer i köket

Den kulinariska resan fortsätter, kurs för seniorer (70 €)

Vårens resa blev delvis på hälft! Vi fortsätter smaka på klassiker från Indien, Spanien, Brasilien och Kapstaden. Alla recept är nya. Du är välkommen med även om du inte deltog i vårens virtuella resa.

A210617 9–30.9,
torsdag kl. 10.00–13.45, 4 ggr

Ghita Henriksson

Gubbröra, kurs för seniorer (64 €)

Ju fler kokkar desto bättre soppa! Vi utgår från basråvaror som vi tillreder på ett nytt sätt. Säsongen avgör vilka rätter som tillreds.

A210624 5–26.10,
tisdag kl. 10.00–13.45, 4 ggr

Ghita Henriksson

Skaldjur, kurs för seniorer (20 €)

Tillred rätter av olika skaldjur till vardag och fest när skaldjurssäsongen är som bäst. Vi använder oss av olika metoder och lagar rätter av färska och frysta

skaldjur. Vi kombinerar såser och andra komponenter som passar till skaldjur.

A210875 4.11, torsdag kl. 10.00–13.45

Jan Nyman

Seniorfest, kurs för seniorer (64 €)

Vi träffas 4 gånger under höstterminen då vi tillreder och avnjuter en festlig lunch med olika inriktning för varje gång. Vi strävar efter att ha en mångsidig meny, där vi lär oss att hantera och tillaga olika sorters råvaror. Kursen lämpar sig för alla med intresse för god mat och trevligt sällskap.

A210799 10.11–1.12,
onsdag kl. 09.30–13.15, 4 ggr

Tove Lindqvist

Herrar i köket, kurs för seniorer (64 €)

Kursen bjuder på både god mat och lättsam samvaro i glada herrars lag. Vi satsar på rediga recept med enkel och god mat som passar både till vardag och fest. Grundläggande förkunskaper är önskvärda.

A220106 13.1–3.2,
torsdag kl. 10.00–13.45, 4 ggr

Ghita Henriksson

Fisk, kurs för seniorer (20 €)

Välkommen på en fiskkurs där du lär dig mera om de olika fisksorterna, hur man behandlar dem och vad man kan göra för rätter av dem. Vi tillreder flera olika fiskrätter som vi sedan avsmakar tillsammans.

A220182 26.1, onsdag kl. 10.00–13.45

Tove Lindqvist

Vårens kulinariska äventyr, kurs för seniorer (70 €)

Mezekulturen från Mellanöstern startar vårt äventyr. Därefter styr vi norrut för att låta smaklökarna njuta av fransk

mat. Sedan komponerar vi tillsammans vår meny för de två övriga träffarna. Kom med och njut och planera vart vi tar en smakfull tur. Både nya och vana resenärer är välkomna.

A220104 8.2–8.3,
tisdag kl. 10.00–13.45, 4 ggr
Ghita Henriksson

Matmix, kurs för seniorer (50 €)

Vi träffas tre tisdagar under vårterminen och tillreder och avnjuter ett smakligt buffébord baserat på olika inspirationskällor. Vi strävar efter att ha en mångsidig meny, där vi lär oss att hantera och tillaga olika sorters råvaror. Kursen lämpar sig för alla med intresse för god mat och trevligt sällskap.

A220160 22.3–5.4,
tisdag kl. 10.00–13.45, 3 ggr
Tove Lindqvist

Hälsofrämjande kost

Fermentering (26 €)

Kom med och lär dig fermentera grönsaker, göra kimchi och brygga kombucha. Genom att fermentera maten blir råvarorna näringsrikare och du boostar ditt immunförsvar samtidigt som du tar tillvara säsongens grönsaker. Ta med egna burkar!

A210904 13.9, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Hälsa med havre (26 €)

Havregryn är mer än bara gröt! Inte nog med att havre hjälper till att hålla magen i balans, den har dessutom visat sig kunna sänka kolesterolhalten i blodet och ge en jämnare blodsockerkurva. Kom med och lär dig om det mångsidiga spannmålet.

A210883 20.10, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Bli din egen hälso-vd (60 €)

Är du diabetiker och önskar äta/leva på ett sätt som kan gynna din hälsa i det långa loppet, förebygga följsjukdomar och stödja ett jämnare blodsocker? Önskar du äta mera vegetariskt, lokalproducerat och samtidigt ha koll på blodsockret? Hälsopåståenden är många, kursen leder dig på rätt väg.

A210692 11.11, 18.11, och 13.1, 20.1,
torsdag kl. 17.00–20.45, 4 ggr
Lisa Markussen

Ät dig till en bättre tarmflora (26 €)

Vi lagar mat full med fibrer, surkål och antiinflammatoriska råvaror som ökar mångfalden i tarmfloran. Recepten är, förutom goda, också enkla och snabba och går bra att få in även i stressiga vardagsrutiner.

A220219 31.1, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Kombucha (16 €)

Vi lagar kombucha från grunden av te, socker, vatten och scoby. Ta med en egen glasburk på 2–3 liter med lock, så får du med din egen kombuchasats. Du får din egen scoby, dvs jäst- och bakteriesvampen som används som bas i kombucha. Vi smakar också på färdig kombucha med lite tilltugg. Samma program A och B.

A220124 A 3.2, torsdag kl. 17.00–18.30
A220125 B 3.2, torsdag kl. 19.00–20.30
Nina Westerback

Må bra utan gluten (26 €)

Kom med på denna glutenfria kurs där vi lagar mat och bakar sådant som alla kan äta. Vi ser över utbudet på glutenfritt mjöl och går igenom vad det kan passa till. Denna kurs är också laktosfri.

A220186 23.3, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Vegetariskt

Veckans salladsbar (26 €)

Kom med och lär dig hur du lätt kan spara tid och pengar genom att hemma förbereda veckans fräscha och innehållsrika salladsbar. Den kan du ta med som lunchbox till jobbet eller använda för att till familjen servera hälsosamma tilltugg till middagen i en hektisk vardag.

A210690 23.9, torsdag kl. 17.00–20.45
Lisa Markussen

Perfekt mat för den vegonyfikna (26 €)

Vill du äta mera grönt men är inte riktigt säkert på var du ska börja? Vad sätta på smörgåsen istället för skinka? Får man till en fin söndagsmiddag utan kött? Vi går igenom baserna i det gröna köket och du får dessutom nya favoritrecept att använda dig av i vardagen.

A210884 3.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Kickstarta året veganskt (26 €)

Börja det nya året genom att lära dig laga goda, hälsosamma, gröna rätter för alla veckans dagar! Den här kursen ger praktiska tips på hur du ska planera veckans måltider, hur du spar tid i köket och hur du skapar näringsrika veganska måltider som ger dig extra energi i vardagen.

A220220 10.1, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Grön middag på 30 minuter (26 €)

Vill du äta mer vego utan att tillbringa extra tid i köket? Då kommer den här kursen att förgylla och förenkla din vardag. Vi jobbar med snabba rätter som funkar året om och recepten har det där

lilla extra i smaken som gör att du vill laga dem om och om igen.

A220222 26.1, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Vegetarisk vardagslyx (26 €)

Varför vänta till helgen med att äta gott? Den här matkursen är för dig som vill laga rustik och underbar mat också mitt i en stressig vecka. Med enkla ingredienser och råvaror i säsong lagar vi mat som sätter guldkant på vardagen, men som håller ingredienslistan och tillagningstiden kort.

A220221 16.2, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Bönornas värld (26 €)

Efter att länge ha blivit förbisedda i den kulinariska världen ska vi på kursen se bönor för vad de verkligen är: ett utsökt, mångsidigt och miljövänligt protein. Vi upptäcker möjligheterna med bönor, kikärter, linser, bönor i moderna recept på vegetariska rätter, snacks, soppor och desserter.

A220225 28.3, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Vilda ätbara växter (22 €)

Är du intresserad av vilda örter men osäker på vad du ska göra med dem? Kom med på en kurs där du lär känna de vanligaste vilda grönsakerna. Vi jämför växterna och tillreder smakliga rätter av dem, både söta och salta, bröd och soppa.

A220210 16.5, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Vego fine dine, se sidan 50.

Vegetarisk gourmetmat till helgen, se sidan 50.

Det veganska julbordet, se sidan 50.

Fisk och skaldjur

Fisk med exotiska kryddor (26 €)

Fisk är gott och hälsosamt – lätt att tillreda! Vi tillreder fisk med olika metoder och använder oss av exotiska och medelhavsområdets kryddor för att göra rätterna mer spännande och smakliga. Vi kombinerar fisken med olika grönsaker även från fjärran östern. Vi lagar rätter som kan serveras från buffé, som förrätt eller varmrätt.

A210659 19.11, fredag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Skaldjur (28 €)

Tillred rätter av olika skaldjur till vardag och fest när skaldjurssäsongen är som bäst. Vi använder oss av olika metoder och lagar rätter av färska och frysta skaldjur. Vi kombinerar såser och andra komponenter som passar till skaldjur.

A210661 2.12, torsdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Festmat

Gourmetklubben (170 €)

Vi tillreder och avnjuter en gourmetmiddag med olika menyer för varje gång. Vi strävar efter att ha en mångsidig helhet där vi lär oss att hantera och tillaga en mångfald av råvaror. Kursen lämpar sig för personer med lite mera köksvana och som gärna vill lära sig mera.

A210794 21.9, 26.10, 30.11 och 1.2, 8.3, 12.4, tisdag kl. 17.00–20.45, 6 ggr
Tove Lindqvist

Vego fine dine (28 €)

Tillsammans tillreder vi en ambitiös vegetarisk avsmakningsmeny på höstens råvaror. Vi tar oss an nya utmaningar i

det gröna köket. Vi lägger stor vikt vid uppläggningsen och detaljerna. Middagen avnjuter vi tillsammans. Kursen lämpar sig för dig med lite mera vana i köket.

A210893 11.10, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Antiinflammatoriska festrätter (26 €)

Med den här maten blir du och dina gäster glada i sinnet och i magarna. Lär dig förvandla färska grönsaker och spännande råvaror till härliga färgstarka rätter. Du får lära dig vad antiinflammatorisk kost är och vilken betydelse den har för din hälsa. Maten lagas utan vete, mjölk och socker.

A210894 17.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Vegetarisk gourmetmat till helgen (28 €)

Vi lagar otrolig gourmetmat av grönsakerna i säsong. Vi går igenom råvaror, tekniker och temperaturer – allt för att uppnå det perfekta resultatet då det kommer till grönsaker. Vi lagar snacks, olika förrätter, en ståtlig huvudrätt och en lyxig dessert.

A210895 1.12, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Det veganska julbordet (28 €)

Vi uppdaterar klassiker som sill och skinka, men lägger också in nya favoriter på vår veganska meny. Kom med och lär dig laga julmat som alla i familjen kan njuta av. På kursen skapar vi mysig julstämning, dricker glögg och lagar massor av spännande vegorätter för julbordet.

A210889 7.12, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Nobelmiddag (50 €)

Vi firar Nobel med pompa och ståt på Arbis. Vi bjuder på en tre-rätters festmåltid som innehåller rätter som serverats på tidigare nobelfester i Stockholm. Vi lägger stor vikt på uppläggningsen och på detaljerna. Middagen avnjuter vi tillsammans. Kursen lämpar sig för dig med lite mera vana i köket.

A210836 8.12, onsdag kl. 17.00–21.30

Tara Junker och Tove Lindqvist

Julens fiskbord (28 €)

Fisk i olika former hör till vårt julbord. Kom och förbered ditt fiskbord till julen. Vi tillreder traditionella och nyare inslag till julbordet. Det blir läckra för- och varmrätter. Hittar du något för din familjs julmiddag?

A210662 9.12, torsdag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman

Enkla desserter med lyxig touch (26 €)

Sött för hela slanten. Under denna kurs tillreder vi enkla desserter som vi sedan sätter en lyxig touch på. Crème brûlée, pannacotta och chokladmousse får ett uppsving med hjälp av enkla medel och blir en dessert som passar i såväl stuga som slott.

A220183 2.2, onsdag kl. 17.00–20.45

Tove Lindqvist

Godbitar till cocktailbjudningen (26 €)

Våren och sommarens fester är här, kom och tillred tilltugg till dessa. Vi trollar ihop kanapéer samt små tilltugg som tilltalar både öga och gom.

A220113 1.4, fredag kl. 17.00–20.45

Jan Nyman

Mat och musik för vuxna**Julstämning i Arbis kök (35 €)**

Dags att locka fram julstämningen och börja planera festmenyn. Här får du nya idéer för julbordet och hinner också sjunga juliga toner mellan varven. God mat, trevligt umgänge och julig allsång till ackompanjemang – allt i samma paket. Ja, kom kära jul!

A210848 22.11, måndag kl. 17.00–20.45

Tove Lindqvist och Anna Weber-Länsman

Vårsmaker och blommiga toner (35 €)

Vi tillreder rätter som passar till våren och sjunger bekanta allsånger tillsammans som relaterar till ljus, färger och blommor. För dig som gillar mat och sång.

A220173 11.4, måndag kl. 17.00–20.45

Tove Lindqvist och Anna Weber-Länsman

Mat och språk**Crêpes sucrées et salées (26 €)**

Dans ce cours nous découvrirons les spécialités régionales de Bretagne. Nous verrons l'origine de la crêpe et ferons 2 types de crêpes: les crêpes à la farine de blé (sucrées) et celles à la farine de sarrasin (les crêpes salées). Toutes les recettes sont en français.

A210912 24.9, fredag kl. 17.00–20.45

Nadja Elfving

Cucina povera italiana (110 €)

Introduzione alle tecniche della cucina tradizionale italiana, dal Nord al Sud, usando soprattutto i frutti della terra: ortaggi, verdure, legumi, pasta fatta in casa con condimenti semplici. Cucina povera, ma ricca di saperi e sapori. Vegetariana ma non troppo. Lezione e ricette in italiano.

A210562 8.10, 5.11, 3.12, 28.1, 4.3 och 8.4, fredag kl. 17.00–20.45, 6 ggr
Tove Lindqvist och Nicola Rainò

Cuisine méditerranéenne (28 €)

Bienvenue dans ce cours pour un petit bout de Provence ! Pour les amoureux du poisson et des plats de la méditerranée, assaisonnés d'une petite douceur tropézienne...

A210913 29.10, fredag kl. 17.00–20.45
Nadja Elfving

Cuisine traditionnelle (28 €)

Partez à la découverte de quelques plats traditionnels français. Boeuf Bourguignon, Daube Provençale et île flottante, ces spécialités n'auront plus de secret pour vous. Bienvenue !

A220235 21.1, fredag kl. 17.00–20.45
Nadja Elfving

Smørrebrød (18 €)

Velkommen til at bygge dit eget smørrebrød – en lærdom, som du kan have gavn af og nyde derhjemme med venner eller familie! Vi laver smørrebrødene sammen og efterfølgende nyder vi dem og hygger os. Undervisningen foregår på dansk, men læreren taler svensk/finsk ved behov.

Samme program A och B.

A220101 A 5.2, lördag kl. 10.00–12.00

A220102 B 5.2, lördag kl. 12.30–14.30

Johanna Toivonen



Cookalong (12 €)

Vi träffas torsdag kväll på Teams och förbereder en god middag som var och en sedan avnjuter under fredagskvällen. På varje kurs tillreder vi en enkel förrätt, en smaklig varmrätt och en läcker dessert. Vi gör förberedelser och tillreder birätter som kan förberedas. Välkommen sköna helg.

A210700 Cookalong i september 23.9

A210789 Cookalong i oktober 14.10

A210790 Cookalong i november 11.11

A210791 Cookalong i december 2.12

torsdag kl. 17.00–20.00

Tove Lindqvist

Soupes et desserts (26 €)

Venez découvrir la recette d'une soupe provençale puis vous apprendrez à confectionner quelques-uns des desserts emblématiques français. Un plaisir pour les yeux et pour les papilles!

A220234 25.3, fredag kl. 17.00–20.45
Nadja Elfving

*Dansk mad virtuellt, webbkurs,
se sidan 61.*

Nordisk mat**Mat à la Hanaholmen**

Nordisk mat är något som ligger många nära hjärtat och detta gäller också Hanaholmens restaurang. Under kursen tillreder vi en meny som baserar sig på recept från Hanaholmens nyutkomna kokbok med fokus på Norden och nordiska smaker. Kursen lämpar sig för personer med lite mera köksvana.

A210792 Kurs 1 (28 €)

Meny: Sik med pilgrimsmussla, lamm med morot och äpple med vanilj.
7.9, tisdag kl. 17.00–20.45

A210793 Kurs 2 (26 €)

Meny: Rödbeta med Västerbottenost, röding med ärter och lingon med saltkola.
29.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Det nya moderna nordiska köket (26 €)

I det nya nordiska köket avspeglas de skiftande årstiderna. Vi använder oss av klassiska nordiska grönsaker och havsläckerheter och förenar de bästa nordiska tillredningsmetoderna och kulinariska traditionerna med impulser utifrån.

A210905 13.10, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Nordisk superfood (26 €)

Ta tillvara våra nordiska råvaror med superfoodegenskaper! Våra egna råvaror har extremt höga halter av både antioxidanter, vitaminer, fibrer och mineraler. Blåbär, havre, havtorn, gröna grönsaker och svamp m.m. är inte bara goda utan också fullproppade med nyttigheter.

A210888 10.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Från Alexandersbakelse till Malaxlimpa (32 €)

Vi bakar allt från Helsingfors klassiska bakelser till riktig skärgårdslimpa. Förutom bakning innehåller kursen en föreläsning om finlandssvensk matkultur, framför allt om bakverk och bröd som både nödvändighet och nöje.

A220213 1.5, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker och Yrsa Lindqvist

Internationell matkultur**Etiopisk mat** (26 €)

Den vanliga etiopiska maten består av små rätter, ofta en gryta eller stuvning som serveras på injera. Maten äts med händerna med hjälp av just det populära injerabrödet. Då stora delar av Etiopien är mycket religiöst och över hälften av året består av fastedagar är en stor del av köket veganskt.

A210882 2.9, torsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Matresa till Georgien (26 €)

Georgien – ett litet land med storslagen matkultur har toppat trendlistorna under de senaste åren. Det kallas för Östeuropas Italien, vinets vagg och ett av världens mest harmoniska och inbjudande kök. Vi lagar gröna rätter och rätter med fisk och skaldjur.

A210903 6.9, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Introduction to Indian Cooking Class (26 €)

This class will give you an introduction about Indian cooking, various cooking methods and Indian spices. It will help you ease yourself into cooking Indian food. The cooking menu includes lentil curry, rice dishes, breads and desserts. The course language is English and the teacher comes from India.

A210682 9.9, Thursday 17:00–20:45
Purnima Gupta

Korea på tallriken (26 €)

Den koreanska maten är fylld av smaker. Kimchi, Koreas nationalrätt, serveras till de flesta rätter som ofta smaksätts av den roströda chilipastan gochujang. Kom med och upplev Korea på tallriken.

A210840 15.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Italiensk modern bistro (26 €)

Vi blandar smaker från det klassiska italienska köket med moderna influenser från krogvärlden. Det blir bland annat surdegspasta, arancini, burrata och ravioli all'uovo. En helkväll med de godaste smakerna Italien har att bjuda på.

A210899 22.9, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Ayurvedic Indian Cooking Class (26 €)

Let's understand more about Ayurveda by learning to cook Ayurvedic food that helps in boosting health and overall wellness of the human body. The class will include a wide variety of Indian Ayurvedic recipes from different parts of India. The teacher comes from India. Course language: English.

A210683 30.9, Thursday 17:00–20:45
Purnima Gupta

Det goda franska moderna köket (28 €)

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

A210898 5.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Indian Vegan Cooking Class (26 €)

Enjoy an amazing meal with this vegan Indian cooking class. The cooking class includes various vegan recipes from different parts of India. The cooking menu includes lentil curry, dum aloo, masala baigan, rice and dessert. The course language is English and the teacher comes from India.

A210684 7.10, Thursday 17:00–20:45
Purnima Gupta

Riskokarens gourmeträtter (26 €)

Vill du laga dina kinesiska rätter fulla av smak och doft endast med en riskokare? Du får experimentera, tillreda och lyckas med din kinesiska favoritmat med perfekt smak, färg och presentation. Ta med din egen riskokare om du råkar ha en sådan i skåpet. Nu får du äntligen tips på hur du utnyttjar den.

A210873 16.10, lördag kl. 10.00–13.45
Yu Ramsay

Snabblagad sushi (35 €)

Japansk mat fångslar många på restaurangen, men hur går man tillväga hemma i det egna köket? Och hur ser egentligen alla reglerna kring hur du äter sushi ut? Och vad mer än fisk kan man ha i sin sushi? Detta och annat får du lära dig på kursen.

A210911 18.10, måndag kl. 17.00–20.45
Pontus Andersson och Tove Lindqvist

Vegemeze från Mellanöstern (26 €)

Vi lagar färgglada, smakrika mezerätter från runt om i Mellanöstern. Vitlök, saffran, granatäpplen, massor av färska örter. Vi lagar röror, bakar bröd, blandar olika grönsaker, gryn och såser. Perfekta recept för nästa bjudning eller fest!

A210886 19.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Matresa till Amazonas (28 €)

Välkommen på en kulturgeografisk matresa till de brasilianska regnskogarna! Med hjälp av autentiska recept såsom hihi, tacacá och txu'ü lär vi oss om de lokala folken som bebott området i århundraden samt om deras unika matkultur.

A210685 1.11, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Indonesiskt (26 €)

Det indonesiska köket består av ett antal regionala kulinariska traditioner och det finns ett brett utbud av både recept och kök. Maten är både stark och söt och vi lagar recept som kittlar smaklökarna. Det finns över 5000 traditionella recept och några av dem bekantar vi oss med under kvällen.

A210917 4.11, torsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Det vegetariska sichuanesiska köket (26 €)

Det sichuanesiska köket är ett av Kinas åtta stora kök. Maten kommer från Sichuanprovinsen, men köket är idag inte bara spritt i stora delar av Kina utan också utomlands med viss variation som följd. Maten i Sichuan är starkast i hela Kina men anses också ofta vara godast.

A210900 9.11, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Thaimat inför resan (26 €)

Citrongräs, kokosmjölk, chili, koriander, vitlök och het basilika – känner du dofterna? Vi går igenom de vanligaste rätterna på thaimenyn så att du klarar av att beställa mat om du själv reser till Thailand. En kurs för alla som älskar thaimat och vill lära sig att laga den själv.

A210887 24.11, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Indiska dofter (26 €)

Indien för våra tankar till kryddmarknader med mycket människor och massor av dofter. Den indiska maten får sin karaktär av kryddorna och dofterna får det att vattnas i munnen. Vålkryddade grytor spelar en central roll på denna kurs.

A220181 12.1, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Mexikansk kväll (26 €)

Uppdatera din tacofredag med nya spännande rätter ur det mexikanska köket. Vi gör egna tortillas på majsmjöl och lär oss göra olika recept på salsa, hur man lagar fisktacos och tacos med refritos och hongos. Till dessert blir det churros.

A220218 19.1, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Smakresa till Marocko (26 €)

Arbis tar dig med på en smakresa till Marocko där vi bekantar oss med matkulturen. Du har säkert hört talas om tagine, couscous och harira, men det finns också mycket annat att prova på och lära sig mera om.

A220171 25.1, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Indian Street Food (26 €)

This would be a fun way of learning to cook many recipes from Indian streets. The class will give you the opportunity to learn and taste many authentic recipes from the streets of India. The recipes are from different parts of India. The course language is English and the teacher comes from India.

A220121 27.1, Thursday 17:00–20:45
Purnima Gupta

Café Colonial (28 €)

Det sydbrasilianska kaffebordet dignar av läckerheter såsom pasteis de palmito (palmhjärtspastejer), empadão de frango (kycklingpaj), bolo formigueiro ("myrstackskaka") och torta alemã ("tysk" kaka). Till härligheten serverar vi äkta brasilianskt kaffe.

A220128 7.2, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Trendigaste kinesiska delikatesserna (26 €)

Vill du imponera på dina nära och kära med en härlig middag bestående av kinesiska delikatesser enligt senaste modet? Rika smaker och varma färger, enkelt och roligt.

A220201 12.2, lördag kl. 10.00–13.45
Yu Ramsay

Internationella soppor (26 €)

Soppor är alltid gott och passar som för- och varmrätt. Kom på en smakresa där vi kokar näringsrika internationella soppor med goda smaker som tilltalar vår gom och mage.

A220111 17.2, torsdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Brasilianskt på kassava och majs (28 €)

Välkommen på matresa till Brasiliens vardagskök! Vi använder basvarorna kassavarot, majs och bönor som grund för vår meny. Det blir en autentisk och god trerättersmiddag som nästan av misstag är både glutenfri och vegetarisk!

A220127 28.2, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Food from the Indian Mountains (26 €)

Let's explore new recipes from the North-eastern part of India which have a unique version of a cooking style than other types of Indian cooking. The cooking menu includes various veg recipes, dumplings, and dessert recipes. The course language is English and the teacher comes from India.

A220122 3.3, Thursday 17:00–20:45
Purnima Gupta

Wok, ris och nudlar (26 €)

På kursen tillreder vi handdragna nudlar och gör egen snabb-kimchi. Vi går igenom ingredienser som miso, gochujang och wakame och lagar förutom asiatiskt mathantverk också snabbare rätter med grönsaker som fungerar bra i vardagen.

A220209 15.3, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Det moderna japanska köket (26 €)

Upptäck det variationsrika och hälsosamma japanska köket, det är så mycket mer än sushi! Vi går igenom recept av olika svårighetsgrad, från vardag till fest. Vi lär dessutom känna vanliga råvaror som tofu, miso, sojasås, edamame och sjögräs.

A220227 21.3, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Vegetariskt på italienskt vis (26 €)

När höstfärgerna dyker upp börjar de rika och fylliga smakerna ta plats på tallriken i Italien. Med höstinspiration lagar vi rätter som risotto, lasagne och gnudi med säsongens inhemska godaste grönsaker såsom svamp, pumpa och jordärtskocka.

A220217 29.3, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Restaurant style Indian cooking (26 €)

Restaurant Indian food is delicious but difficult to replicate at home. The main important thing is a good gravy or curry base which needs the right ingredients and proportions. The recipes are from different parts of India. The course language is English and the teacher comes from India.

A220123 31.3, Thursday 17:00–20:45
Purnima Gupta

Tapas och andra spanska läckerheter (26 €)

Vi lagar en mängd olika tapasrätter med grönsaker och skaldjur och tillreder dessutom den perfekta paellan. Kom med och lär dig hur man kombinerar kryddorna och smakerna i det spanska köket på rätt sätt.

A220224 13.4, onsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Bakning**Baka på råg (26 €)**

I Finland växer världens kanske bästa råg, så det ska vi sannerligen dra nytta av! Vi bakar allt från gammelmormors knapriga karelska piroger till en himmelsk kladdkaka. Det blir en blandning av traditioner och innovationer – salt och sött.

A210687 4.10, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Tekväll med scones och biscuits (26 €)

Lyxa till din måndag med ett majestätiskt kvällste! Vi bakar både salt och sött i engelsk stil: allt från scones med clotted cream till småbröd och salta pajer. Till bakverken serverar vi ett riktigt gott te.

A210686 15.11, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Baka med bönor och grönsaker (26 €)

Vi bakar salt och sött, bröd, semlor, kakor och kex fyllda med bönor och grönsaker som både ger god smak och får även den kräsna att äta mer från växtriket. Dessutom håller du dig mätt längre efter ett besök till kakburken, och smaken lider inte av de extra ingredienserna.

A210902 29.11, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Baka på urveten (26 €)

Enkorn, emmer och spelt har odlats i tusentals år och kan ses som förfäder till vanligt vete. Vi ska lära oss att använda de olika urvetesorterna och märka hur de skiljer sig åt när vi bakar bland annat knäckebröd, grissini och småbröd med matiga tillbehör.

A220126 24.1, måndag kl. 17.00–20.45
Klaus Ittonen

Bakning med vinterns citrusfrukter (26 €)

Vi skapar syrligt söta kombinationer med citrus och bakar med säsongens citrusfrukter: blodapelsiner, grape, satsumas, citroner, pomelo och klementiner.

A220214 15.2, tisdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Moderna tårter (26 €)

Vi bakar rulltårts- och tårtpottar och av dem skapar vi tårter, bakelser och efterrätter med olika mousser, fromager och krämer. Övriga dina familj och dina vänner med nya läckra skapelser.

A220112 24.3, torsdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Övrigt

Pratkvarnen i köket – matlagning för personer med afasi (100 €)

Laga lunch i glada vänners lag. Recepten är afasivänligt formulerade, likaså råvarorna och matlagningsmetoderna. Vi använder oss mycket av bildrecept. Kursen lämpar sig också för nybörjare. Läsårets tema för kursen är hälsosamma vardagsrätter.

A210689 10.9, 8.10, 5.11, 3.12 och 14.1, 11.2, 11.3, 8.4, fredag kl. 10.00–13.00, 8 ggr
Pablo Guajardo Garrido och Ghita Henriksson

Kaffe som smaksättare (26 €)

Kaffebönan ger en pikant smak åt maten. Vi tillreder både läckra salta och smaskiga söta rätter där kaffet används som smagivare. Kom med och prova på vad allt kaffe kan användas till, du kommer att bli förvånad.

A210916 14.9, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Brynt smör i salt och söt matlagning (26 €)

När smör bryns får det den där underbara nötiga och karamelliserade smaken som många av oss avgudar. Brynt smör förhöjer smaken på många olika maträtter, bakverk och efterrätter och vi kommer att laga allt mellan sillinläggning, egen pasta och kolasås med brynt smör som krydda.

A210901 16.9, torsdag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Skojig vardagsmat för två (26 €)

Blir det alltid mat över efter middagen? Som med tiden kanske bara blir gammal i kylskåpet? Vi lagar goda middagar beräknade för två personer och som dessutom innehåller ingredienser som kommer i mindre förpackningar. Vi lagar gröna middagar och använder oss också av fisk.

A210892 20.9, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Pumpans olika former (26 €)

På denna kurs bekantar vi oss med årets grönsak pumpan. Den mångsidiga pumpan kan man använda till både förrätter, varmrätter och desserter. Pumpan är också en tacksam grönsak som är lätt att variera beroende på hur den smaksätts. Kom med och lär dig mera.

A210838 12.10, tisdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Läckert med svamp (26 €)

Vi förknippar hösten med svamp och därför tillreder vi maträtter av både skogssvamp och odlad svamp. Svamp är näringsrik och smakfull och passar till förvånansvärt många rätter. Vilken blir din favorit?

A210609 14.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Vår älskade knöl – potatisrätter (26 €)

Potatis, päron, potto, kärt barn har många namn. Olika slags potatis har också olika användningsområden. Vid kursens slut avsmakar vi vårt dignande bord bestående av potatisrätter av alla de slag. Du kommer att bli förvånad över hur mångsidig råvara vi arbetar med.

A210849 27.10, onsdag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Nyttiga snacks (26 €)

Klockan är 15.30 och det är ännu några timmar till middagen. Magen kurrar och du är godissugen men vet att det inte är så bra. Du åt ju godsaker också i går... Känner du igen dig? Nu kan du på kursen få tips på smarriga och nyttiga godbitar att ta till som passar både liten och stor.

A210691 28.10, torsdag kl. 17.00–20.45
Lisa Markussen

Crêpes (26 €)

Crêpes så aktuellt och gott. Vi tillreder crêpes för olika tillfällen. Vi fyller dem både med salta och söta fyllningar. Du kan servera dem till vardags eller fest.

A210658 12.11, fredag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Våga vara kreativ (26 €)

Var modig och kom med och laga mat utan recept. Vi utgår ifrån olika råvaror och metoder och genom portionsstorleken per person. Vi lagar rätter av de råvaror vi har och skapar våra egna recept.

A210660 25.11, torsdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Magiskt gott med ost (26 €)

Vi gör ett besök i ostarnas enorma och mångsidiga värld. Vi börjar med att avsmaka flera olika sorters ostar och tillreder därefter rätter där osten har en betydande roll. På vår meny finns småplock, förrätter, varmrätter och desserter.

A220172 17.1, måndag kl. 17.00–20.45
Tove Lindqvist

Zero waste i köket (24 €)

Har du ofta rester stående i ditt kylskåp? Efter den här kursen kommer du att på ett enkelt och gott sätt kunna ta tillvara spill, spad och kanter. Vi lagar god och kreativ mat med en insats för miljön.

A220226 7.3, måndag kl. 17.00–20.45
Tara Junker

Lammkött lätt och gott (28 €)

Påsken är snart här men lammkött är gott att servera året om. Kom med och laga rätter av olika styckningsdelar av lamm. Vi använder oss av olika metoder och kryddor som får fram köttets smaklighet.

A220114 6.4, onsdag kl. 17.00–20.45
Jan Nyman

Matdemonstrationer

En demonstration pågår ungefär en timme och består av en praktisk förevisning av hur maten tillreds och avsmakning av rätterna. I avgiften 14 euro ingår ett receptblad, för extra receptblad betalas 1 euro kontant på plats. De 9 först anmälda ryms med. Anmäl dig senast dagen innan för att säkert finnas med på deltagarlistan. Alla demonstrationer hålls i undervisningsköket av Ghita Henriksson och Tove Lindqvist. Några veckor före matlagningsdemonstrationen hittar du menyn på ilmonet.fi.

Sommarens skörd (14 €)

A210795 2.9, torsdag kl. 13.00–14.00

Havets läckerheter (14 €)

A210796 7.10, torsdag kl. 13.00–14.00

Årets grönsak: pumpa (14 €)

A210797 2.11, tisdag kl. 13.00–14.00

Julbordet (14 €)

A210798 9.12, torsdag kl. 13.00–14.00

Proteinrikt av vegetabilier (14 €)

A220156 11.1, tisdag kl. 13.00–14.00

Alla hjärtans lunch (14 €)

A220157 10.2, torsdag kl. 13.00–14.00

Påskens delikatesser (14 €)

A220158 10.3, torsdag kl. 13.00–14.00

Vårfest (14 €)

A220159 7.4, torsdag kl. 13.00–14.00

Hygienpasstentamen (40 €)

Fristående tentamen i hygienpass. Förhandsanmälan krävs. Tenten börjar exakt kl. 17.00. Deltagarna ska kunna identifiera sig med ett giltigt ID. Blå kulspetspenna behövs också. Tentagenomgång genast efteråt. Du som är under 18 år ska anmäla dig direkt till Arbis kansli 09 310 494 94.

A220175 A 12.2, lördag kl. 11.00–12.30

A220176 B 12.3, lördag kl. 11.00–12.30

Monica Lindström, rum 13



Webbkurser

Kursdeltagarna får på förhand recepten och en inköpslista för maten.

Dansk mad virtuelt (16 €)

Velkommen til at lave klassisk dansk mad – virtuelt! Vi skal lave lakserilletter, mørbradgryde og citronfromage. Og så skal vi naturligvis hygge os sammen og have det sjovt! Undervisningen foregår på dansk, men læreren taler også svensk/finsk.

A210600 30.10, lördag kl. 10.15–14.00
Johanna Toivonen

Cookalong (12 €)

Vi träffas torsdag kväll på Teams och förbereder en god middag som var och en sedan avnjuter under fredagskvällen. På varje kurs tillreder vi en enkel förrätt, en smaklig varmrätt och en läcker dessert. Vi gör förberedelser och tillreder birätter som kan förberedas. Välkommen sköna helg.

A210700 Cookalong i september 23.9
A210789 Cookalong i oktober 14.10
A210790 Cookalong i november 11.11
A210791 Cookalong i december 2.12
torsdag kl. 17.00–20.00
Tove Lindqvist

Mat och vin på webben

Kursdeltagarna blir på förhand informerade om vilka viner som kommer att testas på kursen och skaffar själv de viner som intresserar. Också en inköpslista för maten, samt recept skickas ut på förhand.

Vin till fisk (12 €)

Vi ses på Teams och går igenom olika druvor som passar till fisk. Förutom att

lära oss mer om vinerna och smaka på dem, tillreder vi också en måltid med fisk.

A210909 6.10, onsdag kl. 17.00–20.00
Tara Junker

Vin till skaldjur (12 €)

Vi ses på Teams och går igenom olika druvor som passar till skaldjur och parar ihop olika vinsorter med skaldjur. Förutom att lära oss mer om vinerna och smaka på dem, tillreder vi också en skaldjursmåltid.

A210910 2.11, tisdag kl. 17.00–20.00
Tara Junker

Vin till grönt (12 €)

Vi ses på Teams och går igenom hur olika druvor och vinsorter passar ihop med grönsaker och vegetariska rätter. Förutom att lära oss mer om vinerna och smaka på dem tillreder vi också en god och grön middag.

A220231 9.2, onsdag kl. 17.00–20.00
Tara Junker

Vin till kryddig mat (12 €)

Att para ihop stark mat och vin är inte det lättaste. Vi ses på Teams och går igenom olika druvor som passar till kryddig mat och parar ihop olika vinsorter med maten. Förutom att lära oss mer om vinerna och smaka på dem tillreder vi också en måltid.

A220232 9.3, onsdag kl. 17.00–20.00
Tara Junker

Föreläsningar

Goda matsvampar, se sidan 15.

Urveten från förr – högaktuella i nutid, se sidan 17.

Litteratur, teater

och modersmål

Modersmål och litteratur, teater och film

Tips

Teatris – teater på svenska, Luckan (78 €)

Välkommen med i Arbis teatergrupp!
Vem som helst kan delta, så länge
du behärskar svenska på nivån B2
eller högre. Du lär dig att spela teater
genom roliga och dynamiska övningar
där du upptäcker olika sätt att uttrycka
dig själv. Kursen är ett samarbete med
Luckan.

A210696 2.9–14.4, torsdag kl. 18.30–20.00
Sven Fernandez, Luckan, Georgsgatan 27

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Ansvarig

Emma Laihanen

emma.laihanen@hel.fi

tfn 09 310 494 80

Anmälningar tas emot från 17.8, tisdag kl. 10.00.

Modersmål och litteratur

Prepkurs i modersmål

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

A210756 A 11.8–22.9, onsdag kl. 16.30–19.30 (41 €)

A220130 B 12.1–16.3, onsdag kl. 16.30–19.30 (52 €)
Susanne Øksnevad, rum 13

Tvillingläsning och transspråkande, webbkurs (12 €)

Vad är transspråkande och hur arbetar vi genom de studerandes första språk med läsning, språk- och kunskapsutveckling och motivation genom att se tvåspråkigheten som resurs? Träffarna handlar om transspråkande och metoden tvillingläsning, läsning på två eller flera språk i olika genrer.

A210874 28.9 och 12.10, tisdag kl. 18.00–19.30
Johanna Söderlund

Pratkvarnen – för personer med afasi (38 €)

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 anmälan till matlagningen. Kursen är ett samarbete med Hjärnförbundet r.f.

A210758 3.9–1.4, fredag kl. 10.00–12.15
Pablo Guajardo Garrido, rum 24

Röst- och tal – för personer med Parkinsons sjukdom (50 €)

Få en bättre kontroll över röst och tal, samt en bättre röstkvalitet och volym genom förbättrad artikulation. I samarbete med Helsingforsnejdens svenska Parkinsonklubb. Kursavgiften 50 euro betalas direkt till klubben.

Närmare information: annakock34@gmail.com, tfn 050 3205260

Anmälan till Arbis.

A210921 23.9–16.12, torsdag kl. 10.00–11.30
Victoria Mankki, rum 23

Kreativa skribenters sällskap (78 €)

Det här är en kurs för dig som vill skriva. Vi gör skrivövningar i grupp och du får skriva texter på egen hand. Vi skriver texter i olika genrer och inspireras av litteratur samt av varandras texter. Kursen är ett samarbete med Sydkusten.

A210877 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Katja von Wendt, rum 47

Ordverkstäder i samarbete med Sydkusten (100 €)

I ordverkstaden får du skapa berättelser tillsammans genom lek, drama och kreativa skrivövningar. Mångsidiga skaparövningar sätter fart på fantasin och inspirerar till nyfikenhet och upptäckarlust. Kursen ordnas i samarbete med Sydkustens ordkonstskola.

Tidigare elever har kunnat förhandsanmäla sig och därför finns det ett begränsat antal platser till verkstäderna.

A210878 Cygnaeus åk 2–3
8.9–13.4, onsdag kl. 13.30–14.30
Stina Svenfelt, Cygnaeus lågstadieskola
A210879 Drumsö åk 2
6.9–11.4, måndag kl. 13.20–14.20
Lotta Portin, Drumsö lågstadieskola

Att överskrida gränser

(litteraturcirkel) (24 €)

Årets röda tråd för den tematiska litteraturcirkeln är "gränser och gränsöverskridning". Vi rör oss mellan tider, länder och kulturer, mellan djur och människa. Som höstens första bok diskuterar vi Jeanine Cummins "Amerikansk jord" (American Dirt).

A210914 13.9, 11.10, 8.11, 13.12, 10.1, 7.2, 7.3 och 4.4, måndag kl. 16.30–18.00
Carita Backström, rum 24

Litteraturcirkeln (24 €)

I litteraturcirkeln läser vi och delar med oss av våra läsoplevelser. Inför första gången läser vi "Pesten" av Albert Camus. Första lektionen gör vi tillsammans upp en litteraturlista enligt kursdeltagarnas önskemål och intressen.

A210697 6.9, 4.10, 1.11, 29.11, 17.1, 14.2, 14.3 och 11.4, måndag kl. 16.30–18.00
Sonja Sjöholm, rum 24

Öppet rum för poesi, se sidan 11–13.

Rörelse och språk, se sidan 80.

Teater och film

Teatris – teater på svenska, Luckan (78 €)

Välkommen med i Arbis teatergrupp! Vem som helst kan delta, så länge du behärskar svenska på nivån B2 eller högre. Du lär dig att spela teater genom roliga och dynamiska övningar där du upptäcker olika sätt att uttrycka dig själv. Kursen är ett samarbete med Luckan.

A210696 2.9–14.4, torsdag kl. 18.30–20.00
Sven Fernandez, Luckan, Georgsgatan 27

Arbis filmklubb (24 €)

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

A210694 2.9, 30.9, 28.10, 25.11, 13.1, 10.2, 10.3 och 7.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Johanna Grönqvist, rum 44

Föreläsningar

No Change!, se sidan 15.

Queera minnen, se sidan 16.

Dante and the Arts, se sidan 16.

Smittans rike, se sidan 16.

"A pattern of your love" – The Poetry of John Donne, se sidan 17.

Zacharias Topelius Skrifter – en lång resa avslutas, se sidan 18.

Media och informationsteknik

Datoranvändning och operativsystem, Windows, Mac, smarttelefon och pekplatta, internet, blogg och nemsida, sociala medier, bildhantering, publicering och 3D-program, video, programmering, kalkyl och bokföring, öppna inlärningsmiljöer

Tips

Bygg din egen robot (52 €)

Du planerar och bygger en egen robot. Som plattform använder du Arduino-mikrokontroller med några sensorer och motorer. En materialavgift tillkommer. Förkunskaper: datorvana.

A220081 23.3–25.5,
onsdag kl. 18.00–20.30
Oscar Lindh, rum 32

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Ansvariga

Maria Bergman

maria.bergman@hel.fi

tfn 09 310 494 02

Anmälningar tas emot från 16.8, måndag kl. 10.00.

Datoranvändning och operativsystem

Windows

Fil- och mapphantering med Windows (20 €)

Detta är en kurs för dig som vill veta hur du håller reda på dina filer och mappar i en Windowsdator. Vi går igenom fil- och mapphantering och planerar en lämplig mappstruktur för dina filer på datorn. På kursen får du också en inblick i molntjänster. Förkunskapskrav: grunder i datoranvändning.

A210851 A 28.10, 11, 18 och 25.11, torsdag kl. 16.00–18.30

Richard Fogde, rum 32

A220063 B 11.3–1.4, fredag kl. 9.30–12.00

Maria Bergman, rum 32

Grunderna i datoranvändning – Windows 10 (ingen avgift)

Du lär dig grunderna i datoranvändning med Windows 10 som operativsystem. Kursen ger en bra grund för fortsatt datoranvändning och andra datakurser på Arbis. Ingen avgift p.g.a. extern finansiering.

A220008 11.1–1.2, tisdag kl. 9.30–12.00

Maria Bergman, rum 32

Fortsättning i datoranvändning – Windows 10 (12 €)

Repetera grunderna i datoranvändning och lär dig mera om att hantera filer och mappar, om olika program och om kringutrustning, bland annat usb-minne och skrivare. Vi går igenom olika inställningar i Windows 10. Förkunskaper: grunderna i datoranvändning.

A210514 9–30.11, tisdag kl. 9.30–12.00

Maria Bergman, rum 32

Windows 10, systeminställningar och administration – flerformskurs (20 €)

Du behöver en Windows 10-dator på denna kurs. Du lär dig justera systeminställningar, t.ex. för kamera och mikrofon, utnyttja utforskaren effektivt för att söka och ordna filer. Också användarkonton, aktivitetshanteraren, uppdateringar, säkerhetskopiering och snabbhjälp står på agendan.

A210425 27.9–11.10, måndag kl. 15.30–18.00

Jan Amnell, rum 32 och på webben

Mac

Mac, grunder med egen dator (20 €)

På kursen lär du dig att använda en Mac från grunderna. Du lär dig om filer och mappar, e-post och webbläsare, det man behöver i början. Inga förkunskaper behövs. Ta med din egen Mac.

A210339 14.9–5.10, tisdag kl. 9.30–12.00

Maria Bergman, rum 31

Mac, filer och mappar med egen dator (20 €)

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 på datorn.

På kursen får du också en inblick i molntjänster. Förkunskapskrav: Mac-grunderna.

A210323 15.2–8.3, tisdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Mac, fortsättning med egen dator (20 €)

Fördjupa dig i Mac-datorns funktioner. Vi går igenom fil- och mapphantering och kollar inställningar. Du lär dig mera om program och appar. Ta med din Mac. Förkunskapskrav: grunderna i Mac.

A220014 15.3–5.4, tisdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 31

Smarttelefon och pekplatta

Androidpekplatta, grunder i långsam takt (ingen avgift)

På denna kurs kollar vi telefonens inställningar så att du kan justera dem enligt dina behov. Du lär dig använda kameran, kartor, kalendern och kontakter. Vi laddar ner en nyttig app från Google Play och kollar användarkonto och lösenord. Du får öva dig att använda nyttiga nättjänster. Ingen avgift p.g.a. extern finansiering.

A210523 15–29.9, onsdag kl. 9.30–12.00
Jan Amnell, rum 31

Androidpekplatta, uppdatering (20 €)

Du har redan använt din pekplatta, men nu lär du dig använda applikationer för bland annat anteckningar, sociala medier, kartor och e-post. Vi laddar ner en aktuell app från Google Play. Ta med din Androidpekplatta och ditt lösenord till Google Play. Vi repeterar enligt behov.

A220098 11–25.1, tisdag kl. 15.30–18.00
Jan Amnell, rum 31

iPad, grunder (20 €)

På denna kurs lär du dig justera din iPads inställningar enligt dina behov. Du lär dig fota, hantera kartor, kalender, kontakter. Vi laddar ner en nyttig app från AppStore och övar att använda den. Vi kollar användarkonto och lösenord. Vi övar att använda nyttiga nättjänster.

A210578 29.9–13.10, onsdag kl. 13.55–16.25
Jan Amnell, rum 31

iPhone, grunderna (20 €)

Lär dig bemästra din iPhone från basfunktioner och vardaglig användning till enkla tips och trix. Foto, e-post och kontakter står på agendan. Allt går i långsam takt och du får svar på dina frågor. Ta med din egen iPhone.

A210318 8–29.11, måndag kl. 14.00–16.30
Maria Bergman, rum 31

iPhone, långsam takt (ingen avgift)

Har du frågor om hur du använder din iPhone? Önskar du att någon går igenom allt du undrar i långsam takt och så många gånger det behövs för att du ska förstå? Då är denna kurs för dig. Ta med din egen iPhone, dina frågor och lite tålamod så hjälper Lisa dig att bemästra din iPhone lite smidigare. Ingen avgift p.g.a. extern finansiering.

A220085 11.1–1.2, tisdag kl. 9.30–12.00
Lisa Gerkman, rum 31

Internet, blogg och hemsida

Teams, Zoom, Skype, Meet – alternativ för onlinemöten (20 €)

På kursen får du en introduktion till att använda appar och tjänster för att hålla kontakt med vänner och bekanta eller delta i möten på distans. Vi övar att delta i och skapa möten med Meet, Skype, Teams och Zoom. Ta med din bärbara dator, pekplatta eller smarttelefon, där du kan läsa din e-post.

A210579 A 6–20.9, måndag kl. 15.30–18.00

A220105 B 1–15.2, tisdag kl. 15.30–18.00

Jan Amnell, rum 31 och på webben

Fokus på webbläsare (16 €)

På kursen lär du dig om webbläsares allmänna funktioner som historia, cookies, bokmärken, cache, konton etc. Du prövar olika sökmotorer och du får exempel på avancerade sökningar. Vi använder Chrome, Edge, Firefox och Safari. Du får även tips på alternativ till dessa.

A210422 12 och 19.10, tisdag kl. 15.30–18.00

Jan Amnell, rum 31

Säkerhet vid e-post och sms (16 €)

Du lär dig vilka risker det finns i användningen av epost och sms, hur du reder ut och vad du bör göra om du har fått en misstänkt räkning, postförsändelse eller annat.

A210379 2 och 9.12, torsdag kl. 18.00–20.30

Patrik Sandberg, rum 32

Wordpress – hemsida och blogg, grunderna (20 €)

På kursen lär du dig att göra en hemsida och blogg på Wordpress.com. Förkunskapskrav: Fil- och mapphantering på grundnivå.

A220005 17.1–7.2, måndag kl. 16.00–18.30

Maria Bergman, rum 32

Klubb IDA (20 €)

Vill du lära dig mera om internet, webbplatser och 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. Förkunskaper: ett glatt och nyfiket sinnelag och intresse för datorer.

A210348 Hösten 17.9, 8.10, 12.11 och 3.12, fredag kl. 18.05–20.35

A220015 Våren 14.1, 4.2, 4.3 och 8.4, fredag kl. 18.05–20.35

Johanni Larjanko, rum 31

Sociala medier

Sociala medier för seniorer (12 €)

Hur skiljer sig de olika sociala medierna från varandra? Det får du veta på den här kursen. Du får bekanta dig med Facebook, Twitter och Instagram. Vi kan diskutera också andra nya program. Förkunskapskrav: grunder i datoranvändning.

A210321 12.10–2.11, tisdag kl. 9.30–12.00

Maria Bergman, rum 32

Instagram, Web Course (20 €)

Instagram is a social media app where you can share photos and videos with a smartphone and interact with people who enjoy your visual content. The app has good potential for business as it helps to increase your audience and engage with them, sell and promote through ads.

A210378 15–29.11, Mondays 18:00–20:30

Jennifer Ramirez

Streama live (16 €)

På kursen går vi igenom olika verktyg och lösningar för att streama live. Vi ser på youtube, facebook, streamyard och

OBS: Vi bekantar oss med olika kameror, mikrofoner och ljussättning, samt greenscreen. Kursen passar för alla och förutsätter inga förkunskaper eller egen utrustning.

A210367 16–30.11, tisdag kl. 18.15–20.45
Johanni Larjanko, rum 32

Social Media for Small Entrepreneurs (20 €)

You learn the basics of building and managing your brand/small company online by exploiting social media networks to engage potential customers. You design your business plan using free web tools. We will focus on Facebook and Twitter. Bring your mobile phone with you.

A220034 11.1–1.2, Tuesdays 15:30–18:00
Jennifer Ramirez, room 32

Gör en podcast (20 €)

Social audio växer snabbt inom sociala medier. På kursen kommer du igång med din egen podcast, eller förbättrar den du redan har. Tekniken, planeringen, upplägget och marknadsföringen går igenom. Vi ger varandra feedback på idéer och inspelade ljudexempel. Förkunskaper behövs inte.

A220024 12.1–2.2, onsdag kl. 18.00–20.30
Johanni Larjanko, rum 32

Podcast, lyssnarklubb (20 €)

Kom med och diskutera podcaster. Vi träffas en gång i månaden och varje träff har ett tema. Formatet är som i en bokcirkel eller en filmklubb. Kursen passar för alla.

A220025 9.2, 2.3, 23.3 och 13.4,
onsdag kl. 18.15–20.45
Johanni Larjanko, rum 31

Audiovisual Storytelling for Very Short-Films, Blended Learning (38 €)

A short course to learn about audiovisual storytelling for short films (1 to 2 minutes). The students will learn to tell stories that mean something to them and express the stories by making their own unique short-films. The short-film produced in this course will have video, voice, sounds and music.

A210377 16.9–4.11, Thursdays 18:00–20:30
Lu Priace Michavila, online except for 16.9, 14.10 and 4.11 in room 32



TikTok, music and video (20 €)

TikTok is a music and video-based social media alternative, well known for its lip-syncing and choreography videos. TikTok often presents an alternative version of online sharing and it is appreciated for its fun, short content similar to Vine. Anyone can experience Tik Tok in their own way!

A220040 10.2–3.3, Thursdays 17:00–19:15
Jennifer Ramirez, room 31

Nyheter på Youtube, Facebook och Twitter, se sidan 96.

Medverka och påverka i sociala medier, se sidan 96.

Bildhantering

Draw and paint with Procreate on iPad (20 €)

In the course you will learn to use the Procreate program. First you learn how the program works, then we do a project together to practice more and learn more about the different functions.

A210380 19.10–9.11, Tuesdays 18:10–20:40
Jennifer Ramirez, room 32

Photoshop CC, grunderna (20 €)

Lär dig hur programmet Photoshop fungerar och hur det är uppbyggt. Du lär dig basfunktioner och verktyg och hur du behandlar och retuscherar bilder och foton. Förkunskapskrav: kännedom om fil- och mapphantering.

A220028 13–27.1, torsdag kl. 17.00–20.15
Jens Brännback, rum 32

Tygtryck med digiprint (20 €)

Du lär dig att planera ett tygtryck med programmet Illustrator. Du kan rita eller använda foton. Ditt planerade tygtryck kan du sedan låta tryckas upp på t.ex. ett plagg, en väska eller som metervara

för att själv sy något alldeles unikt. Förkunskapskrav: vana att jobba med dator.

A220013 2–23.3, onsdag kl. 9.30–12.00
Maria Bergman, rum 32

Kurser i fotografi, se sidan 24.

Gör en fotobok med dina värdefulla bilder, se sidan 25.

Publicering och 3D-program

Kom igång med InDesign (24 €)

Med layoutprogrammet InDesign kan du skapa broschyrer, affischer, visitkort, tidskrifter, böcker m.m. På kursen lär du dig de grundläggande funktionerna i programmet, hela processen från idé till en tryckfärdig pdf-fil. Förkunskaper: fil- och mapphantering och något ordbehandlingsprogram.

A210390 8–29.11, måndag kl. 17.30–20.45
Fredrik Bäck, rum 32

InDesign, fortsättning (24 €)

På den här fortsättningskursen bekantar vi oss med några fler funktioner och verktyg i InDesign samt en del trycktekniska saker som är bra att känna till. Vi arbetar med gemensamma uppgifter men du kan också få hjälp med något eget projekt. Grundkunskaper i InDesign är önskvärda.

A220035 9.2–9.3, onsdag kl. 17.30–20.45
Fredrik Bäck, rum 32

3D-printning (24 €)

Du lär dig planera olika små föremål som du sedan kan skriva ut på en 3D-skrivare, t.ex. en muffinsform, knapp, liten bil eller något annat litet föremål du behöver. Förkunskaper: datorvana.

A220080 10.3–7.4, torsdag kl. 18.00–20.30
Oscar Lindh, rum 32

Audiovisual Storytelling for Very Short-Films, Blended Learning (38 €)

A short course to learn about audiovisual storytelling for short films (1 to 2 minutes). The students will learn to tell stories that mean something to them and express the stories by making their own unique short-films. The short-film produced in this course will have video, voice, sounds and music.

A210377 16.9–4.11, Thursdays 18:00–20:30
Lu Priace Michavila, online except for 16.9, 14.10 and 4.11 in room 32

Electronic Music Production, se sidan 85.

Gör en egen video med eget manus, se sidan 96.

Flyga drönare (20 €)

Prova att flyga med en drönare och skapa fantastiska foton och videor. Du lär dig hantera en drönare och skapa bild- och videomaterial. Du får också bekanta dig med det centrala i den nya EU-lagstiftningen om drönarflygning. Vi klipper och redigerar en kort film som publiceras t.ex. på YouTube.

A210423 2–15.9, torsdag kl. 17.00–20.15
Alexander Zach, rum 32

Programmering

Programmering med JavaScript, grunderna (24 €)

Lär dig att pigga upp webbsidor med hjälp av JavaScript. Vi skummar igenom grunderna i språkets syntax och tittar på

några interaktiva lösningar. Detta är en kurs med hemuppgifter.

A210450 29.9–27.10, onsdag kl. 18.10–20.40
Andrej Scherbakov-Parland, rum 32

JavaScript, Basics (24 €)

Learn how to liven up your Web pages using JavaScript. We go through the basics of JavaScript syntax and explore interactive solutions. This is a course with home assignments.

A220064 15.2–22.3, Tuesdays 18:00–20:30
Andrej Scherbakov-Parland, room 32

Python, Basics – Web Course (24 €)

Python is one of the easiest, most popular programming languages, and it is used in a wide range of applications, including games, Artificial Intelligence, and websites (e.g. YouTube). In this course, which requires no prior knowledge, we will learn the basic syntax and get to program applications.

A210370 2–30.9, Thursdays 18:05–20:35
Patrik Sandberg

Programmera med Python, grunderna (24 €)

Du lär dig förstå grunderna i att programmera med Python och får praktisk erfarenhet av att använda programmet. Kännedom om textredigering och fil- och mapphantering behövs. Ta med egen dator. Under den första kursgången lär du dig installera Python på din dator.

A210366 A 3.11–1.12, onsdag kl. 16.00–18.30
Tom Lindström, rum 32

A220059 B 14.2–21.3, måndag kl. 18.00–20.30
Oscar Lindh, rum 32

```
class Unit(object):
def __init__(self, **kwargs):
self.name = kwargs.get("name")
self.damage = kwargs.get("damage")
self.armor = kwargs.get("armor")
self.hit_points = kwargs.get("hit_points")
self.current_hit_points = kwargs.get("current_hit_points")
self.level = kwargs.get("level")

def attack(self, enemy: "Unit")
"""
Attack enemy unit. Return
"""
damage_top_limit = self.damage * 1.5
return enemy.current_hit_points - damage_top_limit
return calculated_damage
```

Webbskrapning med Python

(16 €)

Du lär dig använda Pythonprogrammering för att samla in och bearbeta relevant data från flera webbsidor på en gång, detta kräver annars manuellt arbete. Kursen är för dig som förstår dig på strukturerad information, HTML och kan grunderna i Pythonprogrammering.

A220065 28.3–4.4, måndag kl. 18.00–20.30

Andrej Scherbakov-Parland, rum 32

Python, Application Development (24 €)

In this course we learn application development with graphical interfaces, and integrations to common sources such as web, office and data bases. This course requires a prior knowledge of Python Basics.

A220027 11.1–8.2, Tuesdays 18:05–20:35
Patrik Sandberg, room 32

Bygg din egen robot (52 €)

Du planerar och bygger en egen robot. Som plattform använder du Arduino-mikrokontroller med några sensorer och motorer. En materialavgift tillkommer. Förkunskaper: datorvana.

A220081 23.3–25.5, onsdag kl. 18.00–20.30
Oscar Lindh, rum 32

Kalkyl och bokföring

Tabeller och diagram med Excel, grunderna (20 €)

Lär dig Excel från grunden. Du formaterar celler, utför räkneoperationer samt skapar enkla diagram och grafer. Förkunskaper: grunder i databehandling.

A210319 A 11.10–1.11, måndag kl. 15.30–18.00
Maria Bergman, rum 32

A220042 B 3.2–3.3, torsdag kl. 18.05–20.35
Elmer Bergman, rum 32

Enkel databehandling och Excel för hemmabruk (20 €)

På kursen går vi långsamt och tydligt igenom hur du kan spara filer i din dator. Du lär dig sortera och sammanställa data, som du behöver i vardagen för hemmabruk med t.ex. Excel.

A220073 3–17.3, torsdag kl. 11.00–13.30
Monica Grahn-Liljestrand, rum 32

Excel, fortsättning (20 €)

På kursen jobbar vi med data: vi skapar tabeller, sorterar och filtrerar, söker och ersätter, skyddar blad och definierar namn. Vi skapar en Pivottabell för att analysera data. Dessutom går vi in på villkorlig formatering, snabbfyllning, validering, målsökning och andra fiffiga funktioner.

A220088 29.3–19.4, tisdag kl. 17.30–20.00
Jan Amnell, rum 32

Bokföringens grunder (52 €)

Du lär dig grunderna i bokföring, momsrapportering och löneräkning. Du bokför olika slags händelser och gör enkla bokslut. Varje lektion består av teori och övning. Passar för dig som har eget företag, behöver förstå bokföring i arbetet eller är kassör i en förening, men även för andra intresserade.

A210307 A 22.9–24.11,
onsdag kl. 15.30–18.00, rum 32

A220002 B 12.1–23.3,
onsdag kl. 15.30–18.00, rum 31
Monica Grahn-Liljestrand

Öppna inlärningsmiljöer**It-rådgivning** (6 €/gång)

Behöver du hjälp med din dator, mobiltelefon, pekplatta, digikamera, någon tjänst på nätet eller något program? Ta då kontakt med Arbis it-rådgivning. På Arbis datorer kan du också använda olika program och skanna bilder.

A210312 Hösten 31.8–7.12,
tisdag kl. 13.00–15.15

A220004 Våren 11.1–12.4,
tisdag kl. 13.00–15.15

Maria Bergman och Jan Amnell, rum 32

Vardags-it (33 €)

Uppdatera din kunskap om det som behövs i dagens digitala samhälle. Vi jobbar med Windowsdatorer men ta med din egen smarttelefon/pekplatta. Du får repetera och lära dig nytt, surfa på nätet och använda nyttiga och aktuella nättjänster. Vi använder Teams för videomöten och diskussion (chat).

A210394 Hösten 6.9–29.11,
måndag kl. 9.30–12.00

A220038 Våren 10.1–11.4,
måndag kl. 9.30–12.00
Jan Amnell, rum 32

Medieklubben med DUV (38 €)

Medieklubben arrangeras i samarbete med DUV Mellersta Nyland och målgruppen är personer med funktionsvariationer. Deltagarna väljer enligt eget intresse vilken medieform och vilket verktyg de lär sig mera om: radio, tidningar, podcast, TV-inslag på YouTube m.m. Syftet är att ge deltagarna en röst och att öka förståelsen och deltagandet i olika medier.

A210320 7.9–30.11, tisdag kl. 15.30–18.00
Pablo Guajardo Garrido, rum 32

**Praktisk it på nätet,
webbkurs** (16 €)

Du lär dig det praktiska du behöver om it och blir säkrare på datorer. Du kan önska innehåll för kursgångerna. Kursen grundar sig på kollaborativt lärande, vi lär oss av varandra. Inga it-frågor är för små för att vi skall kunna behandla dem på kursen. Kursen passar för alla.

A210322 28.2–11.4, måndag kl. 16.00–17.30
Maria Bergman

Motion, hälsa och välmående

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

Tips

Dansträning (98 €)

Träna dans med rörelsespråk från jazzdans, musikal, fysisk teater och nutidsdans. Vi värmer upp, väcker koncentrationen, närmar oss danstekniken genom scenkonstens olika dansstilar. Vi reflekterar över teknikens betydelse för att tryggt kunna uttrycka sig i dansen. Kom med och njut av dans!

A210745 7.9–12.4, tisdag kl. 17.15–18.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Läs mer ► ilmonet.fi



Ansvarig

Birgitta Lindberg

birgitta.lindberg@hel.fi

tfn 09 310 494 74

Anmälningar tas emot från 16.8, måndag kl. 10.00.

Tänk på att utgå från din egen kondition när du väljer kurser.

Gymnastik och motion

Coreträning och stretching (78 €)

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.

A210625 A 7.9–12.4, tisdag kl. 9.30–10.30

A210626 B 8.9–13.4, onsdag kl. 9.15–10.15

Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

A210627 C 9.9–14.4, torsdag kl. 19.30–20.30

Stella Löfström, gymnastiksalen

A210628 D 3.9–8.4, fredag kl. 11.00–12.00

Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Coreträning och stretching, Stoa (78 €)

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.

A210629 6.9–11.4, måndag kl. 9.30–10.30

Birgitta Lindberg, musiksalen

Pilates, grundnivå (78 €)

Pilates är en träningsmetod som stärker kroppen på djupet, framförallt bålen. Genom att träna de djupa mag- och ryggmuskulerna stöder du den

funktionella hållningen. Rörelserna utförs i långsamt tempo med stöd av djupandning och kan modifieras enligt behov.

A210631 A 6.9–11.4, måndag kl. 18.45–19.45

Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

A210632 B 2.9–14.4, torsdag kl. 17.30–18.30

Gitta Eriksson, gymnastiksalen

Pilates, mellannivå (78 €)

För dig som har gått en grundkurs eller har motsvarande insikter och erfarenhet.

A210633 6.9–11.4, måndag kl. 19.45–20.45

Marianne Airisniemi, gymnastiksalen

Bodywise, intensivkurs (24 €)

Unna dig själv ett veckoslut för ökad kroppsmedvetenhet, bättre muskelstyrka och balans och minskad spänning i kroppen. Kursen innehåller element från pilates, yoga och dans. Passar alla, inga förkunskaper behövs.

A210634 24 och 25.9, fredag kl. 16.00–18.15

lördag kl. 10.00–12.15

Kiki Molander, gymnastiksalen

Barre Move (78 €)

Vi tränar effektivt styrka, kropps kontroll, bål stabilitet, rörlighet och balans vid ribbstolarna, på mattorna och fritt i salen. Timmen är inspirerad av balett, yoga och funktionell träning.

A210635 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–17.30

Teresa Paulig, gymnastiksalen

Nack- och ryggymnastik (78 €)

Motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

A210636 6.9–11.4, måndag kl. 12.30–13.30

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Motionsgymnastik (78 €)

A210637 A 7.9–12.4, tisdag kl. 10.30–11.30

A210638 B 2.9–14.4, torsdag kl. 10.00–11.00

Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Motionsgymnastik, Stoa (78 €)

A210639 6.9–11.4, måndag kl. 17.30–18.30
Leila Sointu, musiksalen

Motionsgymnastik, Rastis (78 €)

A210640 7.9–12.4, tisdag kl. 18.30–19.30
Veronica Renwall, gymnastiksalen

Funktionell träning (78 €)

Vi tränar styrka, rörlighet, koordination och balans med varierande övningar som du kan anpassa efter din egen nivå. Din kondition blir bättre och du får idéer till träning på egen hand.

A210642 A 7.9–12.4, tisdag kl. 18.30–19.30
Kaisa Pyhälä, gymnastiksalen

A210643 B 8.9–13.4, onsdag kl. 17.30–18.30
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Cirkelträning (78 €)

Bli stark i hela kroppen och träna effektivt efter egen ork. Vi gör varierande övningar stationsvis för styrka, smidighet och balans med eller utan redskap.

A210644 8.9–13.4, onsdag kl. 18.30–19.30
Conny Hallerskog, gymnastiksalen

Konditionsboxning (78 €)

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

A210645 8.9–13.4, onsdag kl. 19.30–20.30
Conny Hallerskog, gymnastiksalen

Intervallträning (78 €)

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

A210646 9.9–14.4, torsdag kl. 18.30–19.30
Stella Löfström, gymnastiksalen

Uteträning (24 €)

Träna mångsidigt med egen kroppsvikt utomhus vid Tölöviken. Ett effektivt motionspass där vi tränar muskeluthållighet och kondition, passar alla. Klädsel enligt väder. Träff utanför Arbis.

A210647 A 7.9–2.11, tisdag kl. 17.00–18.00

A210648 B 7.9–2.11, tisdag kl. 18.00–19.00
Erica Mäki-Ullakko

A210649 C 9.9–11.11, torsdag kl. 17.00–18.00
Stella Löfström

Traillopning i urban miljö, se sidan 102.

Löparskola (24 €)

Lär dig grunderna i löpteknik. Rätt teknik och god hållning förebygger skador och gör löpandet smidigare. Du får tips på hur du kan variera dina löprundor enligt dagens ork och humör. Vi rör oss runt Tölöviken i kläder enligt väder och i ändamålsenliga löpskor. Passar alla, träff utanför Arbis.

A220107 7.4–12.5, torsdag kl. 17.00–18.00
Stella Löfström

Kurser för barn och för vuxna tillsammans med barn

Mammagympa (78 €)

Kom med och träna upp konditionen och muskelstyrkan efter förlossningens eftergranskning. Vi lägger speciell vikt på musklerna kring bäckenbotten, du får också lära dig om magmusklernas återhämtning. Ta gärna babyn med dig.

A210650 8.9–13.4, onsdag kl. 11.45–12.45
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Gymnastik för 4–5-åringar, Rastis (56 €)

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet kan du kontakta Arbis kansli

innan anmälningarna börjar och lägga till den minderårigas uppgifter till ditt Ilmonetkonto. Du kan också anmäla en minderårig per telefon.

A210651 7.9–12.4, tisdag kl. 17.00–17.45
Leila Sointu, gymnastiksalen

Gymnastik för 6–7-åringar, Rastis (56 €)

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet kan du kontakta Arbis kansli innan anmälningarna börjar och lägga till den minderårigas uppgifter till ditt Ilmonetkonto. Du kan också anmäla en minderårig per telefon.

A210652 7.9–12.4, tisdag kl. 17.45–18.30
Leila Sointu, gymnastiksalen

Seniorgymnastik

Lätt seniorgymnastik (28 €)

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

A210708 A 8.9–13.4, onsdag kl. 11.00–11.45
A210710 B 3.9–8.4, fredag kl. 9.30–10.15
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Nack- och ryggymnastik för seniorer (28 €)

Lätt motionsgymnastik och stretching för bättre hållning och starkare rygg.

A210711 A 2.9–14.4, torsdag kl. 12.00–12.45
A210712 B 2.9–14.4, torsdag kl. 12.45–13.30
Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Pilates 60+ (38 €)

Pilates är en träningsmetod som stärker kroppen på djupet, framförallt bålen. Genom att träna de djupa mag- och ryggmusklerna stöder du den funktionella hållningen. Rörelserna

utförs i långsamt tempo med stöd av djupandning och kan modifieras enligt behov.

A210713 A 8.9–13.4, onsdag kl. 13.00–14.00
Marianne Airisniemi, gymnastiksalen
A210714 B 2.9–14.4, torsdag kl. 9.00–10.00
Gitta Eriksson, gymnastiksalen

Seniorgymnastik för damer (28 €)

A210716 A 6.9–11.4, måndag kl. 9.30–10.15
A210717 B 6.9–11.4, måndag kl. 10.15–11.00
A210718 C 7.9–12.4, tisdag kl. 11.30–12.15
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A210719 D 3.9–8.4, fredag kl. 10.15–11.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Seniorgymnastik för damer, Stoa (28 €)

A210721 6.9–11.4, måndag kl. 10.45–11.30
Birgitta Lindberg, musiksalen

Seniorgymnastik för herrar (28 €)

A210722 A 6.9–11.4, måndag kl. 11.00–11.45
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A210723 B 8.9–13.4, onsdag kl. 10.15–11.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Hård seniorgymnastik för herrar (38 €)

A210724 A 7.9–12.4, tisdag kl. 12.15–13.15
Emma Blomqvist, gymnastiksalen
A210725 B 2.9–14.4, torsdag kl. 11.00–12.00
Birgitta Lindberg, gymnastiksalen

Utemotion för seniorer (12 €)

Vi motionerar utomhus i ur och skur med varierande program som passar alla, både med och utan musik. Klä dig enligt vädret, inga särskilda redskap behövs. Träff utanför Arbis.

A210727 A 2.9–28.10, torsdag kl. 10.30–11.15
A220140 B 31.3–19.5, torsdag kl. 10.30–11.15
Emma Blomqvist

Styrketräning för seniorer (18 €)

Lär dig styrketräningens grunder och träna upp din muskelstyrka. Uppvärmning och töjningar ingår. Fysioterapistuderande leder gruppen. Hyran för konditionssalen 35 €/termin faktureras av Arcada i början av terminen. 10 ggr/termin. Höstterminen 21.9–23.11, vårterminen 11.1–22.3.

A210728 A 21.9–22.3, tisdag kl. 10.00–11.30

A210729 B 21.9–22.3, tisdag kl. 11.45–13.15

Thomas Hellsten, Arcada,
Jan-Magnus Janssons plats 1

Stolyoga (38 €)

Vi utför mjuka yogarörelser som öppnar kroppen och sinnet, förbättrar rörligheten i ryggraden och hjälper dig att bibehålla vigören i hela kroppen. Du lär dig att skaka av dig onödig stress och andningsövningarna gör dig medveten om nuet. Övningarna görs sittande på en stol eller med stöd av den.

A210731 6.9–11.4, måndag kl. 14.15–15.15

Carola Haaparinne, festsalen

Yoga för seniorer (58 €)

En lugn form av yoga där kroppen blir smidig, musklerna stärks och sinnet stillas i takt med den naturliga andningsrytmen. Förutom de fysiska rörelserna och rörelseserierna gör vi avslappnings-, koncentrations-, balans- och meditationsövningar.

A210732 A 8.9–13.4, onsdag kl. 9.30–11.00

A210733 B 8.9–13.4, onsdag kl. 11.15–12.45

Nora Palmgren, festsalen

Gubbyoga (58 €)

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.

A210730 2.9–14.4, torsdag kl. 12.15–13.45

Bengt Holmström, festsalen

Latinosittdans (28 €)

Kom med och njut av internationella rytmer och dansmotion som passar **alla!** Vi dansar sittande eller stående med stöd av en stol.

A210734 6.9–11.4, måndag kl. 13.30–14.15

Emma Blomqvist, festsalen

Latinodans för seniorer (38 €)

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.

A210735 A 7.9–12.4, tisdag kl. 9.45–10.45

A210736 B 8.9–13.4, onsdag kl. 13.00–14.00

A210737 C 2.9–14.4, torsdag kl. 13.30–14.30

Emma Blomqvist, gymnastiksalen

Seniordans (58 €)

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

A210738 2.9–14.4, torsdag kl. 10.15–11.45

Gunilla Cavonius och Sirpa Somerkero,
festsalen

Seniordans, Stoa (58 €)

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

A210739 7.9–12.4, tisdag kl. 12.00–13.30

Christian von Alftan, musiksalen

Klassisk balett 60+ (48 €)

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

A210740 2.9–14.4, torsdag kl. 14.45–16.00

Nita Jokela, gymnastiksalen

Rumbita ® Fuerte (78 €)

Rumbita Fuerte är en träningsform som passar alla och dansas till spansk latinomusik. Det effektiva och danslika programmet gör kroppen starkare och rörligare, förbättrar hållningen och gör midjan smalare. Lektionen avslutas med stretching. Kom med och svettas och ha roligt!

A210741 6.9–11.4, måndag kl. 16.45–17.45
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Flamenco (78 €)

Flamenco är en mångsidig, känslolastig och temperamentsfull dansform med rytmiska inslag av handklappningar och stampningar. Hitta dansglädjen, lär dig att uttrycka dig genom dans och må bra i kropp och själ. Vi använder hårda eller mjuka skor på timmarna. Från nybörjare till vana motionärer.

A210742 6.9–11.4, måndag kl. 17.45–18.45
Joanna Gefwert, gymnastiksalen

Klassisk balett för vuxna (98 €)

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

A210744 7.9–12.4, tisdag kl. 16.00–17.15
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Dansträning (98 €)

Träna dans med rörelsespråk från jazzdans, musikal, fysisk teater och nutidsdans. Vi värmer upp, väcker koncentrationen, närmar oss danstekniken genom scenkonstens olika dansstilar. Vi reflekterar över teknikens betydelse för att tryggt kunna uttrycka sig i dansen. Kom med och njut av dans!

A210745 7.9–12.4, tisdag kl. 17.15–18.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Nia (78 €)

Förgyll vardagen med dansglädje! Träna balans, flexibilitet och reaktionsförmåga. Att vi rör oss barfota gör träningen skonsam för lederna och stimulerar dina fotbottnar. Vi rör oss till mångsidig musik och jobbar med enkla återkommande rörelser. Du är välkommen oavsett erfarenhet och kondition.

A210743 7.9–12.4, tisdag kl. 19.30–20.30
Riikka Wallin, gymnastiksalen

Bailatino ® (78 €)

Fartfylld och energigivande dans till latinska rytmer. Vi dansar salsa, jive, rumba, chacha, batchata och samba, lär oss grundsteg och dansar varierande koreografier. Bailatino baserar sig på tävlingsdanser, dansas utan par och passar alla som älskar att dansa.

A210747 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–17.30
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Bailatino ® intensivkurs (18 €)

Dansa loss till latinska rytmer! Vi börjar med batchata som uppvärmning och lär oss sedan lätta grundsteg i salsa, jive och samba. Det blir korta koreografier och mycket energiskt dansande.

A210748 A 30.10, lördag kl. 10.30–13.45
A220142 B 26.3, lördag kl. 10.30–13.45
Ulrika Söderholm, gymnastiksalen

Musikaldans (24 €)

Showbusiness är svettigt! Vi tränar dansteknik, förstärker ett musikaliskt och rytmiskt sätt att röra oss, uttrycker känslor och berättelser, har roligt och njuter av dans i musikalstil. Kom med på denna fartfyllda workshop, utmana dig oberoende av ålder och skapa swing och schwung i din egen vardag!

A210749 17–18.9, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 11.00–14.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Rörelse och språk (24 €)

Hur förhåller sig språket till dansen? Vi närmar oss fysisk teater med uppgiftsbaserad dansimprovisation. Genom dansens uttryck och olika slags texter undersöker vi lekfullt effekten av nyanser i ordval. Du väcker din fantasi genom korta skrivövningar som skapar rörelse.

A210750 A 15–16.10, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 11.00–14.30

A220144 B 11–12.2, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 11.00–14.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Nutidsdans (24 €)

Med avstamp i tekniker inom nutida dans upptäcker du ett mångsidigt rörelsespråk. Du utforskar det egna fysiska uttrycket med repetition och nyskapande, meditativ stillsamhet och reaktiv kvickhet. Övningar i improvisation och danskomposition ger dig tillfälle att överraska dig själv! Passar alla.

A210751 A 19–20.11, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 11.00–14.30

A220145 B 21–22.1, fredag kl. 17.00–19.15
lördag kl. 11.00–14.30
Anna Stenberg, gymnastiksalen

Buggdans (30 €)

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

A210752 A 1–9.10, fredag kl. 16.30–18.00
lördag kl. 10.00–12.15

A220146 B 4–12.3, fredag kl. 16.30–18.00
lördag kl. 10.00–12.15
Heidi Palmu och Tomas Grönvall,
gymnastiksalen

Vals, tango, blues... (30 €)

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

A210753 A 1–9.10, fredag kl. 18.15–19.45
lördag kl. 12.45–15.00

A220147 B 4–12.3, fredag kl. 18.15–19.45
lördag kl. 12.45–15.00
Heidi Palmu och Tomas Grönvall,
gymnastiksalen

Yoga och Tai Chi

Tai Chi – kinesisk morgongymnastik (78 €)

Tai Chi är en meditativ rörelseform som bland annat förbättrar din koordination, koncentrationsförmåga och balans. Du lär dig första delen av Yang-familjens traditionella långa rörelseserie. Vi värmer upp med Qi Gong-övningar och avslutar timmen med en kort avslappning.

A210800 6.9–11.4, måndag kl. 18.30–19.30
Carola Haaparinne, festsalen

Hathayoga (116 €)

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.

A210803 A 6.9–11.4, måndag kl. 15.30–17.00

A210804 B 6.9–11.4, måndag kl. 17.00–18.30
Carola Haaparinne, festsalen

Hathayoga, Stoa (116 €)

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.

A210805 7.9–12.4, tisdag kl. 8.30–10.00
Bengt Holmström, musiksalen

Yinyoga (116 €)

Yinyoga är en lugn, långsam och stärkande yogaform som passar alla och som hjälper dig att gå ner i varv och återhämta dig. Vi fokuserar på att låta kropp, nervsystem och sinne vila i de olika yogaställningarna. De flesta övningarna görs liggande eller sittande på golvet.

A210801 A 7.9–12.4, tisdag kl. 17.15–18.45
Gitta Eriksson, festsalen
A210861 B 3.9–8.4, fredag kl. 16.30–18.00
Sara Simberg, festsalen

Karlayoga (116 €)

Karlayoga är en lite tuffare variant av gubbyoga (lugn hathayoga som strävar efter att befria kropp och sinne från spänningar). De fysiska övningarna är en aning tyngre och vi stannar lite längre i tånjande positioner. Kursen passar också nybörjare.

A210802 7.9–12.4, tisdag kl. 19.00–20.30
Bengt Holmström, festsalen

Yogaretreat på Arbis (46 €)

Vill du åka på retreat utan att resa någonstans? Kom med på en djupdykning i yogans värld med fokus på välmående, harmoni och klassiska tekniker. Vi övar både asanas, andningstekniker, medveten tystnad, yogisk sång och meditation. I kurspriset ingår en enkel vegetarisk lunch (lördag och söndag).

A210885 22–24.10, fredag kl. 18.00–20.15
lördag–söndag kl. 10.00–16.00
Luisa Blumenthal och Jan Rundt, festsalen



Complete Yoga (116 €)

Complete yoga (purna yoga) binder samman sinne, kropp och själ. Genom att göra linjära asanaövningar förstärker du kroppen på ett tryggt sätt, ökar din kroppsmedvetenhet, får bättre koncentration, skärper ditt sinne och öppnar ditt hjärta. Både för nybörjare och för dig som yogat tidigare.

A210806 A 7.9–12.4, tisdag kl. 15.30–17.00

A210807 B 8.9–13.4, onsdag kl. 16.00–17.30
Charlotta Eskola, festsalen

Vinyasa Flow Yoga (116 €)

Vinyasa Flow Yoga förbinder andning med rörelser för att skapa balans mellan kropp och själ. De olika yogasekvenserna som utförs liggande, sittande och stående förbättrar din styrka, uthållighet och smidighet. Vi inleder med en uppvärmningsfas och avslutar med avslappning (shavasana).

A210808 A 8.9–13.4, onsdag kl. 17.30–19.00

A210809 B 8.9–13.4, onsdag kl. 19.00–20.30
Fabian Nyberg, festsalen

Ashtangayoga, grundnivå (116 €)

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. Undervisningen anpassas efter allas individuella behov och kräver inga förkunskaper.

A210810 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Monica Schwela, festsalen

Ashtangayoga, mellannivå (116 €)

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.

A210811 A 6.9–11.4, måndag kl. 7.45–9.15

A210812 B 2.9–14.4, torsdag kl. 18.00–19.30
Monica Schwela, festsalen

Kundaliniyoga (116 €)

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

A210860 2.9–14.4, torsdag kl. 19.30–21.00

Sara Simberg, festsalen

Andas bättre (18 €)

Vi gör lätta yogaövningar som aktiverar, stärker och sträcker de muskler som vi behöver för att andas optimalt. Vi diskuterar sambandet mellan andningen och immunförsvaret, nervsystemet, matsmältningsapparaten och hjärt- och kärlsystemet och gör andningsövningar för bättre hälsa och funktionsförmåga.

A210855 18.9, lördag kl. 10.00–13.00

Sara Simberg, festsalen

Yoga för motståndskraft (18 €)

Vi gör yoga-, andnings- och meditationsövningar för att förbättra motståndskraften inför vintern. Klä dig bekvämt, gärna lager på lager i kläder som du kan röra dig fritt i och ha gärna yllesockor på fötterna. Kursen passar alla som är intresserade av yoga, inga förkunskaper krävs.

A210856 2.10, lördag kl. 10.00–13.00

Sara Simberg, festsalen

Yoga för stresshantering, återhämtning och avslappning (18 €)

Vi gör yoga, andnings- och meditationsövningar för att stärka nervsystemet, balansera stressresponsen och stödja återhämtningen. Klä dig bekvämt, gärna lager på lager, i kläder som du kan röra dig fritt i och ha gärna yllesockor på fötterna. Kursen passar alla, inga förkunskaper krävs.

A210857 27.11, lördag kl. 10.00–13.00
Sara Simberg, festsalen

Yoga för hormonbalans (18 €)

Yoga-, andnings- och meditationsövningar för det endokrina systemet. Vi studerar sambandet mellan stresshormonerna kortisol och adrenalin och hormonerna för välbefinnande serotonin, dopamin, endorfiner och oxytocin. Övningarna hjälper kroppen att naturligt optimera balansen mellan dessa hormoner.

A220191 22.1, lördag kl. 10.00–13.00
Sara Simberg, festsalen

Avslappning med bastoner (12 €)

Natural Bass – en avslappningskurs med fokus på avslappning i nuet. Lär dig om de låga frekvensernas inverkan på ditt välmående genom att lyssna på och känna av kontrabasens lägsta toner. Vi diskuterar tankar och känslor som väckts under sessionens gång.

A210814 25.9–9.10, lördag kl. 14.00–15.00
Aida Salakka, festsalen



Rygggyoga (18 €)

Vi gör yogaövningar för att stödja ryggens välmående, bland annat genom att förbättra ryggradens rörlighet och stärka de muskler som stöder den. Kursen är inte lämplig vid svåra akuta ryggbesvär. Klä dig bekvämt och ha gärna yllesockor på fötterna. Kursen passar alla, inga förkunskaper krävs.

A220192 12.2, lördag kl. 10.00–13.00

Sara Simberg, festsalen

Detox-yoga (18 €)

Vårstädning för kropp och sinne med hjälp av yoga, andningsövningar och meditation. Klä dig bekvämt, gärna lager på lager i kläder som du kan röra dig fritt i och ha gärna yllesockor på fötterna. Kursen passar alla som är intresserade av yoga, inga förkunskaper krävs.

A220193 26.3, lördag kl. 10.00–13.00

Sara Simberg, festsalen

Hälsa

Första hjälpen 1 (24 €)

Efter avlagd kurs kan du ge första hjälpen vid vanliga typer av sjukdomsanfall och olyckor. Intyget över avlagd kurs är i kraft i tre år och kan köpas av läraren för 5 €. Innehållet i A- och B-kursen är detsamma.

A210813 A 29.9–20.10, onsdag kl. 17.15–20.30

A220161 B 23.3–13.4, onsdag kl. 17.15–20.30

Magnus Lassander, rum 13

Mitt bästa jag, webbkurs (16 €)

Hur kan jag ta steg mot mitt bästa jag och nå nya mål? Vi bekantar oss med vad professionell coaching är enligt International Coaching Federation, provar på unika coachingverktyg för personlig utveckling och arbetar med mål inom t.ex. karriär, arbete, välmående, självförtroende och motivation.

A210815 26.10, tisdag kl. 18.00–20.00

16.11 och 7.12 tisdag kl. 18.00–19.30

Nina Wendelin och Cecilia Holmberg

Meditation (16 €)

Vill du lära dig stressa ner? Vill du sova bättre? Vill du känna dig lyckligare? Meditation är en ypperlig metod för att uppnå en större känsla av harmoni och lugn, varsomhelst och närsomhelst! Vi övar in en traditionell indisk meditationsteknik och olika mentala övningar som du kan använda i vardagen.

Om du vill kan du delta på distans, meddela i så fall Arbis kansli.

A220223 15.1, 22.1, 29.1 och 12.2, lördag kl. 13.00–14.00

Jan Rundt, rum 23

Vandring i östra Helsingfors (16 €)

Vandringen går via området Svarta backen över Kantarnäsberget och Kasaberget till Husö naturstig. Vandringens längd är ca 12–15 km. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Träff på Mellungsbacka metrostation kl. 10.00.

A210846 13.10, onsdag kl. 10.00–16.30

Johanna Söderholm

Vandring till Uddskata (16 €)

Området ligger i Hangö. Vandringens längd är ca 12–14 km. Ta med vägkost, termosflaska och lämplig utrustning. Närmare information om researrangemang och -kostnader fås senare.

A220178 17.5, tisdag kl. 9.00–18.00

Johanna Söderholm

Hälsofrämjande matlagningskurser, se sidan 48.



Musik

Sång, piano, gitarr, workshoppar, körer och allsång, orkestrar, ensembler och band, musikteori, låtskrivning och arrangemang, musikteknik, konserter

Tips

Electronic Music Production, Introduction (76 €)

An introductory course about electronic music production and sound design for short sound pieces or songs (1 minute minimum to 3 minutes maximum). The student projects will use basic synthesis, MIDI, audio effects, voice, instruments, sample loops and field recordings. Bring your own computer.

A210478 24.9–19.11, Fridays 16:00–18:30
Lu Priace Michavila, room 32 and 37

Läs mer ► ilmonet.fi


Ansvarig


Anna Weber-Länsman

anna.weber-lansman@hel.fi


tfn 09 310 494 79

Anmälningar tas emot från 17.8,
tisdag kl.10.00.

 = kurs med individuell undervisning

 = kurs med undervisning i par

 = kurs med undervisning i smågrupp

 = tillsammanskurs för en vuxen med ett barn

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

Sång

Om du är borta mera än tre gånger (på Solosång A två gånger) per termin förlorar du din studieplats.

Solosång

Vi arbetar med klang, rytmik, frasering, andning, uttryck och rampfeber. Vi utgår från din egen favoritmusik. Kursen passar för både nybörjare och erfarna sångare.

A210677 A (192 €) Lektioner 45 minuter varannan vecka. OBS, tisdag 31.8 kl. 19.00 träffas alla Petras sångare i rum 47 och får sina individuella lektionstider.

2.9–14.4, torsdag kl. 14.30–19.30

måndag kl. 16.45–20.45

Petra Schauman, rum 49

A210680 B (264 €) Individuell undervisning 30 minuter i veckan. Läraren kontaktar kursdeltagarna och delar ut lektionstiderna

8.9–13.4, onsdag kl. 11.00–13.00

Marika Kivinen, rum 37

A210681 C (264 €) Individuell undervisning 30 minuter i veckan. Läraren kontaktar kursdeltagarna och delar ut lektionstiderna.

8.9–13.4, onsdag kl. 14.30–16.00

Marika Kivinen, rum 49

Solosång, Stoa

Sångkurs för vuxna som vill utveckla sin sångröst med hjälp av klassisk sångteknik. Samtidigt lär du dig ny repertoar. Individuell undervisning 30 minuter per vecka.

Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. Åldersgräns 16 år.

A210585 A (254 €) 6.9–11.4,
måndag kl. 18.45–20.15

A210586 B (264 €) 7.9–12.4,
tisdag kl. 13.00–14.30

Päivi Kannisto, pianoklassen

Klassisk sång (130 €)

Kursdeltagaren lär sig om den klassiska traditionens sångteknik och repertoar. Varje deltagare får individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. Den andra kursdeltagaren kan då följa med undervisningen enligt Master Class-metoden. OBS! Första träffen alla tillsammans 6.9 enligt kursens vanliga klockslag.

Endast en smågruppsplats per kursdeltagare, om det är kö till kursen.

A210573 A 6.9–11.4, måndag kl. 12.00–13.00

A210574 B 6.9–11.4, måndag kl. 13.15–14.15

Carolina Backman, rum 49

Popsång (130 €)

Lär dig om pop- och jazztraditionens sångteknik och repertoar. Du får individuell undervisning 30 minuter varannan vecka. Den andra kursdeltagaren kan då följa med undervisningen enligt Master Class-metoden. OBS! Första träffen alla tillsammans 6.9 enligt kursens vanliga klockslag. Endast en smågruppsplats per kursdeltagare, om det är kö till kursen.

A210575 A 6.9–11.4, måndag kl. 14.15–15.15

A210577 B 6.9–11.4, måndag kl. 15.30–16.30

Carolina Backman, rum 49

iii Solosång, smågrupp (122 €)

Vi sjunger i en liten grupp på tre personer, 45 minuter varje vecka. Vi arbetar med klang, rytmik, frasering, andning, uttryck och rampfeber. Varje deltagare får också individuell undervisning inför gruppen. Åldersgräns 16 år. Endast en smågruppsplats per kursdeltagare, om det är kö till kursen.

A210679 A 8.9–13.4, onsdag kl. 13.30–14.15

Marika Kivinen, rum 37

A210678 B 2.9–14.4, torsdag kl. 19.45–20.30

Petra Schauman, rum 37

Pop- och jazzsång med mikrofon (20 €)

Vi sjunger i mikrofon och går kort igenom grundtekniken bakom. Vi behandlar rytm, frasering, groove och tolkning. Du får förbereda en låt som du gärna framför inför den lilla gruppen. Gemensam uppvärmning varefter varje deltagare får individuell undervisning 30 minuter per dag enligt Master Class-metoden.

A210496 A 17 och 18.9, fredag kl. 17.00–20.45,

lördag kl. 11.00–14.30

A220077 B 21 och 22.1, fredag kl. 17.00–20.45,

lördag kl. 11.00–14.30

Vilma Virtanen, rum 37

Sångworkshop: Contemporary soul och R&B (20 €)

Vi sjunger nyare soul och R&B-repertoar och jobbar med rytm, frasering, grooven och tolkning. Du får förbereda en låt som du gärna framför inför den lilla gruppen. Alla får individuell undervisning 30 minuter per dag enligt Master Class-metoden.

A210498 29 och 30.10,

fredag kl. 17.30–21.15,

lördag kl. 11.45–15.15

Vilma Virtanen, rum 37



Sångworkshop: Stevie Wonder (20 €)

Vi sjunger Stevie Wonders låtar tillsammans och individuellt samt jobbar med rytm, frasering, grooven och tolkning. Du får förbereda en låt av Stevie Wonder som du gärna framför inför den lilla gruppen. Alla får individuell undervisning 30 minuter per dag enligt Master Class-metoden.

A220078 11 och 12.2, fredag kl. 17.00–20.45, lördag kl. 11.00–14.30
Vilma Virtanen, rum 37

Karaoke i Japan, Främmande språk, se sidan 120.

Piano

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

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

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

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

Pianospel

Undervisning i pianospel och fritt ackompanjemang. Kursen passar deltagare på alla nivåer. Individuell undervisning 30 minuter per deltagare varje vecka. Läraren kontaktar deltagarna före kursstart och delar ut lektionstiderna. Det finns möjlighet att delta delvis på distans.

A210601 A (246 €) 6.9–12.4, måndag kl. 10.00–15.15
tisdag kl. 13.15–14.45
Anna Weber-Länsman, rum 37

A210602 B (264 €) 2.9–14.4, torsdag kl. 14.00–16.30
Stefanie Tuurna, festsalen

A210603 C (254 €) 3.9–22.4, fredag kl. 13.00–16.00
Stefanie Tuurna, festsalen

Pianospel, Stoa

Undervisning i pianospel och fritt ackompanjemang för barn i skolåldern och för vuxna. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna.

A210582 A (254 €) 6.9–11.4, måndag kl. 15.00–18.30

A210584 B (264 €) 7.9–12.4, tisdag kl. 14.45–16.15
Päivi Kannisto, pianoklassen

Arbis pianogäng

Läsåret inleds med 1–3 individuella lektioner, varefter läraren utformar balanserade smågrupper à 45–60 minuter inom den givna tidsramen. Tre deltagare per grupp. Alla har sin egen keyboard med hörlurar under lektionen. Självständigt övande förväntas mellan kursgångerna. Åldersgräns 14 år. Välkommen med i Arbis pianogäng!

Pianogänget 1 (162 €)

60 minuter/3 deltagare, grupp A och B inom den givna tidsramen.

För dig som vill lära dig spela piano från början eller har spelat en kort tid. Läraren kontaktar kursdeltagarna och delar ut lektionstiderna. Efterhand formar läraren två grupper på tre kursdeltagare per 60 minuter. Vi går igenom grunderna i pianospel, spelar enskilt och tillsammans i en avspänd miljö.

A210606 7.9–12.4, tisdag kl. 10.00–12.15
Anna Weber-Länsman, rum 37

👤👤👤 Pianogänget 2 (162 €)

60 minuter/3 deltagare, grupp A och B inom den givna tidsramen.

För dig som har spelat minst 2–3 år och har grundfärdigheter i notläsning. Läraren kontaktar kursdeltagarna och delar ut lektionstiderna. Efterhand formar läraren två grupper på tre kursdeltagare per 60 minuter. Samspel, fritt ackompanjemang och lätta improvisationsövningar ingår i kursen.

A210607 2.9–14.4, torsdag kl. 9.30–12.30
Anna Weber-Länsman, rum 37

👤👤👤 Pianogänget 3 (118 €)

För dig som spelar piano på avancerad nivå (minst 4–5 år), har en god notläsningsförmåga samt goda kunskaper och färdigheter i pianospel. Samspel, fritt ackompanjemang, improvisationsövningar och solostycken ingår. Läraren kontaktar deltagarna med information före kursstart. Grupp A webbkurs, grupp B på plats.

A210591 A webbkurs, 6.9–11.4,
måndag kl. 15.15–16.00

Stella Mickelsson

A210592 B 6.9–11.4, måndag kl. 16.00–18.45
45 minuter/3 deltagare i 3 grupper inom den givna tidsramen
Stella Mickelsson, rum 37

👤👤👤 Together on Piano, Beginners Course (162 €)

A course for beginners in piano. We learn or repeat the basics of piano playing and music theory in a group of three. Every student has their own keyboard with headphones during class. We play easy tunes together and individually in a relaxed atmosphere. It's never too late to learn the piano!

A210816 2.9–14.4, Thursdays 13:30–14:30
Anna Weber-Länsman, room 37

More courses in English, see page 146.

Gitarr

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

👤 Klassisk gitarr, Stoa (264 €)

Klassiskt gitarrspel och spelteknik för gitarrister på alla nivåer. Individuell undervisning 30 minuter per vecka. Läraren kontaktar deltagarna och delar ut lektionstiderna. Det finns också möjlighet att delta i undervisningen delvis på distans. Om du är borta mera än tre gånger per termin på kurs med individuell undervisning förlorar du din studieplats.

A210539 7.9–12.4, tisdag kl. 16.30–19.30
Jukka Malinen, pianoklassen

Gitarrackompanjemang, fortsättningskurs, Stoa (58 €)

Vi kompar allt från folk- och popsånger till klassiker och visor tillsammans i en grupp. Enkelt melodispel från tabulatur ingår. Passar för dig som spelat ca 1–2 år tidigare och kan grundackorden. Ta med din egen nylonsträngade gitarr på lektionen. Åldersgräns 14 år.

A210538 7.9–12.4, tisdag kl. 19.30–20.30
Jukka Malinen, pianoklassen

Gitarrackompanjemang 1 (84 €)

På kursen lär du dig gitarrackord för pop, rock och folkmusik. Vi spelar tillsammans och går igenom tekniken med komphanden och vänstra handens ackordgrepp. Undervisning i musikteori ingår. Inga förkunskaper behövs. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 14 år.

A210548 7.9–12.4, tisdag kl. 17.30–19.00
Niclas Ingman, rum 37

Gitarrackompanjemang 2 (84 €)

För dig som gått Gitarrackompanjemang 1 eller har 2–3 års kunskaper i gitarr och vill öva nya speltekniker. Vi spelar en mångsidig repertoar med pop, rock, visor och lär oss olika kompstilar. Lätta improvisationsövningar och musikteori ingår. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 14 år.

A210556 8.9–13.4, onsdag kl. 17.00–18.30
Ville Valtanen, rum 37

Gitarrackompanjemang 3 (84 €)

För dig som gått Gitarrackompanjemang 2 eller har 3–4 års kunskaper i gitarr och vill öva nya speltekniker. Vi spelar mångsidig repertoar och lär oss kompa i nya genrer. Vi bekantar oss med fingerplock. Lätta improvisationsövningar och mera musikteori ingår. Gruppundervisning. Åldersgräns 14 år.

A210557 8.9–13.4, onsdag kl. 18.35–20.05
Ville Valtanen, rum 37

Gitarrworkshop: Blues (19 €)

På kursen lär du dig att spela och jamma blues på gitarr. Vi går igenom olika blues ackordgångar, olika sätt att spela blues och spelar tillsammans några kända blueslåtar. Lätta improvisationsövningar i solospel ingår. För dig som spelat gitarr 1–2 år. Åldersgräns 14 år.

A210666 3 och 4.9, fredag kl. 17.00–20.15,
lördag kl. 11.00–14.15
Joona Björkroth, rum 37

Gitarrworkshop: Eric Clapton (19 €)

På kursen jammar vi ihop inspirerade av Eric Claptons gitarrspel. Vi spelar några av Claptons kända klassiker och går igenom hans historia och karriär. För dig som spelat gitarr 1–2 år. Åldersgräns 14 år. Ta med egen akustisk gitarr (nylon- eller stålsträngad) eller elgitarr (fyra förstärkare finns).

A210668 10 och 11.9, fredag kl. 17.00–20.15,
lördag kl. 11.00–14.15
Joona Björkroth, rum 37

Gitarrworkshop: solospel och improvisation (19 €)

På kursen studerar vi solospel och improviserar tillsammans på gitarr. Vi övar solospel över olika ackordgångar, går igenom teorin bakom och gör teknikövningar på gitarr. För dig som spelat gitarr redan i 2–3 år. Undervisningen sker i grupp. Åldersgräns 14 år. Ta med egen gitarr.

A210669 8 och 9.10, fredag kl. 17.00–20.15,
lördag kl. 11.00–14.15
Joona Björkroth, rum 37

Gitarrworkshop: The Beatles (19 €)

Vi spelar ett flertal av The Beatles klassiker tillsammans och ser närmare på detaljer i låtarnas gitarrstämmor. Vi diskuterar också gruppens historia och karriär. För dig som spelat gitarr i 1–2 år. Åldersgräns 14 år. Ta med egen gitarr.

A210671 12 och 13.11, fredag kl. 17.00–20.15,
lördag kl. 11.00–14.30
Joona Björkroth, rum 37

Band A och B, se sidan 90.

Workshop: improvisation, se sidan 91.

Ukulelekurser, se sidan 92 och 94.

Körer och allsång

Damkör: Vox Femina (78 €)

Damkören Vox Femina är gemenskapen för dig som vill uttrycka sångarglädje genom olika musikstilar och utvecklas tillsammans som kör. Vi sjunger flerstämmigt och övar grunderna i sångteknik. Vi håller ett körveckoslut 30–31.10.2021 i Helsingfors och siktar på sångfesten i Helsingfors i juni 2022.

A210511 2.9–14.4, torsdag kl. 18.00–19.30
Susanna Tollet, rum 37

Manskör: Out 'n loud (104 €)

Kom med i Out 'n loud, sångglada killar i alla åldrar. Finlands första och bästa gaykör framför gamla och kända men också okonventionella sånger främst på svenska och finska. Närmare uppgifter: www.outnloud.fi.

A210561 6.9–11.4, måndag kl. 19.00–21.15
Aleksi Vasko, rum 37

Blandad kör: Nordsjö sångkör, Rastis (84 €)

Välkommen med i Nordsjö sångkör, en blandad kör som sjunger varierande repertoar i trevligt sällskap. Ingen tidigare körerfarenhet behövs. Notläsningsförmåga är en fördel men inget krav.

A210580 6.9–11.4, måndag kl. 18.15–20.00
Rastis festsal

Allsång (78 €)

”... Och mellan bergen och tallarna höres musiken och trallarna”. Kom och stäm in i Arbis allsång! Vi sjunger sånger från när och fjärran i härligt sällskap. Sångerna ackompanjeras på flygel och passar alla rösttyper oberoende av sångarbakgrund.

A210674 8.9–13.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Anna Weber-Länsman, festsalen

Körworkshop: övertoner och improvisation (16 €)

Vi lär oss att sjunga så att röstens övertonsspektrum förstärks, samt att höra, sjunga och improvisera i harmoni med andra röstfärger. Passar för dig som sjunger aktivt och vill bli medveten om övertonerna i sången. Vi sjunger enkla melodier med stöd av vevlira. Inga förkunskaper krävs.

A210513 10 och 11.12, fredag kl. 17.00–19.30, lördag kl. 11.00–14.45
Susanna Tollet, rum 37, festsalen

Orkestrar, ensembler och band**Stråkorkester: Arbis Camerata** (88 €)

Arbis Camerata är orkestern för dig som äger ett stråkinstrument, har basfärdigheter i notläsning och vill musicera i grupp. Repertoaren är mångsidig och vi uppträder regelbundet och samarbetar med andra musikgrupper. Spellördag, 16.10 kl. 10.00–14.45, rum 23.

A210502 2.9–14.4, torsdag kl. 16.25–17.55
Samuli Sandberg, rum 37

Blåsorkester: Arbis tonvirvel (88 €)

Vi spelar musik skriven för blåsorkester och nyarrangerad musik av olika genrer: klassisk musik, musikalmelodier, film- och dansmusik och inslag av jazz. Orkestern uppträder regelbundet och samarbetar med andra. För dig som tidigare spelat ensam eller i grupp och har färdigheter i notläsning.

Spellördag, 16.10 kl. 10.00–14.45.

A210559 3.9–8.4, fredag kl. 18.05–19.35
Johan Cantell, festsalen

Workshop: improvisation (48 €)

Musicera fritt utan noter! Instrumentalister och sångare på alla nivåer är välkomna. Vi bildar en miniorkester och hittar glädjen i musiken tillsammans. Allt från jazz till rock och klassisk musik behandlas, beroende på deltagarnas önskemål. Åldersgräns 14 år.

A210506 24.9, fredag kl. 16.15–17.45
25.9, lördag kl. 11.00–12.30
2.10, lördag kl. 11.00–12.30
29.10, fredag kl. 16.15–17.15
30.10, lördag kl. 10.00–11.30
27.11, lördag kl. 11.00–13.00
3.12, fredag kl. 16.15–17.45
Stefanie Tuurna, rum 37

Kammarmusik – Hitta din spelkompis! (20 €)

Spelar du ett instrument och skulle vilja spela tillsammans med andra? Kom med i Arbis kammarmusik! Läraren hjälper dig att hitta lämpliga spelkompisar och passlig repertoar. Musikstilen är fri. Det krävs självständigt övande mellan de lärarhandledda träffarna. För dig som spelat i 3–4 år.

A220076 11.3, 25.3 och 8.4, fredag kl. 16.15–17.45, rum 37
20.4, 27.4 och 4.5, onsdag kl. 17.00–18.30, festsalen Stefanie Tuurna

Band A och B (110 €)

Vi formar två band så att instrumenten är balanserade och nivån lämplig: A kl. 14.30–15.30 och B kl. 15.30–16.30. Vi spelar rock- och poplåtar med låg tröskel. Du ska ha grundfärdigheter i ditt instrument men fokuset ligger på gruppen: att lära sig spela i band och musicera tillsammans. Ålders-

gräns 14 år. Anmälningar tas emot fr.o.m. 17.8 kl. 10.00. Anmäl dig genom att skicka en kort beskrivning på dig själv och nämn vilket instrument du spelar (t.ex. gitarr, bas, trummor, piano, sång eller blåsinstrument) till: anna.weber-lansman@hel.fi

A210558 8.9–13.4, onsdag kl. 14.30–16.30
Ville Valtanen, rum 37

Musikteori, låtskrivning och musikteknik

Sjung från noter 1 (27 €)

Kursen hjälper dig att förbättra din notläsnings- och tonträfningsförmåga. Många praktiska och nyttiga övningar ingår. En- och flerstämmig sång från noter, rytmövningar och grunderna i musikteori behandlas under kursen. Fortsättningskurs ordnas på våren.

A210675 5.10–16.11, tisdag kl. 15.30–17.00
Anna Weber-Länsman, rum 37



Arbis ukuleleorkester, Botby (84 €)

Arbis nygrundade ukuleleorkester startar i höst! Alla är välkomna, både erfarna musikanter och nybörjare. Också andra instrument än ukulele får sin plats i orkestern. Kom som du är och ta med ditt instrument. Vi spelar mångsidig repertoar och hittar spelglädjen tillsammans.

A210593 8.9–13.4, onsdag kl. 18.00–19.30
Christian Starck, musiksalen, Botby grundskola, Blomängsvägen 2

Sjung från noter 2 (27 €)

För dig som har gått Sjung från noter 1 eller har grundkunskaper i notläsning och tonträffning. Mera praktiska övningar i rytm, melodi- och harmonilära. Passar för dig som vill sjunga bättre från dina kör- eller sångnoter och lära dig mera om musikens teori.

A220120 18.1–8.3, tisdag kl. 15.30–17.00
Anna Weber-Länsman, rum 37

Hitmakarna, kurs i låtskrivning (52 €)

Vill du utvecklas som låtskrivare i gott sällskap? Kom då med på kurs och skriv låtar med andra. Vi analyserar låtar i olika genrer (pop, rock, blues, country) och går teoretiskt igenom hur de är uppbyggda. Därefter skriver vi vår egen låt och jammar ihop. Kursen är nybörjarvänlig.

A210550 19.10–8.3, tisdag kl. 19.05–20.35
Niclas Ingman, rum 37

Electronic Music Production, Introduction (76 €)

An introductory course about electronic music production and sound design for short sound pieces or songs (1 minute minimum to 3 minutes maximum). The student projects will use basic synthesis, MIDI, audio effects, voice, instruments, sample loops and field recordings. Bring your own computer.

A210478 24.9–19.11, Fridays 16:00–18:30
Lu Priace Michavila, room 32 and 37

Audiovisual storytelling for very short-films, se sidan 69.

Övrig musik

Vi går på konsert! (24 €)

Vi går på konsert tillsammans. Före konserten får du höra om musikens bakgrund och efteråt kan du vädra åsikter med andra. Fyra musikträffar och konsertbesök per termin. Deltagarna bekostar själva sina konsertbiljetter. Se närmare uppgifter på ilmonet.fi hur denna kurs förverkligas läsåret 2021–2022.

A210480 28.9, 12.10, 9.11, 30.11, 11.1, 8.2, 1.3 och 5.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Marika Kivinen, rum 13

En vecka Grand Tour Europa – på Arbis, se sidan 98.

Uppdrag: kritik – konsten att skriva om konst, se sidan 95.

ii Musikskoj för liten och stor (58 €)

Musikskoj för dig och din lilla vän. Vi sjunger, rimmar, dansar och spelar på rytminstrument. Ni får en tumisdag i musikens förtrollande värld som ni sedan kan avsluta med saft och bulle i kaféet. För en förälder, mor-, farförälder eller annan vuxen och ett barn i åldern 3–5 år.

Endast den vuxna anmäls till kursen. Barnens namn och födelsedatum meddelas separat till kansliet före kursstarten.

A210676 2.9–14.4, torsdag kl. 15.15–16.00
Anna Weber-Länsman, rum 37

Ukuleleklubb, Botby, åk 4–7 (16 €)

Ukuleleklubben övar låtar från olika länder och stilarter. Vi lär oss ackord och hur man ackompanjerar och spelar melodier på en ukulele. Det är bra om du har en egen ukulele så att du också kan öva lite hemma. Inga förkunskaper behövs. Anmälningar till kansliet, tfn 09 310 494 94 eller se insidan av bakpärmen för hur du anmäler minderåriga.

A210594 A 8.9–20.10, onsdag kl. 14.30–15.15

A210595 B 27.10–8.12, onsdag kl. 14.30–15.15

Christian Starck, musiksalen, Botby skola

Mat och musik för vuxna: Julstämning i Arbis kök, se sidan 51.

Mat och musik för vuxna: Vårsmaker och blommiga toner, se sidan 51.

Konserter

Vinterkonsert

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

4.12, lördag kl. 13.00–15.00

Festsalen

Konsert: Jag är Arnaía

Märta Tikkanens diktsamling Arnaía – kastad i havet har inspirerat till en konsert som väver samman teman som kreativitet, relationer och kärlek. På konserten uppförs verk från olika epoker och nya verk av Lauri Mäntysaari och Christian Holmqvist. Medverkande: Marika Kivinen, mezzosopran, Jenna Ristilä, piano m.fl.

5.3, lördag kl. 13.00–14.30

Marika Kivinen, festsalen

Marsmatiné

En matiné med trevlig musik av Arbis kursdeltagare och lärare. Fritt inträde. Varmt välkommen!

12.3, lördag kl. 13.00–15.00

Festsalen

Vårkonsert

Kursdeltagarna på Arbis musikkurser avrundar läsåret med en härligt svängig vårkonsert. Välkommen med!

9.4, lördag kl. 13.00–15.00

Festsalen

Se även föreläsningen Vad kan en sång berätta om kolonialism? Sidan 18.

Människa, samhälle

och kultur

Samhälle, historia, släktforskning,
konsthistoria och kulturkännedom

Tips

Uppdrag: Kritik – konsten att skriva om konst (20 €)

Hur skriver man en recension? Och vad gör egentligen en kritiker? På Kritikbyråns kritikkurs övar vi oss i att skriva kritik och diskuterar det kritiska uppdraget. Kursen gästas av yrkeskritikerna Silja Sahlgren-Fodstad, Sonja Vuori och Pontus Kyander.

A210777 7.9–5.10,
tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23
16.10, lördag kl. 11.00–15.30, rum 42
Trygve Söderling

Läs mer ► [llmonet.fi](https://www.llmonet.fi)

Ansvarig

Pablo Guajardo Garrido
pablo.guajardogarrido@hel.fi
tfn 09 310 494 89

Anmälningar tas emot från 17.8,
tisdag kl. 10.00.

Samhälle

Spara och placera (59 €)

Här är kursen för dig som funderar på vad placering egentligen är. Kursen riktar sig både till nybörjare och till dem som vill fördjupa sitt kunnande. I kursavgiften ingår undervisningsmaterialet och ett verktyg för att göra din egen placeringsplan.

A210844 6.9–11.10, måndag kl. 16.30–18.00
Matias Käld, rum 23

Nyheter på Youtube, Facebook och Twitter (16 €)

Hur definieras en nyhet i dag? Kan du följa med i utvecklingen på alla mediekanaler, t.ex. Helsingforskanava? Vet du riktigt vad **allt** det finns av kunskap och underhållning på Youtube, Facebook, Twitter och olika bloggar? Kan du kritiskt analysera innehållet i dem?

A210852 2–23.9, torsdag kl. 16.30–18.00
Pablo Guajardo Garrido, rum 34

Medverka och påverka i sociala medier (24 €)

Producera egna medieprodukter. Du får bland annat lära dig att delta i olika diskussionsforum och skriva blogg. Under kursens gång får du testa på allt vad du kan göra i den här vägen med din telefon, din kamera, en enkel mikrofon och din dators mjukvara.

A210853 30.9–25.11, torsdag kl. 16.30–18.00
Pablo Guajardo Garrido, rum 34

Gör en egen video med eget manus (20 €)

Vill du lära dig att göra egna instruktions- och undervisningsvideor, familjevideor eller en video-CV (visumé)? Lär dig manusskrivande, och inspelnings- och redigeringsteknik. Från idé till en färdig videoproduktion.

A220184 13.1–17.2, torsdag kl. 16.30–18.00
Pablo Guajardo Garrido, rum 34

Bringing Your Creative Side to Work (20 €)

Have you ever wondered how it would be to be yourself at work? This is the question that we reflect on and explore in this course. The more you understand about your creative side, the more you become an individual who stands out in the work context through being your authentic yourself.

A220208 10.1–14.2, Mondays 16:30–18:00
Oana Velcu-Laitinen, room 23

Swedish Class for Parents – Svenska för hemmaföräldrar; se sidan 138.

Historia

Gårdagens Helsingfors idag (19 €)

Tycker du att Helsingfors förändras i snabb takt? På kursen samlar vi minnen, dokumenterar och diskuterar. Varje kursdeltagare gör sin egen personliga bok, som lätt kan delas med nära och kära.

A210845 2.9–9.12, torsdag kl. 12.30–14.00
Catarina Welin, rum 23

Kronohagen, en guidad vandring (12 €)

Under vandringen får du höra om hur stadsdelen vuxit från kohage till liten stad och småningom till ett stort administrationscentrum. Du lär dig om för länge sedan döda och nuvarande invånare. Vi stannar vid speciella byggnader och vackra vyer.

A210776 18.9, lördag kl. 12.00–14.15
Alexandra Ramsay och Eva Ahl-Waris

Promenad i 1700-talets Helsingfors (12 €)

Runt Senatstorget kan man ännu hitta spår av 1700-talets Helsingfors. Köpmän byggde stenhus längs huvudgatan, vid torget tronade kyrkan och skepp lade till i hamnen vid tull- och packhuset.

Tidsresenärer behöver bara en gnutt fantasi och vid behov regnkläder. Träff vid Alexander II:s staty.

A210772 2.10, lördag kl. 12.00–14.15
Sofia Gustafsson

Skatudden – guidad promenad med besök i Uspenskijkatedralen (12 €)

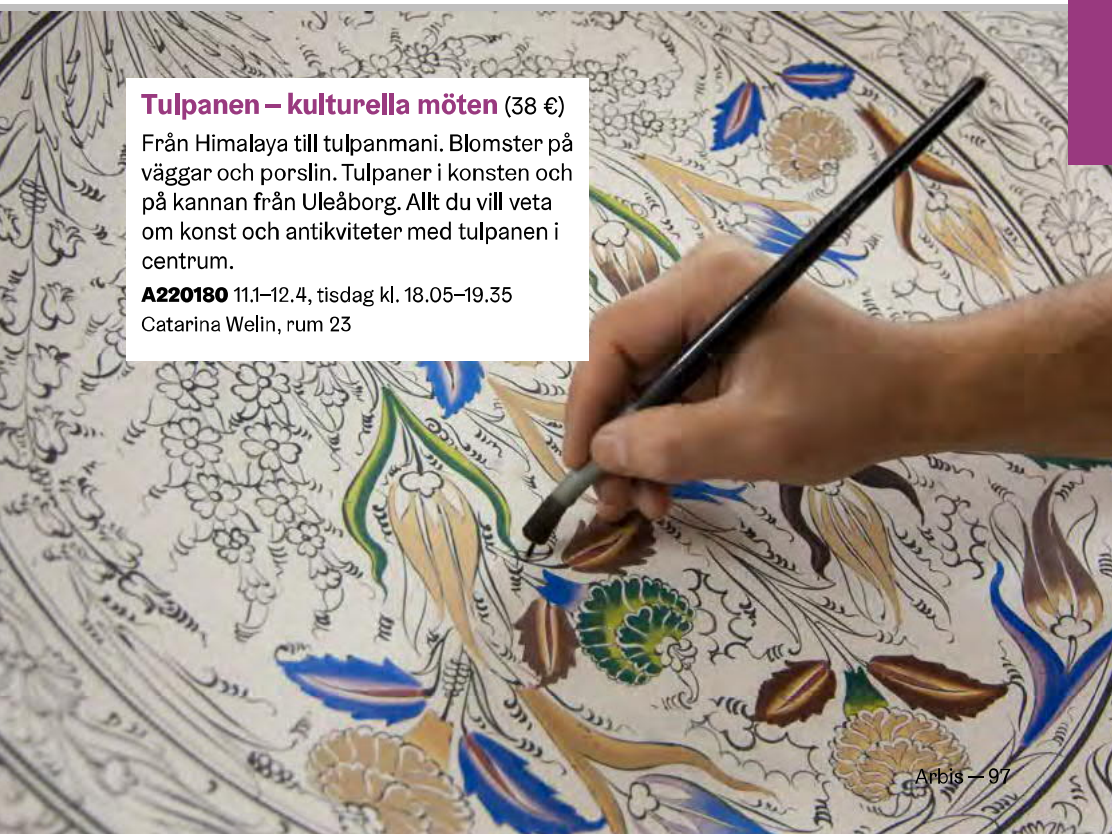
Följ med på en promenad. Du får du uppleva ett besök i Uspenskijkatedralen med guide. Du får också höra om stadsdelens förvandling från sjömännens och fiskarnas område till ett bostadsområde med en unik jugendarkitektur. Träff på kyrkans trappa.

A210774 9.10, lördag kl. 12.00–14.15
Sonja Sjöholm

Tulpanen – kulturella möten (38 €)

Från Himalaya till tulpanmani. Blomster på väggar och porslin. Tulpaner i konsten och på kannan från Uleåborg. Allt du vill veta om konst och antikviteter med tulpanen i centrum.

A220180 11.1–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Catarina Welin, rum 23



Helsingfors på 1700-talet (20 €)

Ur askan efter det stora nordiska kriget växte Helsingfors på 1700-talet till att bli en av det svenska rikets viktigaste sjöfartsstäder. Fästningsbygget Sveaborg förde såväl pengar som nya invånare till staden. Information om olika typer av källor till stadens historia ingår.

A210773 12.10–16.11, tisdag kl. 18.05–19.35
Sofia Gustafsson, rum 23

På motorcykel genom Latinamerika (24 €)

Dagbok från en motorcykel är en självbiografisk bok författad av Che Guevara. Boken skildrar Ches resa på motorcykel i Latinamerika tillsammans med vännen Alberto Granado 1951. Med dagboken och filmversionen av den som röd tråd upptäcker vi och diskuterar Latinamerika.

A210850 18.10–29.11, måndag kl. 16.30–18.00
Pablo Guajardo Garrido, rum 25

En vecka Grand Tour Europa – på Arbis (20 €)

Vi reser till Europa inspirerade av Gustaf Mauritz Armfelt som 1783–1784 reste med kung Gustav III till Italien och Frankrike. En kurs för dig som är intresserad av kulturhistoria, spektakel och konst. Varje dag under en vecka träffas vi för diskussion med olika experter.

A210847 25–29.10,
måndag–fredag kl. 13.15–14.45

Marika Kivinen, Rainer Knapas, Nicola Rainò,
Petra Schirrmann och Catarina Welin, rum 24

Släktforskning

Grundkurser

Hitta småkusiner och anfäder på internet (38 €)

På den här grundkursen i släktforskning får du lära dig att forska på internet. Du kan kritiskt ta del av information på nätet. Du börjar forska i kyrkböcker. Undervisning i gotisk handskrift på 1700-talet ingår. Kursen gäller enbart släktforskning i Sverige och Finland.

A210831 7.9–7.12, tisdag kl. 10.00–11.30
Alexandra Ramsay, rum 43

Mantalslängder och bouppteckningar i släktforskning (38 €)

På kursen får du lära dig att forska i mantalslängder och bouppteckningar. De kompletterar din släktforskning t.ex. då kyrkböcker saknas. I kursen ingår också repetition av uppställning av släkttabeller. Dator- och internetvana krävs men du studerar i egen takt.

A220167 11.1–12.4, tisdag kl. 10.00–11.30
Alexandra Ramsay, rum 43

Fortsättningskurser

Släktforskning för dig som hunnit lite längre (14 €)

Har du släktforskat ett tag och tycker att du har grepp om det mesta, är det här en kurs för dig. Du får lära dig om domböcker och repetera det du kan om mantalslängder och kartor. Vi kommer även att titta på hur man kommer över till perioden före kyrkoböckerna.

A210872 6.9–8.11, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson, rum 31

Introduktion i släktforskningsprogram (16 €)

När man släktforskat ett tag har det blivit en hel del anteckningar och pappersmängden bara växer. Hur råda bot på detta? Ett släktforskningsprogram är lösningen på frågan. Det finns ett antal att välja mellan. På kursen tar vi upp sådana som fungerar bra på svenska.

A210870 15–29.11, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson, rum 31

Hur levde folk förr i stan och på landet? (20 €)

En kurs i socialhistoria för släktforskare och andra intresserade. Du får genom några exempel lära dig om olika samhällsklasser och om deras vardagsliv i Sverige-Finland cirka 1750–1920. Socialhistoriska fakta exemplifieras med berättelser, också ur deltagarnas egen familjehistoria.

A220174 10.1–14.2, måndag kl. 12.30–14.00
Alexandra Ramsay, rum 31

General eller korpral? (24 €)

Lär dig spåra dina soldater, dragoner och båtsmän genom att utforska de militära arkiven. Förr eller senare möter släktforskaren så gott som utan undantag en förfader som tjänstgjort i det militära under den svenska tiden. En del har också någon som tjänstgjort i den finska militären under autonomins tid.

A220200 28.2–11.4, måndag kl. 12.30–14.00
Peter Ragnvaldsson, rum 31

Konsthistoria och kulturkännedom

Italian Art: Early Renaissance (78 €)

After Giotto, the "imitation of nature" and the influence of Humanism were the basis of Renaissance. Masaccio, Angelico, Piero, architects like Brunelleschi, Donatello with his sculptures, combined classical antiquity and modern rationalism. But the Gothic retains a scent of the Middle Ages.

A210821 6.9–11.4, Mondays 18:05–19:35
Nicola Rainò, room 23

Gårdagens Helsingfors idag (19 €)

Tycker du att Helsingfors förändras i snabb takt? På kursen samlar vi minnen, dokumenterar och diskuterar. Varje kursdeltagare gör sin egen personliga bok, som lätt kan delas med nära och kära.

A210845 2.9–9.12, torsdag kl. 12.30–14.00
Catarina Welin, rum 23



Etruscan art and civilization (78 €)

The Etruscans realized a civilization that learns from the Greeks and shapes the Romans. Because of their attitude toward the afterlife, most of their heritage is funerary. Little is known through written records, but paintings, and the skill in crafting gold, portray a still vivid culture.

A210824 7.9–12.4, Tuesdays 18:05–19:35
Nicola Rainò, room 44

Antikviteter – Helsingforssilver (20 €)

På kursen bekantar vi oss med silverföremål från 1550–1920. Vi studerar stämplor och stilar och tar en titt i smyckeskritik. Museibesök ingår, inträdesavgifter tillkommer.

A210779 8.9–13.10, onsdag kl. 16.30–18.00
Catarina Welin, rum 31

Tulpanen – kulturella möten (38 €)

Från Himalaya till tulpanmani. Blomster på väggar och porslin. Tulpaner i konsten och på kannan från Uleåborg. Allt du vill veta om konst och antikviteter med tulpanen i centrum.

A220180 11.1–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Catarina Welin, rum 23

Vi går tillsammans på Doc Point (12 €)

Helsinki Doc Point är en filmfestival i vår egen huvudstad. Prisbelönta inhemska dokumentärer och filmer från hela världen visas nästa gång 31.1–6.2. 2022. Det blir av att gå om vi gör det tillsammans. Kom på en upptäcktsresa i vår gemensamma värld.

OBS! Anmäl dig senast 21.1.

A220185 5.2, lördag kl. 12.00–13.30
Pablo Guajardo Garrido, rum 42

Föreläsningar

En helt ny berättelse – att leva tillsammans som anhörig och närstående i tider av social distansering, se sidan 15.

Hjälten, "slaktaren", presidenten, personen – Mannerheimminnen under 70 år, se sidan 15.

Ryssland och Navalnyj, se sidan 16.

Queera minnen, se sidan 16.

Dante and the Arts, se sidan 16.

30 år sedan Estlands återvunna självständighet, se sidan 16.

Smittans rike, se sidan 16.

Amazonas bakom rubrikerna, se sidan 17.

Platinum Jubilee 70 Years of Service, se sidan 18.

Vad kan en sång berätta om kolonialism? Se sidan 18.

Natur, Teknik, Miljö och Trafik

Matematik, naturintressen, navigation

Tips

Högsjöskepparexamen (78 €)

Du lär dig grunderna i astronomisk navigation: tidszoner, sextanten, timvinklar, solhöjder, planethöjder, stjärnidentifiering, plottande av höjder etc. Deltagarna kan efter genomgången kurs avlägga Finlands Navigationsförbunds examen. En examensavgift på 30 € tillkommer i detta fall.

A210835 6.9–29.11, måndag kl. 18.05–19.35

10.1–11.4, måndag kl. 19.45–21.15

Kristian Thulesius, rum 13

Läs mer ► monet.fi

Ansvarig

Jan Amnell
jan.amnell@hel.fi
tfn 09 310 494 77

Anmälningar tas emot från 17.8,
tisdag kl. 10.00.

Matematik

Öva räkneuppgifter i lång matematik, flerformskurs (28 €)

På den här kursen får du öva på det du har svårigheter med och får svar på sådant som är oklart. Vi gör olika räkneuppgifter från gymnasiets långa lärokurs i matematik och behandlar nödvändig teori för att lösa dessa. De ämnesområden vi behandlar väljs utgående från önskemål av kursdeltagarna. 13.10, 10.11 och 8.12 hålls kursen i rum 31, resten av gångerna hålls på webben.

A210843 13.10–8.12, onsdag kl. 18.05–19.35
Elmer Bergman, rum 31 och på webben

Naturintressen

Traillöpning i urban miljö (20 €)

Målet är att du lär dig stigar i Helsingforsregionen och bygger upp din löpkondition. Du får tips om löptechnik: fotföring, hur du springer backe och var du har blicken. Du behöver inte ha erfarenhet av stiglöpning men du behöver kunna jogga i 40 minuter.

A210881 1–22.9, onsdag kl. 17.30–19.00
9.10, lördag kl. 10.00–12.30
Carl Hobbs

Trampar på svampar? Flerformskurs (16 €)

Kursen består av en teoridel på Teams och en exkursion i fält. I teoridelen lär du dig om svamparnas biologi och svampgrupper som förekommer i Finland. Ute i fält lär du dig svampar under en exkursion i Luk i Esbo.

A210376 3 och 4.9, fredag kl. 17.00–18.30,
lördag kl. 10.15–14.00

Jon Rikberg, på webben och i Luk, Esbo

Läckert med svamp, se sidan 58.

Naturpromenad vid Gammelstadsviken med DUV (12 €)

Under promenader lär du dig om Gammelstadsvikens natur. Du får tips hur man känner igen fåglar i fält och vilka hjälpmedel du kan använda. Vi följer med flyttfåglar och du kan prova på att känna igen fåglar kring viken. I samarbete med DUV Mellersta Nyland. Målgruppen är personer med funktionsvariationer.

A210915 18.9, lördag kl. 10.00–13.15
Niko Björkell, vid Gammelstadsviken

Fågelsång på våren, webbkurs (12 €)

På den här kortkursen presenteras fåglar som du kan höra sjunga i Helsingforsregionen. Du får tips om vad du behöver lägga märke till för att kunna identifiera sångaren. Under den andra kursgången får du testa dina färdigheter. Kursen går på distans och du behöver en dator med uppdaterad webbläsare.

A220206 17.1, måndag kl. 17.00–19.15
21.3, måndag kl. 17.30–19.00
Niko Björkell

Öva räkneuppgifter i lång matematik, flerformskurs (28 €)

På den här kursen får du öva på det du har svårigheter med och får svar på sådant som är oklart. Vi gör olika räkneuppgifter från gymnasiets långa lärokurs i matematik och behandlar nödvändig teori för att lösa dessa. De ämnesområden vi behandlar väljs utgående från önskemål av kursdeltagarna. 13.10, 10.11 och 8.12 hålls kursen i rum 31, resten av gångerna hålls på webben.

A210843 13.10–8.12, onsdag kl. 18.05–19.35
Elmer Bergman, rum 31 och på webben

Fågelkännedom i fält, flerformskurs (16 €)

Målet med kursen är att ge baskunskaper i fågelkännedom. Vi går igenom hur man känner igen fåglar i fält och vilka hjälpmedel som kan behövas. Kursen består av en introduktion på Teams och en utflykt till Gammelstadsviken där vi tränar kunskaperna i praktiken.

A220207 22 och 23.4, fredag kl. 17.00–19.30, lördag kl. 8.00–12.00
Niko Björkell, på webben och vid Gammelstadsviken

Växtkunskap, flerformskurs (16 €)

Kursen består av teori på Teams och en exkursion i fält. I klassrummet går vi kort igenom växternas biologi och hur man känner igen växter i fält. I fält besöker vi olika livsmiljöer och du lär dig om deras växtlighet. Du lär dig också om nyttoväxter.

A220190 27 och 28.5, fredag kl. 17.00–18.30, lördag kl. 10.00–13.45
Jon Rikberg, på webben och exkursion

Växtexkursion till Sveaborg (12 €)

Kom med på en exkursion till Sveaborg där vi bekantar oss med Sveaborgs intressanta och mångfaldiga flora. På Sveaborg stöter vi på backlöken som redan vikingarna lärde sig att utnyttja som vitlök, ryssgubben som kommit med ryska trupper till Sveaborg och många andra spännande arter.

A220189 8.6, onsdag kl. 17.00–20.00
Jon Rikberg

Planetär hälsa – så kan vi och vår planet må bättre, se sidan 15.

Vilda ätbara växter, se sidan 49.

Navigation

Intensivkurs i skärgårdsnavigation (28 €)

Kursen vänder sig till alla som rör sig på sjön. På kursen behandlas bl.a. sjövägsregler och -lagar, sjökort, kompass, positionsbestämningar, fart, tids- och distansberäkningar samt ruttplanering. Säkerheten till sjöss är också en viktig del av kursen.

A210525 A 26.10–23.11, tisdag kl. 18.05–21.15, rum 31
A210841 B 27.10–24.11, onsdag kl. 18.05–21.15, rum 13
A220097 C 1.3–5.4, tisdag kl. 18.05–21.15, rum 31
Peppe Schauman

Kustskepparexamen (38 €)

Kursen är en fortsättning på skärgårdsskepparkursen och ger fördjupad kunskap i navigation utomskärs och behandlar bl.a. avdrift, strömmar, tidvatten och grunderna i de elektroniska hjälpmedlen.

A220170 10.1–11.4, måndag kl. 18.05–19.35
Kristian Thulesius, rum 13

Högsjöskepparexamen (78 €)

Du lär dig grunderna i astronomisk navigation: tidszoner, sextanten, timvinklar, solhöjder, planethöjder, stjärnidentifiering, plottande av höjder etc. Deltagarna kan efter genomgången kurs avlägga Finlands Navigationsförbunds examen. En examensavgift på 30 € tillkommer i detta fall.

A210835 6.9–29.11, måndag kl. 18.05–19.35, 10.1–11.4, måndag kl. 19.45–21.15
Kristian Thulesius, rum 13

Språk

Arabiska, danska, engelska, estniska, finska, franska, grekiska, italienska, japanska, kinesiska, latin, lettiska, mongoliska, nederländska, nordsamiska, norska, polska, rumänska, ryska, spanska, svenska, tyska, ukrainska

Tips

Improve your English through Comedy, Web Course (16 €)

(B2.1) Understanding humour in another language is an effective way to sharpen your communication skills. Improve your fluency and speaking confidence through discussing and analysing hand-picked clips from popular TV series and media from the English-speaking world.

A210667 29.9–20.10, onsdag kl. 16.00–17.30

Alessia Lee

Läs mer ► [Ilmonet.fi](https://ilmonet.fi)

Kurser i mer än tjugo olika språk på olika nivåer och med olika upplägg.

Ansvariga

Anna Långstedt-Jungar
främmande språk
förutom engelska, estniska och lettiska
anna.langstedt-jungar@hel.fi
tfn 09 310 494 82

Heidi Huovilainen
engelska, estniska, finska, lettiska,
nordsamiska
och svenska (beställda kurser)
heidi.huovilainen@hel.fi
tfn 09 310 494 85

Emma Laihanen
nordiska språk, svenska/Swedish,
modersmål och litteratur
emma.laihanen@hel.fi
tfn 09 310 494 80

Anmälningar tas emot från 18.8,
onsdag kl. 10.00.

Nivåer, mål och innehåll

Våra språk är indelade i sex olika nivåer från A1–C2 enligt Europarådets referensram för språk. Om du vill veta vilken nivå som passar dig kan du göra ett självbedömningstest på nätet. Länken hittar du på Arbis hemsida under rubriken Språk. Observera också att Arbis språkkurser har utförliga mål- och innehållsbeskrivningar på Ilmonet.

ItsLearning

På många av våra språkkurser används lärplattformen ItsLearning som komplement till den traditionella undervisningen och för flexibelt lärande. Du får ett personligt lösenord till din e-post och mera information av din lärare vid kursstarten.

Prepkurser för olika examina

Arbis ordnar prepkurser för provet i B2First och IELTS (f.d. Cambridge First Certificate) och för provet i C1 Advanced (f.d. Cambridge Certificate in Advanced English). Prepkurser för Allmän språkexamen i svenska och finska erbjuds på mellannivån. Dessutom ordnas prepkurser för abiturienter i modersmål och finska. Se respektive språk.

Allmän språkexamen

Vid Arbis kan du avlägga Allmän språkexamen i svenska på mellannivån.

Höstens prov hålls 20.11 och vårens 23.4. Provet på mellannivån kostar 140 €.

Mellannivån motsvaras av B1 och B2 i den europeiska referensramen för språk. I examen testas den funktionella språkfärdigheten både skriftligt och muntligt. Du kan avlägga provet oberoende av var och hur du uppnått din språkfärdighet. På Arbis mångsidiga språkkurser kan du fräscha upp och komplettera dina tidigare kunskaper före examen.

Anmälning till höstens prov 6–30.9 och till vårens prov 1–28.2. Anmälningen sker elektroniskt endast dessa datum på webbsidan <https://yki.opintopolku.fi>. Närmare upplysningar ger Heidi Huovilainen, tfn 09 310 494 85 och Arbis kansli, tfn 09 310 494 94.

Arabiska

Arabiska andra året, webbkurs (78 €)

(A1) Fortsättning på senaste års kurs. Kursen lämpar sig också för dig som tidigare läst lite arabiska och är beredd på en aktiv studieinsats och att i snabb takt lära dig innehållet i det repeterade lärostoffet i början av kursen. Kursen går på distans med livesända online-lektioner där du kommunicerar direkt med din lärare och dina kurskamrater precis som i klassrummet.

A210620 10.9–8.4, fredag kl. 17.00–18.30
August Tarkkio

Danska

Grundnivå

Dansk sprog og kultur 1, webbkurs (66 €)

(A1) 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!

A210822 8.9–8.12, onsdag kl. 18.05–20.30
Johanna Toivonen

Dansk sprog og kultur 2, webbkurs (38 €)

Kurset er et fortsættelseskursus til Dansk sprog og kultur I. Vi skal arbejde videre med at læse, lytte til og tale dansk. Kursusmateriale: Guldbæk-Ahvo & Toivonen: Dansk? – Ja, tak!

A220162 12.1–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Johanna Toivonen

Sang og leg på dansk (22 €)

I Sang og leg på dansk vil dit barn få mulighed for at få støttet og styrket sine dansksproglige kompetencer, samt blive introduceret til forskellige danske traditioner igennem en kombination af sange, lege og højtlesning. Kursuset egner sig bedst for børn mellem 3 og 7 år.

A210695 18.9, 16.10, 20.11, 15.1, 5.3, och 9.4, lørdag kl. 10.30–12.00

Kristian Sørensen, rum 13

Mellannivå

Dansk sprog og kultur 3 (38 €)

(B1) Kurset er et fortsættelseskursus for dig, der allerede forstår en del dansk men gerne vil vide mere om dansk kultur. Undervisningen fokuserer på mere krævende øvelser i lytteforståelse, men der bliver også tid til at læse og tale om forskellige dele af dansk kultur.

A210825 6.9–29.11, mandag kl. 18.05–19.35
Laurits Møller, rum B2

Dansk sprog og kultur 4 – Udtale (41 €)

(B2) Kurset er et fortsættelseskursus for dig, der kan så meget dansk, at du tør prøve at tale dansk, selvom du ikke har helt styr på udtalen. Vi behandler det danske sprogs mange mærkelige lyde og giver tips og tricks til en bedre udtale.

A220163 10.1–11.4, mandag kl. 18.05–19.35
Laurits Møller, rum B2

En rejse gennem Danmark (41 €)

(B2–C1) Kom med på en virtuel rejse gennem Danmark. Hver uge behandler vi en ny del af Danmark og stifter bekendtskab med bl.a. områdets seværdigheder, historie og dialekt. Kurset kræver en god forståelse af både mundtlig og skriftlig dansk. (Dansk sprog og kultur 5).

A210826 7.9–7.12, tirsdag kl. 18.05–19.35
Laurits Møller, rum B1

Avanceret nivå

Hyggesnak (41 €)

(C1) Kurset er for dig, der allerede kan tale dansk men gerne vil forbedre eller vedligeholde dine mundtlige kundskaber. Kom og tal dansk i en hyggelig og afslappet atmosfære. Kursusdeltagerne har mulighed for at påvirke hvilke tekster vi læser og hvilke emner vi snakker om.

A220164 11.1–12.4, tirsdag kl. 18.05–19.35
Laurits Møller, rum B1

Dansk mad virtuelt, se sidan 61.

Smørrebrød, se sidan 52.

Engelska

Mellannivå

English Online Pronunciation (16 €)

(B1) This 7 week online course is designed to demystify English pronunciation. By undertaking the tasks, the participants will not only learn the International Phonetic Alphabet but will learn to use it as an effective tool in order to improve their general pronunciation.

A210527 7.9–19.10, tirsdag kl. 16.30–17.15
John Wedlake

An Adventure in Conversation (41 €)

(B1–B2) Let's get to know each other, mingle and discuss things that are important to YOU. Topics could range from geopolitics to gardening, or economics to a good recipe. WE decide. Our aim is to have an adventure in conversation. A topical newspaper article with exercises will be given every week.

A210491 7.9–7.12, tirsdag kl. 14.30–16.00
Dharmash Chavda, rum 42

Here We Speak! (78 €)

(B1.2–Intermediate) Do you have a good English, but would like to learn more? This is a hybrid course. Half of the lessons will be conversation, and the other half grammar and exercises. The objective is to improve your spoken abilities and grammatical knowledge to communicate with confidence.

A210489 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Sven Fernandez, rum 33A

Conversational English Online (38 €)

(B2) A low-pressure and supportive environment to improve your spoken English. Build your active vocabulary and boost your speaking confidence through discussion activities based around current affairs, media and popular culture.

A220117 14.1–8.4, fredag kl. 12.30–14.00
Alessia Lee

Get Ready for Cambridge Exams, Blended Learning (81 €)

(B2) Revise and extend the language skills needed for the FCE/IELTS (score 5–6) examinations by Cambridge University. Also suitable as a refresher course with integrated practice in listening, speaking, reading, grammar based on the

exam formats. Web-based course with one classroom lesson a month.

A210564 7.9–7.12, tisdag kl. 18.05–20.30
Camilla Bergendahl, rum 33A och på webben

Writing for Cambridge Exams, Blended Learning (16 €)

(B2) A flexible web-based course for practice in writing English (corresponds with B2First and IELTS score 5-6), covering basic exam types. Opportunity to take part in a simulated exam with individual feedback at the end of the term. Every other week online video tutorial.

A210567 9.9, torsdag kl. 18.05–19.35 rum 34
20.9, 4.10, 18.10, 1.11, 15.11 och 29.11, måndag kl. 16.30–17.15 på webben
Camilla Bergendahl

Avancerad nivå

Develop Your English Writing Skills Online (24 €)

(B2) Do you avoid writing in English because you're unsure about certain grammar rules? Or do you simply want a chance to develop your own style? Gain confidence in expressing yourself through writing a variety of texts such as blog posts, articles, job applications, poems, short stories and more.

A210670 7.9, 21.9, 5.10, 19.10, 2.11, 16.11 och 30.11, tisdag kl. 17.00–18.30
Alessia Lee

Improve your English through Comedy, Web Course (16 €)

(B2.1) Understanding humour in another language is an effective way to sharpen your communication skills. Improve your fluency and speaking confidence through discussing and analysing hand-picked

clips from popular TV series and media from the English-speaking world.

A210667 29.9–20.10, onsdag kl. 16.00–17.30
Alessia Lee

Advanced English (Society Topics) (84 €)

(B2–C1) This is a discussion course focusing on topics that involve society. Whether we are talking about political issues, the environment, or society in general, this course will have a relaxed friendly atmosphere. Come and practise your English language skills and contribute to the conversations.

A210655 3.9–8.4, fredag kl. 10.00–11.30
Darren Bennett, rum 35

British Studies: The Thatcher Years (84 €)

(B2–C1) Join us on a time travel experience to an era also known as 'a very British revolution', discover how the Iron Lady changed British society irrevocably, why she aroused so much passion. Explore with us the period through printed, visual and audio material as a basis for discussions.

A210568 2.9–14.4, torsdag kl. 12.35–14.05
Camilla Bergendahl, rum 43

English for You (78 €)

(B2–C1) Brush up your English with a coursebook made for adults, based on latest research on how adults learn. Texts, recordings and videos cover a range of topics. All four language skills are practised with main emphasis on understanding, speaking and active vocabulary learning.

A210565 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Camilla Bergendahl, rum 44

English Online Conversation (78 €)

Chat with us in the comfort of your home in this B2 and above level English discussion course. Activate and broaden your English skills, through the video technology app (Teams). Whatever subject you find interesting we will discuss it. Come and join our relaxed and friendly group!

A210526 7.9–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
John Wedlake

English Theater Workshop (84 €)

Are you interested in theater and acting? Join our drama workshop regardless of experience! Together and through fun and dynamic exercises we will learn the secrets of acting, improvisation, voice projection, body language and much more. Don't miss it! Minimum language requirements: English B2.

A210596 4.9–9.4, lördag kl. 14.30–16.00, rum 13
(4.12 och 5.2, rum 42 och 2.4 festsalen)
Sven Fernandez

The English Garden (27 €)

(B2) Keen on gardens? Visit some of the best English gardens. We will examine the historical trends and garden makers, past and present, that have shaped the English gardens we see today. Using a wealth of printed and visual sources, the course covers a number of garden styles. Texts, videos, audio.

A220094 1.3–12.4, tisdag kl. 14.15–15.45
Camilla Bergendahl, rum 42

Den engelska parken på Hertönäs gård, se sidan 41.

Crime and Punishment (84 €)

(C1) Would you like to develop your fluency with modern crime fiction, challenging vocabulary exercises and free class discussions on motives,

plots and psychological credibility? Be prepared to read 15–20 pages at home weekly and do some written exercises.

A210563 6.9–11.4, måndag kl. 12.30–14.00
Camilla Bergendahl, rum B1

Early Birds (84 €)

(C1) Come and discuss culture, current affairs, art, and many other themes in a lively group led by a native-English speaking teacher. We'll also look at pronunciation, idioms, phrasal verbs and other linguistic aspects that help to make conversing in English such a rewarding experience.

A210488 2.9–14.4, torsdag kl. 9.30–11.00
Simon Elliott, rum 35

The Cambridge Certificate of Advanced English (78 €)

(C1) Are you thinking of participating in an international language exam in English? This is an intensive course revising and extending the particular language skills needed for the C1 Cambridge Certificate in Advanced English examination or IELTS (Academic, band 6.5–7).

A220092 11.1–17.5, tisdag kl. 18.05–20.30
Camilla Bergendahl, rum 33A

Writing for C1, Blended Learning (16 €)

(C1) Planning to take the C1 Advanced or IELTS exam? Then you will need instruction and practice in the specific writing tasks of that exam. Flexible deadlines. Access to a computer with internet is necessary. Login and password to the closed learning environment provided at the introductory lesson.

A220093 20.1, torsdag kl. 18.05–19.35, rum 34
31.1, 14.2, 28.2, 14.3, 28.3, 11.4,
måndag kl. 16.30–17.15 på webben
Camilla Bergendahl,

Activate Your English (78 €)

(C1/C2) An opportunity to update and improve your English, both spoken and written. A general course based on TED Talks with topical and interesting subjects at an advanced level, leading up towards C2. Main emphasis on vocabulary, collocation, idioms and oral communication.

A210566 8.9–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Camilla Bergendahl, rum 44

Lectures in English

Dante and the Arts, se sidan 16.

“A pattern of your love” – The Poetry of John Donne, se sidan 17.

Platinum Jubilee 70 Years of Service, se sidan 18.

Se även Mat och språk, sidan 51.

Other Courses in English, se sidan 146.

Estniska**Grundnivå****Eesti keele jätkukursus** (78 €)

Tere tulemast eesti keele jätkukursusele! Kursus sobib sulle, kui oled juba ühe õppeaasta eesti keele kursusel käinud ja tahad õppida veel paremini rääkima, lugema ja kirjutama. Kas tahaksid õppida rääkima eesti keeles harrastustest, tervisest, reisimisest, sünnipäevadest ja muudest pidupäevadest?

A210571 2.9–14.4, torsdag kl. 10.50–12.20
Katri Vallaste, rum 42

Mellannivå**Eesti keele sõbrad** (84 €)

Tere tulemast eesti keeles mõnusalt aega veetma! Kursus sobib sulle, kui oskad eesti keelt umbes B1–B2 tasemel (5–6 aastat keelekursustel osalemist või muul viisil omandatud vastav tase). Täiendame sõnavara ja eneseväljendusoskust ning paneme rõhku eeskätt suulisele suhtlusele.

A210492 6.9–11.4, måndag kl. 18.05–19.35
Katri Vallaste, rum 44

Eesti rahvakalendri tähtpäevi, võrgukursus (16 €)

(B1.2) Kursusel tutvume Eesti rahvakalendri tähtpäevadega ja vestelme nendest. Õpime uusi sõnu ja väljendeid. Kurssilla tutustutaan viiron kansanperinteen merkkipäiviin ja puhumme niistä. Opitaan uusia sanoja ja ilmaisuja.

A210657 19.11, fredag kl. 17.30–19.00
24.11, onsdag kl. 17.30–19.00
3–10.12 fredag kl. 17.30–19.00
Inkeri Jääskeläinen

Eesti keele vestluskursus (84 €)

(B1–B2) Kursus on mõeldud edasijõudnutele, kes oskavad juba eesti keeles vestelda ja soovivad laiendada sõnavara ja parandada eneseväljendusoskust. Uut sõnavara ja grammatikat harjutame eeskätt vestluse ja keelemängude kaudu. Tule meiega neljapäevahommikuti juttu rääkima, see on mõnus algus päevale!

A210572 2.9–14.4, torsdag kl. 9.15–10.45
Katri Vallaste, rum 42

Finska

Grundnivå

Suomi 1 A (78 €)

(A1) Learn to communicate in practical everyday situations from the beginning. You will learn the very basics of Finnish grammar and vocabulary, and also useful phrases and expressions. To start with, the teaching will be in English and Finnish, but later only in Finnish.

A210597 6.9–11.4, Mondays 14:15–15:45
Heidi Huovilainen, room 43

Suomi 1 B, Web Course (78 €)

(A1) Struggling to find a Finnish course near your home? Here is a solution. Start learning Finnish online. The course is intensive, the teaching will start in English and Finnish, but later in Finnish only.

A210653 6.9–8.12,
Mondays and Wednesdays 16:30–18:00
Anastasia Monastyreva

Suomi 1 C, Web Course (38 €)

(A1) Learn to communicate in practical everyday situations from the beginning. You will learn the very basics of Finnish grammar and vocabulary, and also useful phrases and expressions. To start with, the teaching will be in English and Finnish, but later only in Finnish. The course is held on Zoom.

A220116 11.1–12.4, Tuesdays 17:30–19:00
Maija Mattila

Finnish for Beginners Continuation, Web Course (66 €)

(A1.2) Learn how to communicate in practical, everyday situations. We will increase vocabulary and grammar. We will focus on using different types of words. The language of instruction is

Finnish and English is used if needed. The course is held online on Zoom.

A210656 6.9–25.10,
Mondays and Wednesdays 17:00–18:30
27.10–8.12, Wednesdays 17:00–18:30
Helinä Kekki

Learn Suomen mestari 1 by Speaking, Online Discussion Course (38 €)

(A1.3) This course is a beginner's level discussion course. This course strengthens the spoken language skills taught in last year's Finnish 1 course. The course is intended for students who use the Suomen mestari 1 textbook. The course is held on Zoom. Alkeistason suomen kielen keskustelukurssi.

A210665 8.9–8.12, Wednesdays 17:30–19:00
Maija Mattila

Suomi 1 Continuation, Web Course (78 €)

(A1.3) Struggling to find a Finnish course near to your home? Know already some basics? Here is a solution. Continue learning Finnish online. The course is intensive, the teaching will be in Finnish with some explanations in English. Continuation course for Suomi 1 B/ A210653.

A220108 10.1–13.4,
Mondays and Wednesdays 16:30–18:00
Anastasia Monastyreva

Sujuvuutta arkielämän ja vapaa- ajan viestintään, verkkokurssi (78 €)

(A1.3) Opiskelemme arkielämän kieltä eri tilanteissa, kielioppia ja lisää sanastoa. Harjoituksissa käytämme kieltä erilaisissa tilanteissa sekä suullisesti että kirjallisesti. Opiskelemme Zoomissa. Kurssin teemoja ovat esimerkiksi matkustus, terveys, luonto ja harrastukset.

A220110 10.1–13.4,
måndag och onsdag kl. 17.00–18.30
Helinä Kekki

Kehity kielessä keskustellen, verkkokurssi (78 €)

(A2) Mukavalla kurssilla pääset keskustelemaan ajankohtaisista ja opiskelijoiden toivomista aiheista. Kurssi toteutetaan etänä internetissä, joten voit osallistua sille mistä tahansa. Tavoitteena on kartuttaa sanavarastoa ja saada varmuutta suomen kielellä puhumiseen eri tilanteissa.

A210664 7.9–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Aino Lapila-Marcus

Arkielämän suomea, verkkokurssi (78 €)

(A2.1) Haluatko pärjätä arkielämässä suomen kielellä? Tällä kurssilla vahvistat arkielämän peruskielitaitoa ja opit erilaisia asioita suomalaisesta yhteiskunnasta ja työelämästä. Keskustelemme myös vapaa-ajasta ja ajankohtaisista asioista. Kurssilla luemme, kuuntelemme, puhumme ja kirjoitamme.

A210598 6.9–11.4, måndag kl. 18.05–19.35
Anastasia Monastyreva

Keskustellaan suomeksi! (41 €)

(A2.1) Haluatko parantaa suomen kielen puhetaitoasi? Tule keskustelemaan mukavassa ja rennossa ilmapiirissä! Kurssilla voit kertoa itsestäsi ja jokapäiväisistä asioista. Puhumme esimerkiksi työstä, perheestä, ostoksista, harrastuksista, ruoasta ja matkustamisesta. Opit paljon uusia fraaseja.

A210672 8.9–8.12, onsdag kl. 14.15–15.45
Athina Tsentemidou, rum 43

Homma skulaa! Puhekielen verkkokurssi (78 €)

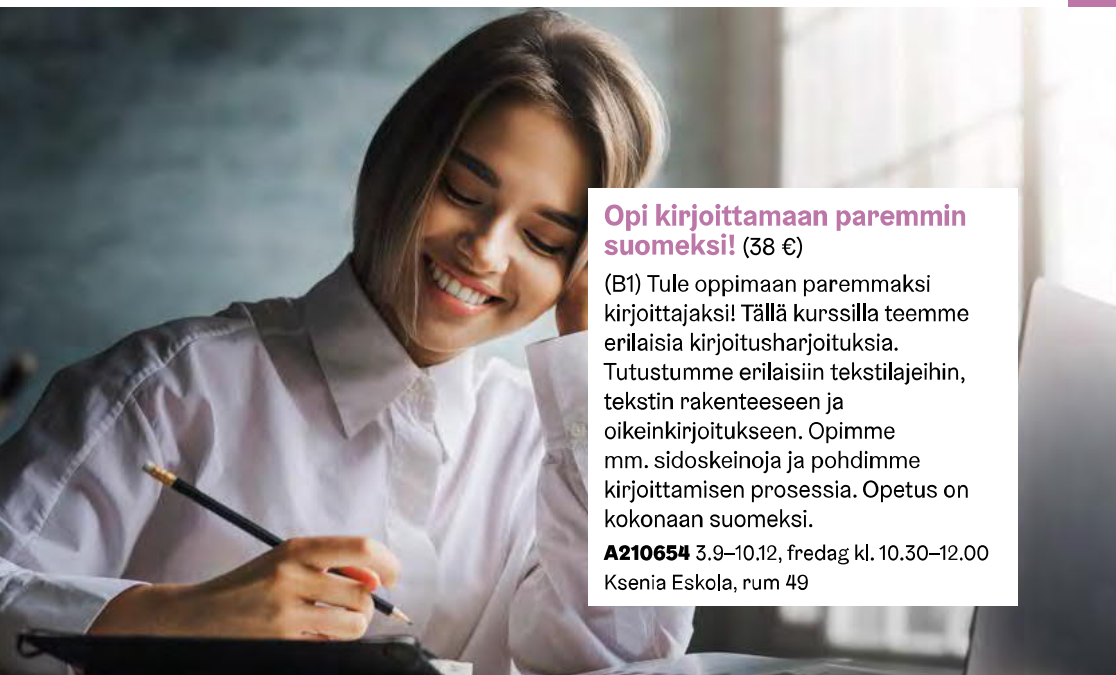
(A2.2) Onks sulla semmonen fiilis, ettet hiffaa ku ihmiset puhuu? Ons sun plääni treenata puhekieltä ja händlätä sitä paremmin? Tällä kurssilla jatketaan puhekielen perusasioiden oppimista ja tutustutaan lisää Stadin slangiin. Tämä on verkkokurssi, joten voit opiskella vaikk duunissa tai himassa.

A210599 7.9–12.4, tisdag kl. 13.55–15.25
Anastasia Monastyreva

Opi kirjoittamaan paremmin suomeksi! (38 €)

(B1) Tule oppimaan paremmaksi kirjoittajaksi! Tällä kurssilla teemme erilaisia kirjoitusharjoituksia. Tutustumme erilaisiin tekstilajeihin, tekstin rakenteeseen ja oikeinkirjoitukseen. Opimme mm. sidoskeinoja ja pohdimme kirjoittamisen prosessia. Opetus on kokonaan suomeksi.

A210654 3.9–10.12, fredag kl. 10.30–12.00
Ksenia Eskola, rum 49



Mellannivå

Jutustelua (84 €)

(B1) Tule rentoon seuraan juttelemaan niitä näitä. Harjoitteleme arjen kommunikointitilanteita työpaikalla ja harrastuksissa. Opit sanontoja ja fraaseja ja huomaamatta sanavarastosi kohenee ja ymmärrät suomalaista kulttuuria yhä paremmin.

A210493 8.9–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Stina Nybäck, rum 43

Sujuvampaa suomea (41 €)

(B1) Haluatko parantaa suomen kielen puhetaitoasi? Tule keskustelemaan mukavassa ja rennossa ilmapiirissä! Kurssilla puhumme arkipäivän aiheista, kuten musiikista, terveydestä ja liikkumisesta, mutta myös kulttuurista, historiasta ja tärkeistä kulttuurihenkilöistä. Opit paljon uusia ilmaisuja.

A220119 12.1–13.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Athina Tsentemidou, rum 43

YKI-testiin valmentava verkkokurssi (28 €)

(B1.1) Tämä kurssi auttaa sinua valmistautumaan keskitason YKI-testiin. Saat paljon tietoa siitä, millainen testi on ja millä tavalla sinä voit harjoitella ennen testiä. Kurssilla harjoitellaan kirjoittamista ja puhumista sekä luetaan tekstejä ja kuunnellaan puhetta.

A210673 3.9 och 10.9, fredag kl. 17.30–20.00
4.9 och 11.9, lördag kl. 10.30–16.00
Pekka Vävilä

Finska för abiturienter, webbkurs (28 €)

(B2) På kursen fördjupar vi oss i studentprovet i finska. Vi tar fram viktiga saker i texter och du lär dig att formulera

svar. Grammatik, ordförråd, läs- och hörförståelse ingår. På kursen skriver du ett sammandrag och en essä. Kursen är upplagd enligt A-finskans fordringar i studentexamen.

A220109 29.1 och 5.3, lördag kl. 12.00–16.05
5.2 och 12.2 lördag kl. 12.00–15.20
Inkeri Jääskeläinen

Tule taitavaksi keskustelijaksi! (41 €)

(B2–C1) Tämä kurssi on sinulle, joka jo osaat suomea hyvin ja haluat ylläpitää keskustelutaitoja sekä kehittää sanavarastoa yhä monipuolisemmaksi. Keskustelemme eri arkielämän aiheista sekä ajankohtaisista kotimaan että ulkomaan tapahtumista. Osallistujat voivat vaikuttaa kurssin sisältöön.

A220118 12.1–13.4, onsdag kl. 19.45–21.15
Stina Nybäck, rum 44

Franska

Grundnivå

Franska (78 €)

(Franska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A210829 1 (A1) 8.9–13.4,
onsdag kl. 18.05–19.35
Pascal Marie, rum 33A

A210522 2 (A1) 2.9–14.4,
torsdag kl. 18.05–19.35
Marcus Syren, rum 33A

A210521 3 (A2) 6.9–11.4,
måndag kl. 16.40–18.10
Ingrid Rönnow, rum 47

Franska på nivå A2, konversation och grammatik (78€)

En kurs för dig som har läst franska på Arbis ca 3–4 år eller har motsvarande kunskaper. Under kursen repeterar

vi tidigare strukturer, fördjupar vår muntliga och skriftliga förmåga i franska med aktiverande övningar, lär oss att förstå den mångsidiga franskspråkiga världen samt övar uttal.

A210830 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Pascal Marie, rum 33A

Cocorico, réveillez-vous ! Cours en ligne (38 €)

(A2–B1) Cet automne, les vendredis commencent dans la bonne humeur, en français, avec ce cours de 12 leçons divisées en 2 parties : Expression orale pour un réveil en douceur, et révision de la conjugaison et/ou points de grammaire essentiels pour des bases solides. Une bonne façon de consolider vos acquis !

A210481 17.9–10.12, fredag kl. 8.30–10.00
Elodie Cenni

Discuter en français, tout simplement (78 €)

(A2–B1) Dans ce cours interactif et ludique, nous allons discuter de thèmes culturels et actuels, à travers des supports variés (textes, articles, vidéos, podcasts, blogs etc...). Un cours idéal pour revoir vos connaissances de la langue française tout en vous amusant !

A210817 7.9–12.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Nadja Elfving, rum 35

Inspire (78 €)

(A2–B1) Fräscha upp din franska med det nya läromedlet Inspire som utgår från vuxnas vardag och de kommunikativa färdigheter du behöver där, utan att glömma strukturerna i språket. Dialoger, korta texter, aktiverande övningar samt hörförståelse (audio, video).

A210542 6.9–11.4, måndag kl. 18.05–19.35
Camilla Bergendahl, rum 31

Mellannivå

Le français en chansons (20 €)

(B1) Venez avec nous pratiquer votre français autour des chansons françaises! Dans ce cours, nous travaillerons quelques points de langue autour d'une sélection de grands artistes et groupes français et discuterons ensemble de nos goûts musicaux et de nos artistes préférés dans une ambiance détendue et ludique.

A210604 4–8.10,
måndag–fredag kl. 14.00–15.30
Nadja Elfving, rum 24

Perfectionnez votre français ! (78 €)

(B1) Venez réviser différents points de langue dans une ambiance conviviale et détendue! Dans ce cours, nous allons explorer chaque semaine un aspect de la langue française par le biais d'activités ludiques et interactives.

A210699 2.9–14.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Nadja Elfving, rum 33B

S'amuser en français (84 €)

(B1) Rigolez, partagez et pratiquez un français moderne et spontané dans une ambiance chaleureuse autour des derniers sujets d'actualités du monde francophone !

A210818 6.9–11.4, måndag kl. 12.30–14.00
Nadja Elfving, rum 42

En ligne avec August (78 €)

(B2) Beaucoup de compréhension écrite et orale, beaucoup de discussions autour de thèmes actuels variés (société, médias, histoire, culture, loisirs...), révision de structures selon les souhaits des participants et approfondissement des connaissances structurelles selon le manuel étudié. Et surtout, on s’amuse et on communique en ligne !

A210618 8.9–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
August Tarkkio

Kiosque (84 €)

(B2) Nous lisons et discutons des textes de la presse écrite francophone pour développer compétences orales et vocabulaire, exercices de grammaire à l’appui.

A210519 8.9–13.4, onsdag kl. 14.15–15.45
Christine Beaurain-Heikinheimo, rum 35

Objectif: France (84 €)

(B2) Dans ce cours, tout est prétexte à la conversation, et chacun est encouragé à s’exprimer. Documents audio et vidéo complètent l’étude d’articles sur des thèmes variés. Nous revenons sur les erreurs récurrentes de grammaire et révisons les points que vous jugez problématiques.

A210482 6.9–11.4, måndag kl. 12.30–14.00
Elodie Cenni, rum 35

Parlons français ! (84 €)

(B1–B2) L’objectif premier de ce cours est de parler. Tout est donc prétexte à inciter l’élève à la participation orale. Débattre, argumenter, se questionner, converser... ce cours vous aidera à prendre de l’assurance en expression orale dans une atmosphère bienveillante, chaleureuse et détendue.

A210483 7.9–12.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Elodie Cenni, rum 42



Cocorico, réveillez-vous ! Cours en ligne (38 €)

(A2–B1) Cet automne, les vendredis commencent dans la bonne humeur, en français, avec ce cours de 12 leçons divisées en 2 parties : Expression orale pour un réveil en douceur, et révision de la conjugaison et/ou points de grammaire essentiels pour des bases solides. Une bonne façon de consolider vos acquis !

A210481 17.9–10.12, fredag kl. 8.30–10.00
Elodie Cenni

Visite guidée de Porvoo en ligne (12 €)

(B1) Améliorez votre français et participez à une visite guidée en direct et en français de la ville médiévale de Borgå. Pascal Marie, guide certifié, vous racontera l'histoire et les anecdotes liées à cette ville de Borgå.

A210827 A 16.9, torsdag kl. 16.30–17.30

A220166 B 21.4, torsdag kl. 16.30–17.30

Pascal Marie

Avancerad nivå

Pour les amis du polar (84 €)

(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.

A210543 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Camilla Bergendahl, rum 43

Vive le week-end ! (84 €)

(C1) Au programme de votre vendredi quelques exercices de vocabulaire, de grammaire et des expressions pour vous rafraîchir la mémoire sans oublier notre discussion hebdomadaire sur des sujets d'actualité. Le matériel est fourni et nous n'utilisons aucun support digital. Bienvenue à tous.

A210520 3.9–8.4, fredag kl. 11.45–13.15

Olivier Parisot, rum 35

Föreläsning på franska

Les idiomes « sur le bout des doigts » ! se sidan 17.

Se även Mat och språk, sidan 51.

Grekiska

Grundnivå

Grekiska A1 (78 €)

(A1) En kurs för dig som läst ca 1–2 år vid Arbis eller motsvarande och redan kan berätta lite om dig själv och din närmiljö. Fokus ligger på muntlig kommunikation. Vi utgår från praktiska situationer och arbetar med par- och gruppövningar, hörförståelse och konversation.

A210465 6.9–11.4, måndag kl. 19.45–21.15

Athina Tsentemidou, rum 43

Kaliméra Greece! Web Course (28 €)

(A1) Would you like to learn some Greek in a short period of time, perhaps to cope during your vacation? This online course is designed by a native Modern Greek teacher for those who have little or no previous knowledge of Modern Greek. We use the learning platform ItsLearning and Teams for our online lessons where the participants communicate directly with the teacher and each other.

A220067 19.1–23.3, Wednesdays 17:00–18:30

Athina Tsentemidou

Kom igång med grekiska, webbkurs (28 €)

(A1) En kurs för dig som på kort tid vill lära dig lite grekiska. Du lär dig att tyda det grekiska alfabetet, enkla ord och fraser som du kan ha nytta av i vardagliga situationer. Inga förkunskaper krävs. Lektionerna sker virtuellt via Teams och undervisningsmaterialet är tillgängligt via lärplattformen ItsLearning.

A210466 15.9–10.11, onsdag kl. 17.30–19.00

Athina Tsentemidou

Grekiska A2 (78 €)

(A2) För dig som redan läst ca 4–5 år grekiska vid Arbis eller motsvarande och förstår och använder bekanta vardagliga uttryck och fraser. Fokus ligger på muntlig kommunikation. Vi utgår från praktiska situationer och arbetar med par- och gruppövningar, hörförståelse och konversation.

A210464 6.9–11.4, måndag kl. 18.00–19.30
Athina Tsentemidou, rum 43

Mellannivå

Ελληνικά B1 (78 €)

(B1) Έλα να μάθεις για το φαγητό στο σπίτι και στο εστιατόριο, την ελληνική κουζίνα, τον καιρό και να μιλήσουμε για το παρελθόν. Στο μάθημα διαβάζουμε και μιλάμε πολύ. Μαθαίνουμε για την Ελλάδα μέσα από το φαγητό, την μουσική και τον πολιτισμό.

A210463 6.9–11.4, måndag kl. 16.15–17.45
Athina Tsentemidou, rum 43

Italienska

Grundnivå

Italienska (78 €)

(Italienska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A210504 1 (A1) 6.9–11.4,
måndag kl. 19.40–21.10
Paola Vernizzi-Krause, rum 35
A210509 2 (A1) 7.9–12.4,
tisdag kl. 18.05–19.35
Corinna Casi, rum 35
A210512 3 (A1) 7.9–12.4,
tisdag kl. 16.30–18.00
Corinna Casi, rum 35

A210499 4 (A2) 7.9–12.4,
tisdag kl. 16.30–18.00
Paola Vernizzi-Krause, rum 33A
A210515 5 (A2) 8.9–13.4,
onsdag kl. 16.30–18.00
Corinna Casi, rum 42

Kom igång med italienska, webbkurs (28 €)

(A1) På ett interaktivt och kommunikativt sätt lär du dig italienska som du kan ha nytta av på en resa i Italien. Lektionerna sker virtuellt via Teams och undervisningsmaterialet är tillgängligt via lärplattformen ItsLearning. Presentation och diskussion om kultur, geografi och historia ingår också.

A210452 9.9–18.11, torsdag kl. 17.00–18.30
Luca Maurizi

Mellannivå

Andiamo avanti, fortsättningskurs (78 €)

(B1) För dig som har läst italienska ca 5 år på Arbis eller har motsvarande kunskaper och vill fördjupa dem både genom textläsning och grammatik.

A210501 6.9–11.4, måndag kl. 16.30–18.00
Paola Vernizzi-Krause, rum 33B

Bli du med de italienska verben (12 €)

(B1) Läser du italienska åtminstone på mellannivå och tycker att grammatik är det roligaste som finns? Då ska du absolut inte missa den här workshopen! Med hjälp av övningar, spel och kommunikativa aktiviteter går vi i igenom grammatik med fokus på verbformer och pronomen.

A210457 13.11, lördag kl. 10.30–13.30
Luca Maurizi, rum 35

Continuiamo con l'italiano (78 €)

(B1) Questo corso dar  ampio spazio alla comunicazione orale e al dialogo, rafforzando la grammatica di livello avanzato e, allo stesso tempo, utilizzando i contenuti appresi precedentemente.

A210516 8.9–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Corinna Casi, rum 42

Conversiamo divertendoci (84 €)

(B1–B2) Hai studiato italiano per qualche anno? Adesso   il momento di metterlo in pratica: chiacchieriamo, discutiamo e facciamo qualche esercizio di grammatica.

A210503 6.9–11.4, m ndag kl. 18.05–19.35
Paola Vernizzi-Krause, rum 33B

Grande Cinema italiano (84 €)

(B2) I maestri della Commedia all'italiana, da Scola a Benigni a Verdone. Il cinema d'autore, Fellini e Bertolucci, Ferreri e Virz . I film politici di Moretti, i 'viaggi' di Gabriele Salvatores, il nonsense napoletano di Troisi. L'Italia nei suoi vizi migliori, per riderci su. Ci vediamo al cinema!

A210456 2.9–14.4, torsdag kl. 15.00–16.30
Nicola Rain , rum 23

Impariamo leggendo e conversando (78 €)

(B2) Questo corso, incentrato sulla lettura di un libro in italiano con diverse storie, da spazio al dialogo e alla comunicazione orale. Introduciamo anche nuovi elementi di grammatica; dopo la lettura di ogni storia, faremo esercizi scritti e orali che aiuteranno il dialogo e la comprensione del testo.

A210517 7.9–12.4, tisdag kl. 14.50–16.20
Corinna Casi, rum 35

L'Italia in italiano (84 €)

(B2) Un corso per conoscere l'italiano attraverso la storia dell'Italia moderna.

Politica, economia, cultura, moda, con testi e video da commentare. Ferrari, Fellini, il design italiano, vent'anni di Berlusconi, Grillo e i 5 Stelle. Uno strano paese? Vediamo insieme perch .

A210453 7.9–12.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Nicola Rain , rum 23

Avancerad niv **Arte e cultura italiana** (84 €)

(C1) Nel Primo Rinascimento la conquista dello spazio pittorico e l'influenza dell'Umanesimo creano le basi di un'arte nuova. Con Masaccio, Angelico, Piero, gli architetti Alberti e Brunelleschi, le sculture di Donatello. Si imitano la natura e l'antichit , ma il gotico conserva un profumo di Medioevo.

A210454 2.9–14.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Nicola Rain , rum 23

L'Opera lirica in lingua italiana (84 €)

(C1) Le origini del Melodramma, dalla "Camerata de' Bardi" a Firenze e dal teatro pubblico di Venezia, attraverso l'opera barocca fino al '700. Analisi dei testi dei libretti, video delle opere 'italiane' di Cavalli, Caccini, Monteverdi, e di opere 'in lingua italiana' di H ndel, Mozart e Gluck.

A210455 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Nicola Rain , rum 23

F rel sningar p  italienska

Italia nascosta: Bellezze naturali da scoprire, se sidan 16.

La storia della lingua italiana dalle origini ai nostri giorni, se sidan 17.

Se  ven Mat och språk, sidan 51.

Japanska

Japanska helt enkelt (78 €)

(A1) Kursen passar både nybörjare som är beredda på att göra en aktiv studieinsats och dig som har läst lite japanska tidigare. Tonvikten ligger på muntliga övningar men du får också bekanta dig med den japanska skriften och får veta mer om kultur, seder och historia i Japan.

A210705 2.9–14.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Pontus Andersson, rum 42

Snabbstart i japanska för nybörjare (20 €)

(A1) Vill du prova på att lära dig lite japanska på en kort intensivkurs (måndag–onsdag, två veckor)? Du lär

dig nyttiga ord och fraser och bekantar dig med det japanska samhället och den japanska kulturen.

A210701 13–22.9,
måndag–onsdag kl. 19.40–21.10
Pontus Andersson, rum B2

Fortsättningskurs i japanska (78 €)

(A2) För dig som kan japanska från förut. Praktiska konversationsövningar, textläsning och skrivövningar tar dig vidare i språket. Kursen erbjuder möjligheter att i viss mån jobba på individuell nivå enligt behov och önskan. Nya deltagare är välkomna!

A210707 2.9–14.4, torsdag kl. 19.45–21.15
Pontus Andersson, rum 42

Karaoke i Japan (12 €)

...är någonting helt annat än karaoke hos oss. Japan är landet där karaoke föddes och där är den fortfarande en livsstil. Kom till Arbis karaokebox och lär dig mera om karaokens historia och hur det fungerar idag. Den som vill får naturligtvis också sjunga! Kunskaper i japanska behövs inte.

A210746 12.11, fredag kl. 17.00–19.15
Pontus Andersson, rum 35



Kinesiska

Grundnivå

Nybörjarkurs i kinesiska (78 €)

(A1) Du lär dig mandarin på ett kommunikativt och analytiskt sätt, vilket gör att du redan efter en kort tids studier kan göra dig förstådd i enkla situationer. Vidare ingår fakta om den kinesiska kulturen och det kinesiska samhället. Vi förbereder en god bas för fortsatta studier.

A210484 7.9–12.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Yu Ramsay, rum 47

Lär dig kinesiska på en vecka (20 €)

(A1) Vill du prova på att lära dig det språk som talas av de flesta människorna i världen? Under två timmar per dag i en veckas tid får du lära dig ord och fraser som du kan ha nytta av i turistsituationer. Samtidigt får du bekanta dig med det kinesiska samhället och den kinesiska kulturen.

A210474 20–24.9,
måndag–fredag kl. 13.15–14.45
Yu Ramsay, rum 24

Mandarin Corner, konversation på webben (38 €)

(A2) Praktiskt vardagsspråk, ingen grammatik! Kursen ger dig goda baskunskaper i uttal och ordförråd. Du fokuserar på att lära dig använda språket otvunget och varierat i olika vardagliga situationer.

A210479 9.9–14.4,
torsdag kl. 17.00–17.45
Yu Ramsay

Mellanivå

Fortsättningskurs i kinesiska (78 €)

(B1) Kursen passar dig som önskar utveckla och fördjupa dina kunskaper i kinesiska både genom samtal och genom att läsa och skriva.

A210475 7.9–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Yu Ramsay, rum 47

Latin

Fortsättningskurs i latin (78 €)

(A2) En kurs för dig som redan har vissa kunskaper och har läst latin tidigare. Vi läser och översätter korta texter, utvecklar grammatik, syntax och ordförråd och diskuterar viktiga händelser och personligheter i den romerska historien.

A210451 7.9–12.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Luca Maurizi, rum 43

Tempus fugit och latinet finns kvar (16 €)

Latinet lever kvar i många former. Det är inte bara vetenskapernas språk. Vi använder dagligen många latinska lånord i svenskan. På den här tvådelade kortkursen får du veta hur latinet fortfarande påverkar våra liv. Inga förhandskunskaper krävs.

A220066 5 och 12.2, lördag kl. 10.30–13.00
Luca Maurizi, rum 35

Lettiska

Lettiska för resenärer (41 €)

(A1) Lettland i vår närhet lockar! På den här kursen bekantar du dig med grunderna i lettiska och lär dig praktiskt ordförråd för resor till Lettland. Du får veta mer både om Lettland och om den lettiska kulturen. Tonvikt på kommunikation i vardagslivet. Undervisningen sker på finska och lettiska.

A210569 6.9–29.11,
måndag kl. 18.05–19.35
Annika Suna, rum 24

Mongoliska

Mongoliet – en introduktion (12 €)

Berg, öken och stora stäpper präglar landet med tre miljoner invånare mellan Kina och Ryssland. Kom på kurs och lär dig mer om Mongoliet, om människorna som bor där och deras traditioner. Du lär dig också lite om språket. Läraren kommer från Mongoliet och undervisningen går på engelska.

A210763 20.11, lördag kl. 10.00–13.00
Navchaa Gantumur, rum B2

Nederländska

Grundnivå

Nederlands alstublieft! Nybörjarkurs (78 €)

(A1) Inga förkunskaper krävs. Du lär dig grunderna i nederländska (holländska/flamländska) för att klara dig i enkla vardagssituationer, t.ex. under en semesterresa till Nederländerna eller Belgien. Du får också en inblick i den nederländska och belgiska kulturen.

A210461 6.9–11.4, måndag kl. 19.45–21.15
Rogier Nieuweboer, rum 44

Nederlands op niveau B1 (78 €)

(B1) Als je de Arbiscursus Nederlands in actie hebt gevolgd of op een andere manier een redelijk goede kennis van het Nederlands hebt gekregen, dan is dit de cursus voor jou! We lezen, luisteren, spreken en schrijven, met de nadruk op mondelinge communicatie.

A210460 8.9–13.4, onsdag kl. 19.45–21.15
Rogier Nieuweboer, rum 43

Från Rembrandt till Ruysdael (12 €)

På den här kortkursen presenteras målningar av kända och mindre kända nederländska målare som finns på museer i Helsingfors. Kursen kombineras med ett besök på Konstmuseet Sinebrychoff där vi får en guidad tur (på svenska) som ingår i kurspriset. Datum för museibesöket bestäms på kursen och kostnad för inträdesbiljett tillkommer.

A210462 13.11, lördag kl. 10.30–13.30
Rogier Nieuweboer, rum 42

Nordsamiska**Fortsättningskurs i nordsamiska** (78 €)

(A2–B1) Visste du att nordsamiskan är besläktad med finskan? Genom att jämföra de båda språken lär du dig att se likheterna. I år går vi ännu djupare in på grammatiken och du får också träna på att använda samiska i olika vardagliga situationer.

A210570 2.9–21.4, torsdag kl. 18.05–19.35
Merja Salo, rum 24

Norska**Grundnivå****Norsk lørdag: bokmål og nynorsk** (16 €)

En hel dag fullspekket med Norge og norsk! Her blir det plass til både språktrening og kulturinntrykk i form av lytteforståelse, kommunikasjonsøvelser, litteratur, film, musikk og aktualiteter. Kurset er ment for elever med grunnleggende kjennskap til norsk språk og kultur som vil ha nye impulser.

A220211 5.2, lørdag kl. 10.00–14.00
Valtteri Kulmala, rum 31

Norsk lørdag: litterære smakbiter fra Norge (16 €)

En hel dag fullspekket med Norge og norsk! Her blir det plass til både språktrening og kulturinntrykk i form av lytteforståelse, kommunikasjonsøvelser, litteratur, film, musikk og aktualiteter. Kurset er ment for deltakere med grunnleggende kjennskap til norsk språk og kultur og som vil ha nye impulser.

A220212 9.4, lørdag kl. 10.00–14.00
Valtteri Kulmala, rum 31

Norsk lørdag: norsk identitet (16 €)

En hel dag fullspekket med Norge og norsk! Her blir det plass til både språktrening og kulturinntrykk i form av lytteforståelse, kommunikasjonsøvelser, litteratur, film, musikk og aktualiteter. Kurset er ment for deltakere med grunnleggende kjennskap til norsk språk og kultur og som vil ha nye impulser.

A210890 18.9, lørdag kl. 10.00–14.00
Valtteri Kulmala, rum 31

Norsk lørdag: norske dialekter (16 €)

En hel dag fullspekket med Norge og norsk! Her blir det plass til både språktrening og kulturinntrykk i form av lytteforståelse, kommunikasjonsøvelser, litteratur, film, musikk og aktualiteter. Kurset er ment for deltakere med grunnleggende kjennskap til norsk språk og kultur og som vil ha nye impulser.

A210891 20.11, lørdag kl. 10.00–14.00
Valtteri Kulmala, rum 31

Polska

Polska, lätt fortsättningskurs (84 €)

(A2) För dig som har läst polska 2–3 år tidigare och vill fortsätta till nivå A2. Lektionerna fokuserar främst på deltagarnas praktiska färdigheter att tala och förstå polska. Läraren talar polska och engelska.

A210560 7.9–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Justyna Pierzynska, rum 42

Rumänska

Salut România! (78 €)

(A2–B2) Un curs pentru cei care au cunoștințe de bază în limba română. Cursul vă va ajuta să vă îmbunătățiți nivelul de limba română scris și oral și să învățați mai multe despre cultura și societatea românească. Mai multe despre nivelurile A2–B2 vom discuta la prima întâlnire.

A210864 8.9–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Bianca Biro, rum B1

Ryska

Grundnivå

Ryska (78 €)

(Ryska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A210754 1 (A1) 8.9–13.4,
onsdag kl. 16.30–18.00

Anna Långstedt-Jungar, rum B2

A210485 2 (A1) 6.9–11.4,
måndag kl. 16.30–18.00

Dina Grigoreva, rum 33A

A210755 3 (A1) 8.9–13.4,
onsdag kl. 18.05–19.35

Anna Långstedt-Jungar, rum B2

Repetera mera (78 €)

(A2) Det här är en kurs för dig som har studerat ryska tidigare och nu behöver förbättra eller uppdatera de kunskaper du redan har.

A210486 6.9–11.4, måndag kl. 18.05–19.35
Dina Grigoreva, rum 33A

Spela och lär dig ryska! (12 €)

(A1–A2) Kom med på två spelkvällar och lär dig flera ryska ord och fraser! Mafia är ett roligt och populärt rollspel i Ryssland som ger dig möjligheter att öva dina muntliga kunskaper. Spelet passar också dig som läser ryska på nybörjarnivå (A1) eftersom vi går igenom de ord som behövs.

A220115 1.3–8.3, tisdag kl. 16.30–18.00
Maria Hokkanen, rum 44

Introduction to the Cyrillic alphabet and basic Russian (20 €)

The course introduces you to the Cyrillic alphabet concentrating on Russian examples. Apart from learning how to read signboards and menus in Russian, the course will also introduce you to the basics of other languages that

use the Cyrillic alphabet e.g. Serbian, Macedonian and Bulgarian.

A220089 11.1–15.2, Tuesdays 16:30–18:00
Justyna Pierzynska, room 44

Mellannivå

Pojehali! (78 €)

(A2–B1) En fortsättning på fjolårets kurs. Nya deltagare med grundkunskaper är välkomna med. Textläsning, muntliga övningar, grammatik och hörförståelse med boken Pojehali 2.2 som utgångspunkt.

A210487 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–18.00
Dina Grigoreva, rum 33B

ПОГОВОРИМ! (84 €)

(B1–B2) О чём говорят люди на работе во время перерыва? Какие телепередачи вы любите? Приходите, поговорим! На наших занятиях мы будем играть, разговаривать и выполнять импровизационные упражнения в парах и небольших группах. Kursen är avsedd för dem som redan kan lite ryska och som vill utveckla sina kunskaper. Kursen är avsedd för dem som redan kan lite ryska och som vill utveckla sina kunskaper.

A210544 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Veronika Mikkonen, rum 33B

Föreläsning

Ryssland och Navalnyj, se sidan 16.

Spanska

Grundnivå

Spanska (78 €)

(Spanska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A210546 1 (A1) 8.9–13.4,
onsdag kl. 10.30–12.00
Jenny Kajanus, rum 23

A210555 2A webbkurs (A1) 6.9–11.4,
måndag kl. 19.45–21.15
Jenny Kajanus

A210505 2B (A1) 2.9–14.4,
torsdag kl. 14.45–16.15
Sven Fernandez, rum 42

A210551 4 (A2) 2.9–14.4,
torsdag kl. 16.30–18.00
Jenny Kajanus, rum 42

A210552 5 (A2) 6.9–11.4,
måndag kl. 18.05–19.35
Jenny Kajanus, rum 35

A210554 6 (B1) 2.9–14.4,
torsdag kl. 12.30–14.00
Jenny Kajanus, rum 35

Spanska 1 intensivkurs, flerformskurs (78 €)

(A1) En nybörjarkurs i spanska som går två kvällar i veckan och avancerar i rask takt. På måndagar närundervisning på Arbis och på onsdagar virtuella lektioner på Teams.

A210549 6.9–8.12,
måndag kl. 16.30–18.00, rum 35
onsdag kl. 18.00–19.30, på webben
Jenny Kajanus

Spanska 2 intensivkurs, flerformskurs (78 €)

(A1) För dig som läst lite spanska förut (ca 50 h). Kursen går två kvällar i veckan och avancerar i rask takt. På måndagar närundervisning på Arbis och på onsdagar virtuella lektioner på Teams.

A220087 10.1–13.4,
måndag kl. 16.30–18.00, rum 35
onsdag kl. 18.00–19.30, på webben
Jenny Kajanus

Börja tala spanska (84 €)

(A2–B1) Har du läst spanska några år men vill börja prata och utvidga den vokabulär du behöver på hotellet, restaurangen, apoteket och i andra praktiska situationer? Småprat och lätta konversationsövningar varvas med repetition av den grundläggande grammatiken.

A210583 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Adrian Rodriguez, rum 35

Mellannivå

Aires de cultura, curso de conversación en línea, (28 €)

(B1–B2) ¿Siempre has querido practicar tu español de una forma divertida, interesante y desde cualquier lugar? Descubriremos secretos sobre temas interesantes a través de nuestras actividades orales, de texto y video.

A210590 A 20.9–29.11, måndag kl. 17.00–18.15
A220099 B 24.1–11.4, måndag kl. 17.00–18.15
Lisbet Jover Tamayo

Curso de repaso (78 €)

(B1–B2) En este repaso de nivel intermedio ampliamos el vocabulario leyendo textos sobre diversos temas y repasamos las estructuras y reglas más importantes de la gramática. El curso también incluye ejercicios de conversación y comprensión auditiva.

A210545 2.9–14.4, torsdag kl. 14.15–15.45
Jenny Kajanus, rum 35

Curso avanzado “Etapas plus 2” (78 €)

(B2) Este es un curso ideal para aquellos estudiantes que deseen avanzar en su estudio de la lengua a niveles más complejos a través del estudio de la gramática, la comunicación y al mismo

tiempo descubrir la diversidad cultural del idioma.

A210589 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Lisbet Jover Tamayo, rum 24

Taller de Teatro Valle-Inclán (78 €)

(B2) ¿Te gusta el teatro? ¿Quieres aprender actuación? ¡Únete a nosotros! Mediante ejercicios dinámicos y entretenidos aprenderás a explorar tus habilidades naturales, desarrollar tu autoconfianza, y vencer tus miedos. ¡No te lo pierdas! Para todo nivel de experiencia. Nivel mínimo de Español: B2.

A210507 6.9–11.4, måndag kl. 19.45–21.30
Sven Fernandez, festsalen

Avancerad nivå

La tertulia con Adrian (84 €)

(C1) ¡Bienvenidos al curso La tertulia!, un curso de conversación avanzado donde tendréis la oportunidad de expresar vuestras ideas y discutir temas en un ambiente relajado. Los temas de conversación los elegiremos juntos de acuerdo a las cosas que os interesen. ¡Animaos a participar y a pasar un rato divertid.

A210581 7.9–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35
Adrian Rodriguez, rum 43

Svenska

Basic level

Swedish 1–6 consist of 6 courses (Svenska 1–6). No previous knowledge of Swedish is required for the first course (Svenska 1). Reduced fee due to external financing. Course books: Rivstart A1 + A2 Textbok (Student’s book) and Övningsbok (Workbook).

Courses 1–3 cover chapters 1–10 in

the book, and correspond to level A1 on the Common European Framework of Reference for Languages, while courses 4–6 cover chapters 11–20 and correspond to level A2. These courses are also part of the SFI Arbis Integration Programs, more information on page 137.

Those who complete the courses can continue on Intermediate Level B1–B2 (Svenska 7–12).

Autumn 2021

Svenska 1–2 (49 €)

A210896 2.9–9.12,
Tuesdays and Thursdays 9:30–12:00
Mark Teramae, room 13

Svenska 1–3 (60 €)

A210698 3.9–10.12,
Mondays, Wednesdays and Fridays 9:30–12:00
Heidi Huovilainen, room 13

Svenska 1 (33 €)

A210768 6.9–29.11, Mondays 17:00–19:30
Bodil Wadenström, room B1

Svenska 1–2 (49 €)

A210771 6.9–8.12,
Mondays and Wednesdays 18:05–20:30
Sonja Sjöholm, room 42 and 35

Svenska 3–4 (49 €)

A210704 3.9–10.12,
Mondays and Fridays 9:30–12:00
Emma Laihanen, room 31

Svenska 3–4, Web Course (49 €)

A210775 6.9–8.12,
Mondays and Wednesdays 17:00–19:30
Emma Laihanen

Svenska 5, Stoa (33 €)

A210868 2.9–9.12, Thursdays 17:00–19:30
Bodil Wadenström, group activity room 2

Svenska 5–6 (49 €)

A210706 3.9–10.12,
Mondays and Fridays 9:30–12:00
Bodil Wadenström, room 42

Svenska på jobbet (84 €)

(B1–B2) På kursen pratar vi om och tränar vanliga arbetssituationer på svenska, som till exempel kundkontakter, telefon, möten, fikarumsdiskussion, att skriva e-post och andra dokument. Kursen tar också upp kulturell kompetens på arbetsplatsen. Fokuset ligger på kommunikativa övningar.

A210867 7.9–12.4, tisdag kl. 12.30–14.00
Mirja Pekanmäki, rum 44





Spring 2022

Svenska 2 (33 €)

A220148 10.1–11.4, Mondays 17:00–19:30
Bodil Wadenström, room B1

Svenska 3–4 (49 €)

A220149 10.1–13.4,
Mondays and Wednesdays 18:05–20:30
Sonja Sjöholm, room 42 and 35

Svenska 3–4 (49 €)

A220216 11.1–14.4,
Tuesdays and Thursdays 9:30–12:00
Mark Teramae, room 13

Svenska 4–6 (60 €).

A220131 10.1–13.4,
Mondays, Wednesdays and Fridays 9:30–12:00
Heidi Huovilainen, room 13

Svenska 5–6 (49 €)

A220136 10.1–11.4,
Mondays and Fridays 9:30–12:00
Emma Laihanen, room 31

Svenska 5–6, Web Course (49 €)

A220150 10.1–13.4,
Mondays and Wednesdays 17:00–19:30
Emma Laihanen

Svenska 6, Stoa (33 €)

A220198 13.1–14.4, Thursdays 17:00–19:30
Bodil Wadenström, group activity room 2

Other courses on basic level

Tala svenska 1A (58 €)

(A1) This course is for total beginners who want to learn and practise Swedish through communication. We work with dialogues, role play, flashcards, grammar games and songs. We follow

the curriculum in Svenska 1–6 and work with vocabulary and grammar through communicative methods.

A210778 7.9–15.2, Tuesdays 10:00–11:30
Bodil Wadenström, room 23

Tala svenska 1B (28 €)

(A2) This course is for beginners who want to learn and practise Swedish through communication. We work with dialogues, role play, flashcards, grammar games and songs.

A220169 1.3–5.4, Tuesdays 9:30–12:00
Bodil Wadenström, room 23

Tala svenska 2 (84 €)

(A2) On the course we work with communication skills and comprehension. This is one of the combinations in the National Language Exam required for citizenship. We follow the curriculum in Svenska 5–8 and work with vocabulary and grammar through communicative methods.

A210832 7.9–12.4, Tuesdays 10:30–12:00
Ingrid Rönnow, room 35

Skriv och förstå svenska (84 €)

(A2) In this course we work with basic communication skills, reading and writing. This is one of the combinations in the National Language Exam (YKI) required for citizenship. The focus is on writing and understanding written information in everyday life.

A210834 8.9–13.4, Wednesdays 10:00–11:30
Bodil Wadenström, room 44

Mellannivå

Svenska 7–12 består av sex fristående kurser. Kurserna passar både den som har läst Svenska 1–6 och den som har haft svenska i skolan och vill fräscha upp sina tidigare kunskaper. Du kan välja att avlägga alla kurser eller bara en enskild kurs. Vi använder boken Rivstart B1 + B2 och kompletterar med diskussioner, webbmaterial och olika sorters aktiverande övningar. Kurserna 7–9 omfattar kapitlen 1–9 (nivå B1) och kurserna 10–12 kapitlen 10–18 (nivå B1–B2). Den som har avlagt nivå B1 kan också välja att fortsätta med kursen Svenska för allmän språkexamen (se sidan 131).

Hösten 2021

Svenska 7–8 (98 €)

A210709 3.9–10.12,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Jenny Kajanus, rum 23

Svenska 7 (66 €)

A210786 7.9–7.12, tisdag kl. 17.00–19.30
Bodil Wadenström, rum B2

Svenska 9–10 (98 €)

A210715 3.9–10.12,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Mirja Pekanmäki, rum 44

Svenska 9 (66 €)

A210787 7.9–7.12, tisdag kl. 17.00–19.30
Ingrid Rönnow, rum 33B

Svenska 11–12 (98 €)

A210720 3.9–10.12,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Ingrid Rönnow, rum 43

Våren 2022

Svenska 7–8 (98 €)

A220137 10.1–11.4,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Bodil Wadenström, rum 42

Svenska 8 (66 €)

A220153 11.1–12.4, tisdag kl. 17.00–19.30
Bodil Wadenström, rum B2

Svenska 9–10 (98 €)

A220138 10.1–11.4,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Jenny Kajanus, rum 23

Svenska 10 (66 €)

A220154 11.1–12.4, tisdag kl. 17.00–19.30
Ingrid Rönnow, rum 33B

Svenska 11–12 (98 €)

A220139 10.1–11.4,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Mirja Pekanmäki, rum 44

Konversationskurser

Tala svenska 3 (41 €)

(B1) Det här är en kurs för dig som kan grunderna i svenska och vill utöka ordförrådet och förstå grammatiken genom muntliga övningar som hjälper dig att aktivera din svenska. Vi diskuterar, läser, berättar, spelar språkspel, sjunger, övar uttal och lär oss mer svenska för att det är roligt!

A210833 A 8.9–8.12, onsdag kl. 10.00–11.30

A220168 B 12.1–13.4, onsdag kl. 10.00–11.30
Ingrid Rönnow, rum 42

Diskutera på svenska! (84 €)

(B2) En kurs för dig som vill aktivera din svenska genom diskussion. Vi diskuterar

aktuella ämnen, läser artiklar och andra korta texter.

A210784 8.9–13.4, onsdag kl. 12.30–14.00
Marina Giljam, rum 44

Kafésvenska A (84 €)

(B2) Kom med i vår diskussionsgrupp där vi träffas en gång i veckan i Arbis kafé och talar om **allt** mellan himmel och jord – på svenska. Kursen bygger både på lärarens material och på fri diskussion.

A210765 7.9–12.4, tisdag kl. 13.00–14.30
Hélène Selenius, kaféet

Kafésvenska B (84 €)

(B2–C1) Kom med i vår diskussionsgrupp där vi träffas en gång i veckan på Arbis kafé för avslappnade och stimulerande diskussioner om **allt** mellan himmel och jord – naturligtvis på svenska. Kursen bygger på lärarens material, aktuella nyhetstexter och fri diskussion.

A210766 8.9–13.4, onsdag kl. 18.15–19.45
Mirja Pekanmäki, kaféet

Språkexamen

Information om provet i Allmän språkexamen finns på sidan 106.

Svenska för allmän språkexamen, mellannivå (55 €)

(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.

A210781 A 7.9–16.11, tisdag kl. 14.00–16.30
Ingrid Rönnow, rum 13

A210782 B 7.9–16.11, tisdag kl. 18.05–20.35
Mirja Pekanmäki, rum 13

A220151 C 11.1–5.4, tisdag kl. 14.00–16.30
Ingrid Rönnow, rum 13

A220152 D 11.1–5.4, tisdag kl. 18.05–20.35
Mirja Pekanmäki, rum 13



Tala och förstå svenska, Stoa (84 €)

(B1) På den här kursen jobbar vi med kommunikativa färdigheter och läsförståelse. Det här är en av kombinationerna i provet i allmän språkexamen (YKI) som krävs för medborgarskap.

A210876 2.9–14.4, torsdag kl. 15.00–16.30
Bodil Wadenström, grupprum 2

Övriga kurser på mellannivå

Grammatiken i praktiken, webbkurs (20 €)

(B1) På den här kursen jobbar vi med grammatik utgående från korta texter som vi läser, skriver och interagerar kring. Du får utveckla din svenska med grammatiken som verktyg.

A210869 A 9.9–14.10, torsdag kl. 17.45–19.15

A210871 B 11.11–16.12, torsdag kl. 17.45–19.15

A220199 C 13.1–17.2, torsdag kl. 17.45–19.15

A220203 D 3.3–7.4, torsdag kl. 17.45–19.15

Johanna Söderlund

Svenska B1, webbkurs (38 €)

På den här webbkursen läser vi kortare texter, gör hörövningar, repeterar den grundläggande grammatiken och pratar. Du lär dig nya ord, uttryck och användbara fraser. Kursen passar dig som har läst svenska några år men känner dig lite osäker. Framför allt vill du bli bättre på att tala.

A210788 8.9–8.12, onsdag kl. 14.00–15.30

Jenny Kajanus

Tala och förstå svenska, Stoa (84 €)

(B1) På den här kursen jobbar vi med kommunikativa färdigheter och läsförståelse. Det här är en av kombinationerna i provet i allmän språkexamen (YKI) som krävs för medborgarskap.

A210876 2.9–14.4, torsdag kl. 15.00–16.30

Bodil Wadenström, grupp rum 2

Skriv bättre på svenska (66 €)

(B1–B2) Läser du svenska på B-nivå (Svenska 7–12) och vill förbättra ditt skrivande? Här skriver vi texter i olika genrer och repeterar också grammatiken där det behövs. Rikligt med praktiska

övningar! Kursen lämpar sig också för dig som planerar att ta språkexamen på mellannivå.

A220155 12.1–13.4, onsdag kl. 12.30–15.00

Jenny Kajanus, rum 42

Uttala på svenska (84 €)

(B1–B2) Den här kursen är riktad till dig som vill lära dig mer om svenskt uttal. Vi arbetar med vokaler, konsonanter, språkmelodi, rytm och betoning m.m. Uttal övas med hjälp av varierande övningar, t.ex. med musik, inspelning och läsning av dialoger.

A210820 6.9–11.4, måndag kl. 12.30–14.00

Emma Laihanen, rum 23

Svenska på jobbet (84 €)

(B1–B2) På kursen pratar vi om och tränar vanliga arbetssituationer på svenska, som till exempel kundkontakter, telefon, möten, fikarumsdiskussion, att skriva e-post och andra dokument. Kursen tar också upp kulturell kompetens på arbetsplatsen. Fokuset ligger på kommunikativa övningar.

A210867 7.9–12.4, tisdag kl. 12.30–14.00

Mirja Pekanmäki, rum 44

Avancerad nivå

Skriv svenska för jobbet (78 €)

(B2–C1) Det här är en kurs för dig som redan kan svenska på en avancerad nivå, men t.ex. behöver svenska i skriven form på arbetsplatsen. Du fördjupar kunskaperna i svenska genom att skriva och läsa olika texter, främst sakprosa. Kursen har också rikligt med muntlig kommunikation.

A210935 2.9–14.4, torsdag kl. 16.30–18.00

Heidi Huovilainen, rum 44

Svenska med Språkporten (78 €)

(B2–C1) En kurs för dig som vill utöka din vokabulär och lära dig grammatik på mer avancerad nivå. Vi läser intressanta texter om språk, kultur och traditioner, vi diskuterar innehållet, går igenom vokabulär och övar grammatik. Vi börjar från kapitel 5, men du behöver inte ha läst tidigare kapitel.

A210866 7.9–12.4, tisdag kl. 14.45–16.15
Mirja Pekanmäki, rum 44

Yrkessvenska (78 €)

(B2–C1) Målet med kursen är att ge färdigheter att effektivt klara vanliga arbetsituationer på svenska, som till exempel kundkontakter, möten, presentationer, att skriva e-post och andra dokument. Kursen tar också upp kulturell kompetens på arbetsplatsen. Fokus ligger på kommunikativa övningar.

A210783 8.9–13.4, onsdag kl. 16.30–18.00
Mirja Pekanmäki, rum B1

Kafésvenska C (84 €)

(B2–C1) Kom med i vår diskussionsgrupp där vi träffas en gång i veckan i Arbis kafé och talar om allt mellan himmel och jord – på svenska. Kursen bygger både på lärarens material och på fri diskussion.

A210767 6.9–11.4, måndag kl. 13.00–14.30
Hélène Selenius, kaféet

Aktuellt på svenska (84 €)

(C1) Träna svenska genom att läsa och diskutera aktuella texter, allt från nyheter till skönlitteratur utgående från kursdeltagarnas önskemål och från vad som är aktuellt.

A210762 6.9–11.4, måndag kl. 16.30–18.00
Sofia Hägglund, rum B2

Pratmakarna (84 €)

(C1) Kom med i gruppen av glada seniorer som samtalar om aktualiteter och nyheter för att upprätthålla kunskaperna i svenska och utöka ordförrådet.

A210757 2.9–14.4, torsdag kl. 11.00–12.30
Birgit Storå, rum 31

**Teman med Rivstart (98 €)**

(B2) Kursen baserar sig på Rivstart B2–C1. Vi jobbar med kapitel 1–3. Vi fokuserar på ordförråd, grammatik och andra språkliga aspekter genom både diskussioner och skriftliga övningar.

A220141 10.1–11.4,
måndag och fredag kl. 9.30–12.00
Ingrid Rönnow, rum 43

Svenska C1, webbkurs (38 €)

Du är flytande på svenska men känner ett behov av att finslipa dina kunskaper; bredda vokabulären, repetera de svårare momenten inom grammatiken. Kom med på den här webbkursen och ge din svenska en puff upp på c-nivå! Varje lektion innehåller även fri diskussion.

A210828 A 3.9–10.12, fredag kl. 14.00–15.30

A220165 B 14.1–8.4, fredag kl. 14.00–15.30

Jenny Kajanus

Tyska

Grundnivå

Tyska (78 €)

(Tyska 1 avser första årets studier, 2 andra året osv.)

A210764 1 (A1) 7.9–12.4, tisdag kl. 18.05–19.35

Anna Långstedt-Jungar, rum 24

A210769 3 (A2) 7.9–12.4,

tisdag kl. 16.30–18.00

Anna Långstedt-Jungar, rum 24

A210770 5 (B1) 2.9–14.4,

torsdag kl. 16.30–18.00

Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Mellannivå

Deutsch sprechen online (24 €)

(B1) Sie möchten Ihre mündlichen Deutschkenntnisse üben oder sogar auf die nächste Stufe bringen? Dann ist dies genau der richtige Kurs für Sie. Sie erweitern Ihren Wortschatz, lernen neue Wörter und Redewendungen und aktivieren und trainieren Ihre mündlichen Fähigkeiten.

A210759 27.10–8.12, onsdag kl. 16.30–18.00

Julia Tarasenko

Spazieren und parlieren (16 €)

(B1) Sie möchten sich in lockerer Atmosphäre auf Deutsch unterhalten?

Wir starten immer bei Arbis, abstandhaltend, unterhalten uns in kleiner Gruppe über aktuelle Themen, dazu noch den Kreislauf bei einem Spaziergang auf Trab bringend, und finden „deutsche Spuren“ in Helsinki.

A210467 A 7.9–28.9, tisdag kl. 11.00–12.30

A220068 B 5.4–26.4, tisdag kl. 11.00–12.30

Claudia Jeltsch, framför huset

Deutsch im Fokus (78 €)

(B1–B2) 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.

A210588 2.9–14.4, torsdag kl. 18.05–19.35

Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Liedermacher in Deutschland in den 60er/70er Jahren (20 €)

(B1–B2) Wir hören keine Schlager oder Volkslieder, sondern inhaltsschwere Lieder, Chansons, Bänkelsongs usw. der wichtigsten Vertreter der deutschen Liedermacherszene, lesen die Texte und sprechen über die Zeit, den Hintergrund und die Erinnerungen. Dieser Kurs findet nur im Kontaktunterricht statt.

A220069 14.1–18.2, fredag kl. 13.00–14.30

Susanne Mensing-Varila, rum 42

Plauderei–Diskussion–Debatte (38 €)

(B1–B2) Wir sprechen mal gemütlich, mal ernsthafte über aktuelle, interessante oder weltanschauliche Themen in Deutschland, Finnland und der Welt. Keine Grammatikübungen, keine Hausaufgaben, kein Stress. Wir vergessen den Perfektionismus, konzentrieren uns auf die Inhalte und

versuchen, uns ohne Angst vor Fehlern verständlich zu machen im freien Gespräch.

A210468 8.9–2.3, onsdag kl. 16.30–18.00
Susanne Mensing-Varila, rum 46

Alltagsdeutsch (78 €)

(B2) Im Unterricht trainieren Sie vor allem das freie Sprechen und Hörverstehen, zu Hause vertiefen Sie Ihre Fertigkeiten mithilfe kurzer Texte und schriftlicher Übungen. Dabei geht es u.a. um Themen wie Natur, Arbeit, Beziehungen und Bücherwelten.

A210587 8.9–13.4, onsdag kl. 10.30–12.00
Anna Långstedt-Jungar, rum 35

Brückenkurs B1/B2 (78 €)

(B2) Startklar für die Mittelstufe. Wir üben die Sprech- und Schreibkompetenzen, das Hör- und Leseverstehen. Sie lernen Lernstrategien kennen, die Grammatik der Grundstufe wird erweitert und gefestigt. Spannende landeskundliche Porträts und Phonetikübungen ergänzen das Lernangebot.

A210472 7.9–12.4, tisdag kl. 16.30–18.00
Regine Ehlert, rum B1

Avancerad nivå

Deutsch für Fortgeschrittene (42 €)

(B2–C1) Mit abwechselnden Themen und aktuellen Texten sowie Videobeiträgen aus den deutschsprachigen Ländern können Sie Ihre schon gut entwickelten Deutschkenntnisse auf anspruchsvollem Niveau anwenden, stärken und vertiefen.

A210469 6.9–11.4, måndag kl. 12.30–14.00
Regine Ehlert, rum 44

Darf es noch mehr Deutsch sein? (78 €)

(C1) Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein höheres Sprachniveau erreicht haben und über Vorkenntnisse in komplexer Grammatik wie Adjektive und Adverbien, Zeitformen und Passiv verfügen. Es werden Fertigkeiten wie Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben trainiert, wobei der Schwerpunkt auf einer fließenden mündlichen Kommunikation liegt.

A210761 8.9–13.4, onsdag kl. 18.05–19.35
Julia Tarasenko, rum 33B

Kaffeeklatsch am Nachmittag (84 €)

(C1) Was gibt es Entspannteres, als beim Kaffee zu klatschen, sich über Kunst, Kultur und Alltägliches mit Gleichgesinnten auszutauschen.

A210459 6.9–11.4, måndag kl. 14.30–16.00
Heidi Hübner, rum 42

Konversation Deutsch (42 €)

(C1) In unserer Konversationsrunde reden wir meist auf Grundlage von Zeitungsartikeln oder kurzen Filmen über Gesellschaft und Kultur in den deutschsprachigen Ländern, aktuelles Tagesgeschehen sowie ganz alltägliche kleine Dinge, die das Leben lebenswert machen.

A210663 3.9–8.4, fredag kl. 12.10–13.40
Claire Scheunemann, rum 23

Literatur – anregend, tiefgründig und unterhaltsam (84 €)

(C1) In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns mit Neuerscheinungen in der deutschsprachigen Literatur. Sie bekommen einen Überblick über aktuelle Trends, können sich auch mit Klassikern befassen und erhalten so einen tieferen Einblick in die Welt der Bücher.

A210458 6.9–11.4, måndag kl. 16.30–18.00
Heidi Hübner, rum 42

Praktisches Deutsch (38 €)

(C1) Bis zur Vollendung der Lernstufe warten noch zwei spannende Kapitel in unserem Kursbuch auf uns. Aktuelle Ereignisse, Fragen und Themen von Interesse werden gerne integriert, so dass immer Platz für Spontanität und Aktualität ist.

A210470 7.9–7.12, tisdag kl. 14.15–15.45
Regine Ehlert, rum B1

Stricken auf Deutsch, se sidan 32.

En vecka Grand Tour Europa – på Arbis se sidan 98.

Ukrainska

Introduktion till ukrainska (16 €)

(A1) Ukrainska räknas till de östslaviska språken och talas av 40 miljoner människor. Språket är nära besläktat med ryskan men hur skiljer sig språken? På den här kortkursen får du svar på frågan. Du lär dig tyda det ukrainska alfabetet och lär dig några nyttiga ord och fraser.

A210605 2–23.11, tisdag kl. 16.30–18.00
Maria Hokkanen, rum 44

Se även Internationell matkultur, sidan 53.



Mongoliet – en introduktion (12 €)

Berg, öken och stora stäpper präglar landet med tre miljoner invånare mellan Kina och Ryssland. Kom på kurs och lär dig mer om Mongoliet, om människorna som bor där och deras traditioner. Du lär dig också lite om språket. Läraren kommer från Mongoliet och undervisningen går på engelska.

A210763 20.11, lördag kl. 10.00–13.00
Navchaa Gantumur, rum B2

SFI – Svenska för invandrade

Du kan studera svenska på Helsingfors arbis.

Du kan gå en enda kurs, gå flera kurser eller gå ett av våra SFI-program.

Du kan anmäla dig till enskilda kurser på nätportalen ilmonet.fi.

Om du har en integrationsplan kan SFI-programmet vara en del av den.

Du kan få stöd för arbetslösa medan du går ett SFI-program, men då måste du få ett beslut om det av din kontaktperson på TE-byrån/din kommuns Arbetstjänster

Om du vill börja på ett SFI-program ska du först:

- göra en intervju på Luckan Integration
- delta i Arbis nivåtest

Boka tid för intervjun på Luckans bokningssida eller skicka e-post: integration@luckan.fi

Arbis nivåtest ordnas 11.8 klockan 10.00 i rum 13.

Om du vill kan du anmäla dig på förhand via ilmonet.fi.

Där heter nivåtestet SFI Entrance test A210495.

SFI–Swedish for Immigrants

You can study Swedish at Helsingfors Arbis.

You can take one independent course, several courses or participate in one of our SFI-programmes.

You can enroll onto independent courses at enrollment service ilmonet.fi.

If you have an integration plan, the SFI-programme can be part of it.

You can receive unemployment benefits while taking a SFI-programme, but make sure you discuss this option with your officer at the employment services.

To join a SFI-programme you need to:

- book a time for an interview at Luckan Integration
- participate in Arbis SFI-entrance test

Book a time for an interview at Luckan Integration booking site or by e-mail: integration@luckan.fi

The SFI-Entrance test at Arbis is held on the 11th of August at 10:00 in room 13.

Please enrol for the test on [ilmonet](http://ilmonet.fi) (SFI-Entrance test A210495).

Contact and questions

For questions concerning the SFI-programmes and courses, please contact Arbis office on 09 310 494 94 or arbis.integration@hel.fi

For questions concerning your language level, please check: <https://europass.cedefop.europa.eu/resources/european-language-levels-cefr>

You can also read more about the test on the study blog: Study Swedish.

SFI Integration 1–5

SFI Integration är en integrationskurs för dig som har en integrationsplan från TE-byrån/din kommuns Arbets tjänster.

På kursen studerar du 20 timmar i veckan, mest svenska.

Du studerar också samhällskunskap och arbetslivskunskap.

Du får individuell handledning och grupphandledning.

Du gör en språkpraktik och en arbetspraktik.

SFI-Integration 1

A210612 nivå A0–A2.2

SFI-Integration 2

A210613 nivå A2.1–B1.1

SFI-Integration 3

A210616 nivå A2.2–B1.2

SFI-Integration 4

A210619 nivå B1.2–B2.1

SFI-Integration 5

A210621 nivå B2.1–B2.2

SFI Arbis studiepaket

A210823 (60 €/termin)

Du har möjlighet att bygga ett kurspaket (max 16h/vecka).

Det kan bestå av språkkurser och övriga kurser som du har nytta av.

Du kan studera deltid med arbetslöshetsunderstöd ifall ditt paket godkänns av din tjänsteman på TE-byrån/din kommuns Arbets tjänster

Obs! Du behöver inte vara kund på TE-byrån/din kommuns Arbets tjänster för att gå programmet SFI – Arbis studiepaket.

Kontakt och frågor

Kontakta Arbis: arbis.integration@hel.fi eller 09 310 494 94 om du har frågor om de olika programmen.

Här hittar du mer information om språkkrav och nivåer: <https://europass.cedefop.europa.eu/sv/resources/european-language-levels-cefr>

SFI Integration 1–5

SFI Integration is an integration course for students with an integration plan from the TE-office.

On this program you will study 20 hours a week, mostly Swedish.

You will also study Finnish society and Finnish-Swedish Networks.

You will get individual career coaching and group counselling.

You will do both a language internship and a work internship.

SFI-Integration 1

A210612 level A0–A2.2

SFI-Integration 2

A210613 level A2.1–B1.1

SFI-Integration 3

A210616 level A2.2–B1.2

SFI-Integration 4

A210619 level B1.2–B2.1

SFI-Integration 5

A210621 level B2.1–B2.2

SFI Study blocks

A210823 (60 €/termin)

Design your own study block of 16h/week.

This can consist of language courses or other useful courses.

If you are unemployed, please discuss the possibility of doing the course as independent studies as part of your employment plan, with your TE-officer before enrolling on the course. Please note: you do not have to be a client to the Employment services to enrol for SFI Study blocks.

Swedish Class for Parents – Svenska för hemmaföräldrar

This is a course for you who are at home with a child between 10 months and 3 years and want to learn Swedish and/or keep up your Swedish.

You'll learn Swedish and receive information on the Finnish society and Swedish-language free-time activities and hobbies.

A210920 15.9–13.4, Wednesdays 10:00–11:30

Johanna Stjernberg

Öppna universitets- kurser

Pedagogik, hälsokunskap,
utvecklingspsykologi

Ansvarig

Pia Nybom

pia.nybom@hel.fi

tfn 09 310 494 61

Allmän info och tenter

arbis@hel.fi

tfn 09 310 494 94

Anmälningar tas emot från 17.8,
tisdag kl. 10.00.

Observera att du betalar både en kursavgift till Arbis och en studieavgift till det universitet eller den högskola som erbjuder kursen. Närmare information om studier vid öppna universitetet hittar du på Arbis hemsida.

Grundstudier i pedagogik (allmän och vuxenpedagogik) 25 sp (HU)

Läsåret 2021–2022 genomförs studiehelheten grundstudier i pedagogik (25 sp) i vilken ingår fem delkurser.

Introduktion till pedagogiken, 5 sp – webbkurs (39 €)

Kursen genomförs som en läskurs med tutorträffar online. Kursinnehållet behandlar utbildningens roll i olika sociala och kulturella kontexter, centrala pedagogiska begrepp samt aktuella frågeställningar. Läs fullständig kursbeskrivning på Ilmonet.

A210922 2.9, 9.9 och 16.9,
torsdag kl. 16.30–18.30
22.9 onsdag, kl. 16.30–18.30
Lina Lindström

Lärande och utveckling, 5 sp – webbkurs (57 €)

Kursen behandlar följande teman: människans lärande och utveckling, hjärnans utveckling och plasticitet, utvecklings- och inlärningsprocesser och deras betydelse för utbildning och fostran. Läs fullständig kursbeskrivning på [lmonet](#).

A210923 28.9–9.11, tisdag kl. 16.30–19.45
Cecilia Heilala och Jenny Högström

Didaktik, 5 sp – webbkurs (57 €)

På kursen behandlas bland annat grundläggande begrepp och teorier om undervisning. Du lär dig undervisningsplanering, olika sätt att undervisa och att utvärdera undervisningen. Läs fullständig kursbeskrivning på [lmonet](#).

A210924 23.11–14.12, tisdag och torsdag kl. 17.00–20.15
Christa Tigerstedt

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp – webbkurs (57 €)

Du lär dig bland annat om fostran i ett historiskt perspektiv, om utbildningspolitiska fenomen, om pedagogikens filosofiska grunder och kulturell mångfald i pedagogiken. Läs fullständig kursbeskrivning på [lmonet](#).

A220237 11.1–15.2, tisdag kl. 16.30–19.45
Janne Mansikka

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp – webbkurs (57 €)

Studieavsnittet behandlar pedagogiskt och vuxenpedagogiskt forskningsarbete, forskarsamfund och olika sätt att närma sig forskning. Läs fullständig kursbeskrivning på [lmonet](#).

A220238 1.3–29.3, tisdag och torsdag kl. 16.30–19.45
8.3, lördag kl. 10.00–14.15
Cecilia Heilala

Hälsokunskap (ÅA)

Läsåret 2021–2022 kan du läsa en kurs på Arbis inom grundstudier i Hälsokunskap (25 sp).

Hälsa i skolkontext, 5 sp (57 €)

Den studerande får grundläggande kunskaper och kännedom om barns och ungdomars hälsotillstånd. Faktorer som påverkar de ungas fysiska, psykiska och sociala hälsa och välmående tas upp. Hälsorelaterade begrepp och teorier behandlas med utgångspunkt i en skolkontext.

A220235 4.3, 5.3, 25.3 och 26.3, fredag kl. 16.30–19.45, lördag kl. 10.00–15.00
Sophie Romantschuk, rum 35

Utvecklingspsykologi (ÅA)

Ätstörningar, 5 sp (57 €)

Kursens mål är att ge en översiktlig bild av ätstörningar som fenomen. Innehållet omfattar ätstörningarnas historia, diagnostik, epidemiologi, uppkomst och behandling. Därtill diskuteras möjliga förebyggande åtgärder i olika utvecklingsmiljöer.

A220236 11.3, 12.3, 1.4 och 2.4, fredag kl. 16.30–19.45, lördag kl. 10.00–15.00
Rasmus Isomaa, rum 13



Arbis Östra

– kurser i Stoa,

Rastis och Botby

Stoa, Åbohusvägen 1, Östra Centrum

Rastis, Nordsjö lågstadieskola,
Fjärdstråket 6, invid Nordsjö
metrostation

Botby, Botby grundskola,
Blomängsvägen 2

Kontakt

Telefon: 09 310 494 94

E-post: arbis@hel.fi

Bildkonst och formgivning

Färg och form för 7–12-åringar A,
Stoa (**A210338**)

Färg och form för 7–12-åringar B,
Stoa (**A220010**)

Måleriverkstad,
Stoa (**A210426**)

Porslinsmålning,
Stoa (**A210497**)

Keramik, grundkurs,
Stoa (**A210409**)

Keramik, nybörjarkurs, höstterminen,
Stoa (**A210615**)

Keramik för längre hunna,
Stoa (**A210412**)

Keramik, fortsättningskurs,
Stoa (**A210441**)

Hantverk

Kläder för alla,
Stoa (**A210333**)

Sy egna kläder – allt är möjligt!
Stoa (**A210336**)

Bygg din egen elgitarr eller bas A,
Rastis (**A210541**)

Motion, hälsa och välmående

Hathayoga,
Stoa (**A210305**)

Motionsgymnastik,
Rastis (**A210640**)

Motionsgymnastik,
Stoa (**A210639**)

Coreträning och stretching,
Stoa (**A210629**)

Gymnastik för 4–5-åringar,
Rastis (**A210651**)

Gymnastik för 6–7-åringar,
Rastis (**A210652**)

Seniordans, Stoa (**A210739**)

Seniorgymnastik för damer,
Stoa (**A210721**)

Musik

Blandad kör: Nordsjö sångkör,
Rastis (**A210580**)

Solosång A,
Stoa (**A210585**)

Solosång B, Stoa (**A210586**)

Klassisk gitarr, Stoa (**A210539**)

Gitarrackompanjemang,
fortsättningskurs,
Stoa (**A210538**)

Pianospel A,
Stoa (**A210582**)

Pianospel B,
Stoa (**A210584**)

Arbis ukuleleorkester,
Botby (**A210593**)

Ukuleleklubb A,
Botby åk 4–7 (**A210594**)

Ukuleleklubb B,
Botby åk 4–7 (**A210595**)

Språk

Tala och förstå svenska,
Stoa (**A210376**)

Svenska 5,
Stoa (**A210368**)

Svenska 6,
Stoa (**A220198**)

Webbkurser



Bildkonst och formgivning

Viborg virtuellt i väntan på bättre tider, våren **(A220057)**

Måla hemma **(A210428)**

Hantverk

Tips och råd för hantverk på webben A **(A210533)**

Tips och råd för hantverk på webben B **(A210530)**

Tips och råd för hantverk på webben C **(A210531)**

Tips och råd för hantverk på webben D **(A210532)**

Hem, natur, hobbyn och matematik

Fågelsång på våren **(A220206)**

Bridge **(A210880)**

Hushåll

Dansk mad virtuellt **(A210600)**

Cookalong i december **(A210791)**

Cookalong i november **(A210790)**

Cookalong i oktober **(A210789)**

Cookalong i september **(A210700)**

Mat och vin – vin till fisk **(A210909)**

Mat och vin – vin och grönt **(A220231)**

Mat och vin – vin och kryddig mat **(A220232)**

Mat och vin – vin och skaldjur **(A210910)**

Media och informationsteknik

Instagram (A210378)

Python, Basics (A210370)

Praktisk IT på nätet (A210322)

Motion, hälsa och välmående

Mitt bästa jag (A210815)

Meditation (A220223)

Musik

Pianogänget 3 A (A210591)

Människa, samhälle och kultur

Swedish Class for Parents – Svenska för hemmaföräldrar (A210920)

Språk

Arabiska andra året (A210620)

Dansk sprog og kultur 1 (A210822)

English Online Pronunciation (A210527)

Conversational English Online (A220117)

Develop Your English Writing Skills Online (A210670)

English Online Conversation (A210526)

Improve your English through Comedy (A210667)

Eesti rahvakalendri tähtpäevi, vörgukursus (A210657)

Learn Suomen mestari 1 by Speaking, Online Discussion Course (A210665)

Suomen alkeiden jatkokurssi (A210656)

Suomi 1 B (A210653)

Suomi 1 C (A220116)

Suomi 1 jatko (A220108)

Arkielämän suomea (A210598)

Homma skulaa! - puhekielen verkkokurssi (A210599)

Kehity kielessä keskustellen (A210664)

Sujuvuutta arkielämän ja vapaa-ajan viestintään (A220110)

YKI-testiin valmentava verkkokurssi (A210673)

Finska för abiturienter (A220109)

Cocorico, réveillez-vous ! cours en ligne (A210481)

En ligne avec August (A210618)

Visite guidée de Porvoo en ligne, A (A210827)

Visite guidée de Porvoo en ligne, B (A220166)

Kaliméra Greece! (A220067)

Kom igång med grekiska (A210466)

Kom igång med italienska (A210452)

Öppna universitetskurser

Didaktik, 5 sp (A210924)

Introduktion till pedagogiken, 5 sp (A210922)

Lärande och utveckling, 5 sp (A210923)

Orientering till pedagogisk forskning, 5 sp (A220238)

Pedagogikens sociala, kulturella och filosofiska grunder, 5 sp (A220237)

Mandarin Corner, konversation på distans (**A210479**)

Ryssland och Navalnyj (**A210863**)

Spanska 2A (**A210555**)

Aires de cultura, curso de conversación en línea, A (**A210590**)

Aires de cultura, curso de conversación en línea, B (**A220099**)

Svenska 3–4 (**A210775**)

Svenska 5–6 (**A220150**)

Svenska B1 (**A210788**)

Svenska C1 (**A210828**)

Svenska C1 (**A220165**)

Deutsch sprechen online (**A210759**)

Tvillingläsning och transspråkande (**A210874**)

Flerformskurser

Hem, natur, hobbyn och matematik

Fågelkännedom i fält (**A220207**)

Permakulturdesign (**A220215**)

Trampar på svampar? (**A210376**)

Växtkunskap (**A220190**)

Öva räkneuppgifter i lång matematik (**A210843**)

Media och informationsteknik

Audiovisual Storytelling for Very Short-Films (**A210377**)

Windows 10, systeminställningar och administration (**A210425**)

Teams, Zoom, Skype, Meet – alternativ för onlinemöten A (**A210579**)

Teams, Zoom, Skype, Meet – alternativ för onlinemöten B (**A220105**)

Språk

Get Ready for Cambridge Exams (**A210564**)

Writing for C1, Blended Learning (**A220093**)

Writing for Cambridge Exams (**A210567**)

Spanska 1 intensivkurs (**A210549**)

Spanska 2 intensivkurs (**A220087**)

Courses in English



Art

Active Drawing (**A220062**)

Handcraft

Tips och råd för hantverk på webben /
Hints and Tips Online A (**A210533**)

Tips och råd för hantverk på webben /
Hints and Tips Online B (**A210530**)

Tips och råd för hantverk på webben /
Hints and Tips Online C (**A210531**)

Tips och råd för hantverk på webben /
Hints and Tips Online D (**A210532**)

Beginners Jewellery Making Course A
(**A210508**)

Beginners Jewellery Making Course B
(**A220079**)

Extraordinary Weekend Workshop for
Beginners, Part 1, A (**A210534**)

Extraordinary Weekend Workshop for
Beginners, Part 1, B (**A220082**)

Extraordinary Weekend Workshop, Part
2, A (**A210536**)

Extraordinary Weekend Workshop, Part
2, B (**A220084**)

Let's Review Our Silver Jewellery
Projects A (**A210535**)

Let's Review Our Silver Jewellery
Projects B (**A220083**)

Cooking Classes

Ayurvedic Indian Cooking Class
(**A210683**)

Food from the Indian Mountains
(**A220122**)

Indian Street Food (**A220121**)

Indian Vegan Cooking Class (**A210684**)

Introduction to Indian Cooking (**A210682**)

Restaurant style Indian cooking (**A220123**)

Hygienpass tentamen / Hygiene
Proficiency Test A (**220175**)

Hygienpass tentamen / Hygiene
Proficiency Test B (**220176**)

Media and Information Technology

Draw and paint with Procreate on iPad
(**A210380**)

Audiovisual Storytelling for Very Short-
Films (**A210377**)

Instagram, Web Course (**A210378**)

Social Media for Small Entrepreneurs
(**A220034**)

TikTok, music and video (**A220040**)

JavaScript, Basics (**A220064**)

Python, Application Development
(**A220027**)

Python, Basics – Web Course (**A210370**)

Music

Electronic Music Production,
Introduction (**A210478**)

Together on Piano, Beginners Course
(**A210816**)

People, Society and Culture

Etruscan art and civilization (**A210824**)

Italian Art: Early Renaissance (**A210821**)

Bringing Your Creative Side to Work
(**A220208**)

Dante and the Arts – lecture (**A210780**)

Outdoor Recreation and Nature

Traillöpning i urban miljö / Trailrunning in
an Urban Environment (**A210881**)

Languages

*Swedish Language Courses,
see page 126.*

*English Language Courses,
see page 108.*

Learn Suomen mestari 1 by Speaking,
Online Discussion Course (**A210665**)

Suomi 1 A (Basic Course in Finnish)
(**A210597**)

Suomi 1 B, Online
(Basic Course in Finnish) (**A210653**)

Suomi 1 C, Online
(Basic Course in Finnish) (**A220116**)

Suomi 1 jatko, Web Course
(Continuation Course in Finnish)
(**A220108**)

Kaliméra Greece! Web Course (**A220067**)

Introduction to the Cyrillic alphabet and
basic (**A220089**)

“A pattern of your love” – The Poetry of
John Donne – lecture (**A220091**)

Platinum Jubilee 70 Years of Service –
lecture (**A220100**)

Arbis timlärare

Bildkonst och formgivning

Sari Bremer
Marina Ciglar-Tuominen
Daniel Enckell
Anna Hackman
Keita Ioka
Carolin Koss
Pia-Maria Montonen
Anna Mäkelä
Heidi Puumalainen
Hernandez Soria
Hanna Uggla
Catarina Welin
Karin Widnäs
Marina Zitting

Hantverk

Johanna Andersson
Johanna Blom
Barbro Blomster
Carina Brandstetter
Clarice Finell
Hanna Gunst
Peter Hirvonen
Mats Karlsson
Eva Kyrklund
Maria Lindén
Mikaela Lindström
Malin Meikop
Malin Mäkinen
Astrid Nurmivaara
Kristina Palmgren
Marina Peltonen
Ana-Maria Ramirez
Annika Saloranta
Nina Schwarz
Sinikka Siekkeli
Cecilie Tawast
Marianne Thun-Ericsson

Hem och trädgård

Eva Ahl-Waris
Agneta Berglund
Nina Långstedt
Patrik Sandberg

Hushåll

Pontus Andersson
Nadja Elfving
Purnima Gupta
Klaus Ittonen
Tara Junker
Tove Lindqvist
Yrsa Lindqvist
Lisa Markussen
Jan Nyman
Nicola Rainò
Yu Ramsay
Johanna Toivonen
Nina Westerback

Litteratur, teater och modersmål

Carita Backström
Sven Fernandez
Johanna Grönqvist
Victoria Mankki
Lotta Portin
Sonja Sjöholm
Stina Svenfelt
Johanna Söderlund
Katja von Wendt
Susanne Øksnevad

Media och informationsteknik

Elmer Bergman
Jens Brännback
Fredrik Bäck

Richard Fogde
Lisa Gerkman
Monica Grahn-Liljestrand
Johanni Larjanko
Oscar Lindh
Tom Lindström

Motion, hälsa och välmående

Marianne Airisniemi
Emma Blomqvist
Luisa Blumenthal
Gunilla Cavonius
Gitta Eriksson
Charlotta Eskola
Joanna Gefwert
Tomas Grönvall
Carola Haaparinne
Conny Hallerskog
Thomas Hellsten
Cecilia Holmberg
Bengt Holmström
Nita Jokela
Magnus Lassander
Stella Löfström
Kiki Molander
Erica Mäki-Ullakko
Fabian Nyberg
Nora Palmgren
Heidi Palmu
Teresa Paulig
Kaisa Pyhälä
Veronica Renwall
Jan Rundt
Aida Salakka
Monica Schwela
Sara Simberg
Leila Sointu
Sirpa Somerkero

Anna Stenberg
Johanna Söderholm
Ulrika Söderholm
Christian von Alftan
Riikka Wallin
Nina Wendelin

Musik

Carolina Backman
Joona Björkroth
Johan Cantell
Niclas Ingman
Päivi Kannisto
Marika Kivinen
Jukka Malinen
Stella Mickelsson
Lu Priace Michavila
Samuli Sandberg
Petra Schauman
Christian Starck
Susanna Tollet
Stefanie Tuurna
Ville Valtanen
Aleksi Vasko
Vilma Virtanen

Människa, samhälle och kultur

Eva Ahl-Waris
Sofia Gustafsson
Marika Kivinen
Rainer Knapas
Matias Kälde
Peter Ragnvaldsson
Nicola Rainò
Alexandra Ramsay
Petra Schirrmann
Sonja Sjöholm
Johanna Stjernberg
Trygve Söderling
Oana Velcu-Laitinen
Catarina Welin

Natur, Teknik, Miljö och Trafik

Elmer Bergman
Niko Björkell
Carl Hobbs
Jon Rikberg
Peppe Schauman
Kristian Thulesius

Språk

Pontus Andersson
Christine Beaurain-Heikinheimo
Darren Bennett
Camilla Bergendahl
Bianca Biro
Corinna Casi
Elodie Cenni
Dharmash Chavda
Regine Ehlert
Nadja Elfving
Simon Elliott
Ksenia Eskola
Sven Fernandez
Navchaa Gantumur
Marina Giljam
Dina Grigoreva
Maria Hokkanen
Heidi Hübner
Sofia Hägglund
Annette Jansson
Claudia Jeltsch
Lisbet Jover Tamayo
Inkeri Jääskeläinen
Jenny Kajanus
Helinä Kekki
Valtteri Kulmala
Emma Laihanen
Aino Lapila-Marcus
Alessia Lee
Pascal Marie
Maija Mattila

Luca Maurizi
Susanne Mensing-Varila
Veronika Mikkonen
Anastasia Monastyreva
Laurits Møller
Rogier Nieuweboer
Stina Nybäck
Olivier Parisot
Mirja Pekanmäki
Justyna Pierzynska
Nicola Rainò
Yu Ramsay
Adrian Rodriguez
Ingrid Rönnow
Merja Salo
Claire Scheunemann
Hélène Selenius
Sonja Sjöholm
Birgit Storå
Annika Suna
Marcus Syren
Johanna Söderlund
Kristian Sørensen
Julia Tarasenko
August Tarkkio
Johanna Toivonen
Athina Tsentemidou
Katri Vallaste
Paola Vernizzi-Krause
Pekka Väilä
Bodil Wadenström
John Wedlake

Öppna universitetskurser

Cecilia Heilala
Jenny Högström
Rasmus Isomaa
Lina Lindström
Monica Londen
Janne Mansikka
Sophie Romantschuk
Christa Tigerstedt

Kontaktinformation

Planeringsansvariga lärare

Bildkonst och formgivning

Hans-Peter Holmstén
hans-peter.holmsten@hel.fi
tfn 09 310 494 73

Hantverk

Beatrice Blomster
beatrice.blomster@hel.fi
tfn 09 310 494 78

Hem och trädgård

Natur, miljö, teknik och trafik

Jan Amnell
jan.amnell@hel.fi
tfn 09 310 494 77

Hushåll

Ghita Henriksson
ghita.henriksson@hel.fi
tfn 09 310 700 82

Litteratur, teater och modersmål

Emma Laihanen
emma.laihanen@hel.fi
tfn 09 310 494 80

Media och informationsteknik

Maria Bergman
maria.bergman@hel.fi
tfn 09 310 494 02

Motion, hälsa och välmående Kontaktperson i Arbis Östra

Birgitta Lindberg
birgitta.lindberg@hel.fi
tfn 09 310 494 74

Musik

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

Människa, samhälle och kultur

Pablo Guajardo Garrido
pablo.guajardogarrido@hel.fi
tfn 09 310 494 89

Språk

Främmande språk

Anna Långstedt-Jungar
anna.langstedt-jungar@hel.fi
tfn 09 310 494 82

Svenska (beställda kurser), finska och främmande språk

Heidi Huovilainen
heidi.huovilainen@hel.fi
tfn 09 310 494 85

Svenska/Swedish, nordiska språk

Emma Laihanen
emma.laihanen@hel.fi
tfn 09 310 494 80

Övrig personal

Rektor

Moa Thors
moa.thors@hel.fi
tfn 09 310 700 77

Biträdande rektor Öppna universitetskurser

Pia Nybom
pia.nybom@hel.fi
tfn 09 310 494 61

Handledare

Tina Romberg
tina.romberg@hel.fi
tfn 09 310 701 20

Projektkoordinator

Nina Lindblom
nina.lindblom@hel.fi
tfn 09 310 352 53

Kansliet:

Teamledare

Jan Rundt
jan.rundt@hel.fi
tfn 09 310 494 87

Byråsekreterare

Annika Grönqvist
annika.gronqvist@hel.fi
tfn 09 310 494 86

Kurssekreterare

arbis@hel.fi
tfn 09 310 494 76

Kvällskanslist

kansliet@hel.fi
tfn 09 310 494 94

Bibliotekspersonal

Johan Lindberg, bibliotekarie
johan.lindberg@hel.fi
biblioteket@hel.fi
tfn 09 310 494 84

Vaktmästare

vaktmastare@hel.fi
tfn 09 310 494 92

Gani Dreshaj (dag)
gani.dreshaj@hel.fi

Jesse Saranko (kväll)
jesse.saranko@hel.fi

Lokalvårdare

Hanna Kohtitski
hanna.kohtitski@hel.fi
Beatrice Nordmyr
beatrice.nordmyr@hel.fi

Marknadsplanerare

Maria Lindh
maria.lindh@hel.fi
tfn 09 310 700 84

Helsingfors Esbo Vanda

KURSERNA I MITT LIV

ILMONET.FI

Publicerad av: Helsingfors stad Sektorn för fostran och utbildning PB 51300 00099
Helsingfors stad • Redaktion: Maria Lindh, Moa Thors, Pia Nybom, Jan Rundt •
Utseende: Mika Ruusunen • Pärm bild: N2 • Ombrytning: Fiander Graphics Oy •
Tryck: PunaMusta

Foton: pärm N2 sida 1 N2 sida 8 DNHanlon, iStock sida 9 seb_ra, iStock
sida 10 LZBorher, iStock sida 14 Wikimedia sida 19 Pia Maria Montonen sida 26 Matti
Salminen, iStock sida 28 N2 sida 31 Erstudiostok, iStock sida 32 Natalia Khimitch,
iStock sida 33 Juana Mendoza, iStock sida 36 Minna Alanko sida 39 RamilF, iStock
sida 41 AndyRoland, iStock sida 43 Foxys_forest_manufacture, iStock
sida 52 Punnarong, iStock sida 60 Chinnapong, iStock sida 62 N2 sida 65 dimarik,
iStock sida 69 bombermoon, iStock sida 72 nikkimeel, iStock sida 74 Georgii
Boronin, iStock sida 81 fizkes, iStock sida 83 fizkes, iStock sida 85 junce, iStock
sida 87 monkeybusinessimages, iStock sida 92 leungchopan, iStock sida 95 N2 sida
97 FSYLN, iStock sida 99 jarih, iStock sida 101 bigdog82, iStock sida 103 mpvisuals,
iStock sida 105 Deagreez, iStock sida 113 Foxyburrow, iStock sida 116 Nina Långstedt
sida 120 joel-t, iStock sida 122 gragantiopa, iStock sida 127 Massonstock, iStock
sida 128 Deagreez, iStock sida 131 Nadezhda Kharitonova, iStock sida 133 f1 1photo,
iStock sida 136 Charly Mauer, iStock sida 139 Chinnapong, iStock sida 141 Tetiana
Soares, iStock sida 143 Rorygez Fresh, iStock sida 146 Rawpixel, iStock

Kursanmälan 2021–2022

Anmälningar på ilmonet.fi dygnet runt under hela läsåret efter att ämnet "öppnats" kl. 10.00 respektive dag.

Må 16.8	kl. 10.00–	Bildkonst / Media och informationsteknik / Motion, välmående och hälsa
Ti 17.8	kl. 10.00–	Hantverk / Hem och trädgård / Hushåll / Litteratur, teater och modersmål / Musik / Människa, samhälle och kultur / Natur, Teknik, Miljö och Trafik / Öppna universitetskurser
On 18.8	kl. 10.00–	Språk, S2

Om du vill ha hjälp med att anmäla dig via ilmonet, kom till Dagmarsgatan 3 och bekanta dig med programmet torsdag 12.8 kl. 10.00–12.00.

Om du vill anmäla en minderårig via Ilmonet kan du kontakta Arbis kansli innan anmälningarna börjar och lägga till den minderårigas uppgifter till ditt Ilmonet-konto. Du kan också anmäla den minderåriga per telefon.

Anmälningar via telefon 09 310 494 94 eller på Dagmarsgatan 3

16.8, 17.8 och 18.8 kl. 10.00–17.00, enligt schemat ovan.

19.8–1.9 måndag–torsdag, kl. 10.00–15.00 alla ämnen.

Från 2.9 enligt kansliets öppethållningstider under hela arbetsåret.

Anmälningar tas emot till hela läsårets kurser, både till kurser som börjar på hösten och till kurser som börjar på våren.

Helsingfors arbis

Dagmarsgatan 3

telefon 09 310 494 94

e-post: arbis@hel.fi

www.hel.fi/arbis

www.ilmonet.fi

Följ Arbis på:

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

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

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

Alla kurser och ytterligare information ► ilmonet.fi

