

# arbis *bladet*

2/11-12





## När lyckan ler och solen går i moln

För en tid sedan deltog jag i en nordisk konferens som handlade om kultur, hälsa och livskvalitet. I programmet ingick olika föredrag, en del var humoristiska, andra var mindre intressanta. Ett av de föredrag som tilltalade mig hölls av Nisse Simonson, pensionerad överläkare och kirurg, men han är också författare. Hans föredrag byggde på en av hans böcker: Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? En tankeväckande titel!

I sitt föredrag utgick han från mänsklighetens vagga på den östafrikanska savannen. Enligt Simonson är det i stort sett samma hjärna som styr våra beteendemönster nu som då. Men livsvillkoren för ursprungsmänniskan var helt olika jämfört med livsvillkoren för dagens människa. Livet på savannen var farligt, hårt och slitsamt. Livets mening bestod i att äta, att para sig och att överleva. För att klara av detta måste man hjälpa varandra och samarbeta. Människorna på savannen rörde sig långa sträckor varje dag för att söka efter mat, vatten och skydd. Fysisk trötthet gjorde att man sedan sov gott när mörkret föll på. Informationsflödet var obefintligt och man behövde inte oroa sig för mer än det man kunde se eller höra för stunden. I dag översköls vi av information från tv, dagspress och Internet. Oftast är det fråga om olyckor och naturkatastrofer, nöd och elände som gör oss nedstämda. Många oroar sig för den

ekonomiska krisen i Euroområdet.

Simonson tog också upp en tendens som han kallade TechnoStress. Den teknologiska utvecklingen i all ära, men visst har den gett bekymmer speciellt åt den äldre generationen. Nuförtiden måste man hålla reda på ett flertal koder och lösenord och känna till datorns funktioner. Det mesta går via datorns nätverk, snart ska räkningar betalas endast med dator.

En annan tendens i dagens värld är den s.k. nya ensamheten. Vi sitter inte längre i grupp runt lägerelden utan en del av oss sitter ensamma framför en tv eller dator. Man söker sällskap och umgås genom Facebook. Talesättet Ensam är stark stämmer inte längre. Alla behöver vi värme och kärlek och någon att hålla i hand för att hållas på ytan och känna oss lyckliga.

Det är inte meningen att den eviga solen ska lysa, man måste också kunna leva med motgångarna, men man får inte ge dem övertaget. Lyckan måste komma inifrån, från vår egen inställning och våra tankar, betonar Simonson. Han ger oss också andra goda råd för ett gott liv. Jag rekommenderar på det varmaste Simonsons bok: Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?

Må så gott i höstmörkret!

Eivor Holm  
Kamratföreningens ordförande

---

2/11–12 Pämbild: Möbler för dockskåpet, Annika Linder Airava.  
Kom med på kurs 29.2–11.4, onsdag kl. 17.30–20.00, kurskod: 120075, foto: Maria Lindh.

---

KAMRATFÖRENINGENS ORDFÖRANDE

Eivor Holm  
tfn 040-52 22 794

HUVUDREDAKTÖR

Moa Thors  
tfn 310 700 77

REDAKTION

Annette Jansson, Ann Sandqvist,  
Ylva Larsdotter och Maria Lindh

LAYOUT

Maria Lindh

ARBISBLADETS E-POSTADRESS

moa.thors@arbис.hel.fi

Arbisbladet ges ut av

**Kamratföreningen** vid Helsingfors  
arbис. Institutet bidrar ekonomiskt  
till utgivandet. Tidningen utkom-  
mer med två nummer i terminen.  
Nästa nummer utkommer  
**i februari 2012.**

# Matdem?



Jag kan ännu minnas hur rosenrasande jag blev när min pappa avbröt min syster och mig i någon lek med orden ”Det är bäst att sluta när det är som roligast, annars blir det bara gråt och tandagnisslan.” (Jag trodde länge att han sade gråt *åt andra gnisslan* – kanske det var därför som jag sällan trodde på honom. Och så slutade det förstås för det mesta med åtminstone gråt.) Men han var förstås inte så dum min pappa, trots allt. Härförleden fick jag höra samma fras i en litet annan tappning på ett ledarseminarium: Ett företag går inte omkull av att göra fel saker utan av att köra framgångsrika koncept i för många år.

Att matdemonstrationernas tid skulle vara förbi har jag ändå svårt att tro, fastän våra tv-kanaler i och för sig är fyllda av matprogram som så gott som dagligen förser oss med det ena receptet läckrare än det andra. Men Arbis har den fördelen att åhörarna både får känna doften av och smaka på maten. Dessutom har deltagarna naturligtvis möjlighet att ställa frågor.

Det oaktat har matdemonstrationerna under den här hösten inte lockat lika många deltagare som under de senaste åren. Den största orsaken är sannolikt att vi i år kräver förhandsanmälning och betalning senast en vecka före demonstrationen – detta för att lärarna ska ha något slags hum om vilka mängder de ska tillreda av varje rätt i förväg.

Men det förefaller som om deltagandet i en matdemonstration inte är något som man planerar utan

som man går till mera ex tempore. Jag förstår i och för sig tjusningen i att kunna titta ut genom fönstret, känna efter vilket humör man är på och först sedan besluta att man tar dagens lättlunch i form av en matdemonstration på Arbis för 10 € och samtidigt får tips till farsdagsmenyn eller hur man kan kocka GI-riktigt. Å andra sidan förstår jag mer än väl hushållslärorens mångåriga dilemma – alltid förbereda mat för 30 personer och sedan kommer det kanske bara 15. Eller tvärtom laga smakprov för 15 och så kommer det 30? I det senare fallet är det synd om dem som blir utan smakprov, i det förra är det den ekonomiska ekvationen som inte går ihop, varken i form av euro eller lärarnas arbetsinsats.

Den stora frågan är nu hur vi ska gå vidare. Finns det någon mellanform som skulle tillfredsställa både kursdeltagare och Arbis? Vi är öppna för förslag och vi är intresserade av DIN åsikt. Ta kontakt med rektorn, biträdande rektorn eller direkt med Karin Lindgren som ansvarar för matlagningssektorn på Arbis. Din åsikt är viktig!

Moa Thors  
biträdande rektor

Nästa matdemonstration hålls torsdagen den 10 november kl. 13 då Karin Lindgren och Tove Lindqvist ger dig tips till en festmiddag för far.

# Ett resefotografi kan vara en långfärd för fotografen själv – eller en vandring runt *Tölövik*

Fotografen, pol.mag. Martti Korpjaakko har sedan september undervisat på den helt nya Arbiskursen "Att ta resefotografier i sin närmiljö." Kursen blev fulltecknad nästan genast och har haft sju entusiastiska deltagare. Som vanligt i Arbis har elevunderlaget varit klart kvinnodominerat, men de två herrarna (inklusive läraren) har klarat sig bra i sällskapet. Det har blivit en trevlig höstlig sällskapsresa tillsammans. Arbisbladet hade en kort pratstund med den färska kursledaren som även har ett långvarigt elevförhållande till Arbis tack vare en hittills åttaårig karriär i Ashtangayoga.

– Vilken var utgångspunkten när du började planera den nya kursen?

– Först ville jag på nytt definiera begreppet "resa" eller "resefotografi". Det är klart att jag ville rikta kursen till sådana personer som på ett enkelt sätt ville få bättre bilder under vilken resa som helst, oberoende av om den tar en till Fjärran Östern eller helt enkelt bakom hörnet i det egna grannskapet. I själva verket kan man idka resefotografering eller fotojournalism lika bra i Bortre Tölö som i Bangkoks hetta, poängterar Martti med en fotografkarriär sedan tonåren (40 år!) som seriös amatör och fr.o.m. början av 2000-talet som en del av yrket i reklambranschen.

– För det andra ville jag rikta kursen till personer som inte nödvändigtvis är prylentusiaster utan förstår att bra foton grundar sig på konsten att se och iakttä. Så-



Foto Martti Korpjaakko

som den amerikanska fotografikonen Dorothea Lange konstaterade "är kameran ett instrument som lär människor att se utan en kamera." Jag tycker att det inte skadar om en vanlig amatörfotograf förstår att bildjakten inte behöver leda till andra sidan av jordklotet utan kan äga rum i hemstaden eller inom din egen person! Detta kan också vara en miljövänligare lösning...

– Vilken typs praktiska synpunkter har du viljat lyfta fram under kursen för deltagare med mycket varierande bakgrund i fotandet?

– Jag har låtit eleverna göra fotografiska vandringar i staden på egen hand eller i par. Under lektionerna har jag viljat ge deltagarna en bättre uppfattning om årstidernas, klockslagets och ljusets betydelse i stadsfotografering. Motiven har var och en fått välja själv inom ramen för lektionens specifika uppdrag ur personlig,

kulturell eller fototeknisk synvinkel. Det har varit jättetacksamt att kunna se elevernas tolkningar av samma tema. Var och en har visat sin egen handstil i bildkomposition och bildspråk, fast jag under lektionerna har viljat poängtera vissa grundläggande, allmänt godkända principer i fotografisk bildkomposition. När man känner till reglerna, är det också lättare att bryta mot dem! Det har gett mig mycket personlig glädje att se elevernas framsteg i deras tekniska hantering av digitalfotografier.

– Hurudana saker har du lärt dig själv som lärare i fotografi?

– Tack vare min fleråriga erfarenhet som föreläsare, lärare och kursledare (bl.a. inom Kameraföreningen/Kameraseura i Helsingfors), vill jag påstå att en sådan här kurs varje gång skall vara skraddarsydd enligt deltagarnas profil. Därför har mitt sätt att närma mig varit mycket flexibelt. Den här kursen måste tillgodose

vissa behov på mycket olika slags erfarenhetsnivåer från lovande söndagsfotografer med mobiltelefon eller pocketkamera till seriösa amatörer utrustade med fullformatssystemkamera med bytbara objektiv. Således måste jag ibland förklara för någon att det faktiskt går (och lönar sig!) att ställa bort den automatiska blixtfunktionen på en pocketkamera och ibland kan jag hamna i en mera avancerad diskussion om fördelarna i att fotografera i RAW-format i jämförelse med vanligt jpeg-format. Variationen ligger mellan en nästan nybörjare och en längre hunnen amatörfotograf. Alla måste känna att de får någonting ut av kursen. Om läraren lyckas med detta, har han redan kommit långt.

– Jag har haft som mål att sporra och motivera alla deltagare oberoende av kunskapsnivån. Fotografi kan i bästa fall vara något mycket terapeutiskt och självförverkligande i stället för att verka vara något jättesvårt, tekniskt omöjligt krävande eller en exklusiv hobby enbart för finsmakare. Många gånger har jag sagt att i en sådan här klass ges det inga vitsord, eftersom det inte finns någon konkurrens. Man tävlar närmast mot sig själv och presterar med sin egen utveckling. Dessutom finns det inom fotografi inga matematiska eller absoluta sanningar; snarare hittar vi olika slags tolkningar och synsätt såsom inom konsten överhuvudtaget. Först och främst skall fotandet vara skojigt och kollektivt! Och delandet av foton är lättare än någonsin tack vare Internet.

– På vilket sätt har du planerat dina lektioner rent pedagogiskt?

– Jag har försökt att undvika föreläsa teori för mycket. Största delen av substansen serverades under min allmänna tisdagsföreläsning som på sätt och vis inledde hela kursen. Undervisning i ett ämne

som fotografi kan för en del bestå av filosoferandet om bildtagningens enkla hemligheter och lärdomar om estetik, komposition och bildspråk. Men först och främst är fotografi ett praktiskt ämne och det finns en gräns hur långt det enbart teoriska bär sig.

– Efter varje tvåtimmars lektion får deltagarna praktiska fotograferingsuppdrag som veckans hemläxa. Feedback och analys av dessa bilder ges sedan under följande lektion, både kollektivt som en diskussionsrunda och som lärarens råd. Det är mycket viktigt att vara sporrande och känslig: varje individuell bild är en estetiskt tolkning av en person och man får inte vara hur grym som helst i sina kommentarer. Jag brukar alltid börja mina egna kommentarer med något positivt och sedan komma fram med resten av konstruktiv kritik om hur man kunde gå framåt och förbättra resultatet.

– Fast jag själv har gjort mig skyldig till att ibland förälska mig i vackra kameror och fin optik, skall man helst glömma bort prylentusiasmen helt och hållet och rikta uppmärksamheten på bildernas innehåll och det personliga bildspråket, alltså tonfallet och stilen i det visuella. Som bäst kan fotografering även i privata sammanhang ses som en konstut-

övning, som är självförverkligande, utmanande och estetiskt givande. Ingen konstform borde dock tas för mycket på allvar, tycker jag. Mänskan är ju en lekande och skapande varelse till sin natur.

– Resefotografering i privata sammanhang kan vara fotojournalism i lika hög grad som den som varje dag publiceras i tidskrifter eller tidningar. I många fall behöver det inte finnas just någon riktig kvalitetskillnad heller; fördelen med amatörfotografering är ofta att den inte behöver böja sig för kommersialismens krav. Det har talats mycket om den försämrade kvaliteten på pressfotografier p.g.a. mediehusens ständigt ökande "kostnadsmedvetenheten". Jag har träffat många proffs i branschen och tror nästan att dagens lyckligaste fotografer är de seriösa amatörerna eller sådana som är nästan proffs men som inte är beroende av den ibland giriga och exploaterande mediadjungeln.

– I vår Arbiskurs vill jag förmedla glädjen av att fotografera i närmiljön, att dela sina visioner med andra och leva sitt liv genom att iakttä. Fotograferandet kan vara nästan en livstil för en del av oss. En mycket givande och omfattande resa till oss själva, en aning i stil med yogan, påstår

Martti Korpijaakko.



Foto Martti Korpijaakko

# Get together party

på Arbis 30.9



Foto Martti Korpjaakko

Den fransk-finska duon Sans Provinces med sångerskan Nathalie Aubret och pianisten Jugi Kaartinen utgjorde ett uppskattat programnummer under kvällen.



Foto Alexandra Ramsay

Sista fredagen i september fyll-  
des Arbis festsal av en glad skara  
utlänningar och infödda. Då gick  
nämligen Arbis första Get To-  
gether Party av stapeln. Man  
åt, man drack, man pratade och

umgicks. Mellan varven lyssnade  
man på information om Arbis,  
Luckan och IFISK (Internationellt  
Finlandssvenskt Kulturforum) och  
musik av den fransk-finska duon  
Sans Provinces och Arbis blåsen-

semble. Stämningen var god och  
de inblandade var överens om att  
partyt inte skulle bli en engångs-  
företeelse utan förhoppningsvis  
en tradition så småningom.

**FOREVER**  
**MUSIKHUSET** **sö 15.1.2012 kl 15.00**  
MANNERHEIMVÄGEN 13 a • HELSINGFORS

UPPLEV INTERNATIONELLA  
STJÄRNSTUNDER I DEN  
SPLITTERNYA STORA  
KONERTSALEN: OPERA,  
KLASSISK OCH LÄTTARE  
MUSIK. ÖRHÄNGEN.  
SOLO OCH DUETTER

Till förmån för Stroke-patienter  
Konsertbiljetter a' 35 / 25 €  
Stödbiljetter a' 250 €  
Lippupalvelu – Biljettjänst

**Monica** *mezzo*  
**GROOP**  
**Gabriel** *baryton*  
**SUOVANEN**  
**Gustav** *piano*  
**DJUPSJOBACKA**

35 år  
HJÄRNFÖRBUNDET

# NYLÄNDSK LITTERATUR- MATINÉ

26.11, lördag

kl. 13.30–15.30

## FÖRNYAT KONCEPT

En lördag i slutet av november eller början av december har under många år samlat läsglada och nyfikna i Festsalen på Arbis. Den årliga litteraturmatinéen har dragit till sig publik som fått höra författare läsa ur sina senaste böcker. Den två timmar långa matinén har alltid erbjudit förmånliga, signerade böcker framlagda på förlagens bord under kaffepausen.

Nylands litteraturförening, som firar sitt 30-årsjubileum nästa år, prövar nu ett nytt koncept för den anrika matinén. Det blir en diskussion med några inbjudna författare. De får en chans prata om sitt skapande, att komma närmare sina läsare och berätta om vad de vill med sitt skrivande.

Denna nya författarmatiné lördagen den 26 november kl. 13.30–15.30 bjuder på två fördjupande diskussioner. Först är det **Skrivande familjer** som är det övergripande temat. Claes Andersson, Henrika Andersson, Nalle Valtiala, Robin Valtiala och Mårten Westö samtalar om författarskap, om sina planer och om det som är mest aktuellt för dem. Gunborg Gayer är moderator och den nya tekniken på Arbis ska göra det möjligt för publiken att få uppleva författarna live.

Efter en kaffepaus med bokförsäljning i kaféet blir **Julklappar till barn och barnbarn** följande tema. Yvonne Hoffman, Minna Lindeberg och Ursula Vuorenlinna skriver väldigt olika barnböcker. De samtalar om det och om sina nyaste böcker med Annette Jansson som moderator.

Agneta von Essen, styrelsemedlem i Nylitt



## KOLUMNEN

### *Höst i Helsingfors*

Oberoende av om jag med målmedvetna steg sneddar över Observatoriegatan in i parken på väg till jobbet eller i snabb takt springer den vanliga rundan längs med havet ut till Ärtholmen slås jag av hur vacker stad vi har. Havsbå himmel ovanför vackra husfasader, granna höstlöv som virvlar omkring och hav och saltstänk vid klippor och stränder. Rutten längs med havet från Olympiaterminalen ända ut till spetsen av Ärtholmen hör till mina absoluta favoriter. Det var just havet jag trodde jag skulle sakna mest efter flytten från Esbo, även om jag ju teoretiskt visste att Helsingfors omges av vatten på flera håll. Nu har jag till min glädje konstaterat att det finns alldeles runt hörnet men är betydligt lynnigare än vår lugna Sälvik i Esbo. Somliga dagar får solen havet att glittra förföriskt och le sitt mest inbjudande leende och andra dagar visar havet sitt kyligaste jag och kalla vindpustar och saltstänk letar sig in under tröjan.

När jag efter en länk andtruten och svettig står och tänjer upp vid De skeppsbrutna glider blicken snabbt över Olympiaterminalen, dröjer några sekunder vid Klippans tinnar och torn och röda tak som blänker i solen och följer sedan med Sveaborgsfärjan, som antagligen kommer att släppa iland en ny skock ivrigt fotograferande turister även om säsongen börjar vara på sin slutraka. Havet glittrar i solskenet, luften är kall och klar och lukten av jord och löv stiger upp från de nykrattade rabatterna.

Kvällarna har blivit kallare och hösten gör sig definitivt påmind. När jag efter en kvällslänk vänder tillbaka från Ärtholmen märker jag hur mörkret obemärkt krupit på mig när jag möts av enbart ljus från gatulyktor och fönster. Jag tar vägen genom det nya parkområdet vid Havsgatan där fasaderna högdraget blickar ner på mig och andra flanerare som sökt sig ut i höstmörkret. I Brunnsparken är det redan så skumt att träden kastar långa skuggor efter en och även om jag inte är mörkrädd känns det som en lättnad att se ljusen från St Henriks kyrka som lyser upp de vackra tegelväggarna. På andra sidan vägen tornar ryska ambassaden majestätiskt upp sig och jag saktar på stegen och pustar ut innan jag slinker in i vår trappa på väg mot en varm dusch.

Annette Jansson  
planeringsansvarig  
lärare i nordiska språk



# Goda sidan

## Ylvas favoritrecept

### Oliv- och timjanbröd

Ett lättbakat och saftigt bröd som passar till soppan i höstmörkret, supergott med färskost som pålägg.

50 g jäst	Smula jästen i en bunke och häll över vattnet. Rör om tills jästen löst sig. Tillsätt rumsvarmt smör, salt, honung, kvarg, rågmjöl och det mesta av vetemjölet. Arbeta degen smidig ca 10 min. Jäs under bakduk ca 30 min. Sätt ugnen på 200 grader. Arbeta degen på mjölat bakbord. Baka ut två runda bröd. Lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Tryck ner oliverna i brödet. Låt jäsa övertäckta ca 30 min. Pensla med ägg och strö över timjan. Grädda i nedre delen av ugnen ca 30 min. Pensla brödet med smält smör. Låt bröden svalna på galler under bakduk.
5 dl ljummet vatten	
25 g smör	
1 ½ tsk salt	
2 msk honung eller sirap	
250 g kvarg	
2 dl fint rågmjöl	
12–13 dl vetemjöl	
15 oliver	
1 uppvispat ägg	
timjan efter behag	
2 msk smält smör	

### Spaghetti Carbonara (4 portioner)

Både stor och liten i familjen älskar denna version av klassikern Spagetti Carbonara. Om sanningen ska fram så är den också en av de främsta orsakerna till att jag inte lyckas med LCHF-dieter. Passar lika bra till fredagsmiddagen som till vickningen på tu man hand.

300 g spaghetti	Koka spaghetтин.
150 g rökt fläsk eller bacon	Skär köttet i små tärningar. Stek det knaprigt i smör i en stekpanna tillsammans med hackad lök och majsen. Vispa ihop ägg, grädde, salt, vitlök och hälften av osten. Rör ner fläsk och äggblandningen i den kokta spaghetтин och rör kraftigt till en krämig konsistens. Strö över resten av osten och peppar. NJUT!
1 liten burk majs	
1 lök	
smör	
2 ägg	
½ dl grädde	
½ tsk salt	
1–2 finhackade vitlöksklyftor	
3 dl riven ost	
2 krm nymald svartpeppar	

### Choklad- och hasselnötssemifreddo

En av de läckraste efterrätter jag ätit. Tar tid ca 20 min + 3 timmar i frysen.

125 g mörk finhackad 70 % choklad	Smält chokladen över vattenbad. Vispa grädden och blanda ner de finhackade nöterna. Dela äggen i gulor och vitor i olika skålar. Vispa äggulor och hälften av sockret vitt och fluffigt. Vispa äggvitorna till ett fast skum. Tillsätt resten av sockret och vispa till en slät och vit marängsmet. Blanda ner chokladen i äggulesmeten. Vänd ihop med grädden och vänd till sist in marängsmeten med en slickepott. Häll upp smeten i en form. Ställ i frysen i minst 3 timmar och ta fram och låt stå i rumstemperatur i ca 10 minuter före serveringen. Toppa med hackade nötter och riven choklad.
5 dl vispgrädde	
2 dl rostade finhackade hasselnötter	
2 ägg	
1 dl strösocker	
Till serveringen:	
1 dl rostade hasselnötter, grovt hackade	
½ dl riven mörk choklad	

## Kladdkaka med hallon

En variant av den klassiska kladdkakan med smak av hallon. Den är som allra godast när den är kladdig i mitten, så låt den inte grädda för länge.

200 g smör  
3 dl frysta hallon  
3 dl strösocker  
1 dl kakao  
2 tsk vaniljsocker  
3 ägg  
3 dl vetemjöl

Sätt ugnen på 175°. Smält smöret i en kastrull. Rör i hallonen så att de tinar. Lyft kastrullen från plattan. Rör ner socker, kakao och vaniljsocker. Rör ner ett ägg i taget och till sist mjölet. Häll smeten i en smord och bröad form med löstagbar kant. Grädda mitt i ugnen 20–25 min. Kakan ska vara lite kladdig i mitten. Låt kakan kallna. Låt den helst dra en natt. Pudra över lite florsocker. Servera med vispad grädde och färska hallon.

## MATLAGNINGSDEMONSTRATIONER

**OBS! Anmälning önskvärd men inte obligatorisk!**

### **Festmiddag för far (10 €) 110396**

10.11, torsdag kl. 13.00

Karin Lindgren och Tove Lindqvist

### **Choklad i maten (10 €) 110397**

16.11, onsdag kl. 13.00

Karin Lindgren och Tove Lindqvist.

### **Nya smaker till julbordet (10 €) 110398**

29.11, tisdag kl. 13.00

Ghita Henriksson och Tove Lindqvist.

### **GI-riktig mat (10 €) 120043**

11.1, onsdag kl. 13.00

Ghita Henriksson och Tove Lindqvist.

### **Blinier, våfflor och crêpes (10 €) 120044**

24.1, tisdag kl. 13.00

Karin Lindgren och Tove Lindqvist.

## Kors och tvärs nr 39

Såhär ser lösningen ut till föregående kryss. Den lyckliga vinnaren heter denna gång **Denise Pipping**. Grattis!



1	N	Ä	2	R	M	3	I	L	5	J	6	Ö	7	N	8	D	9	I	10	T
	A		A			11	K	A	R	L	E	12	B	Y	B	O				
13	C	Y	K	L	A	R			14	A	M	O	R	I	N					
	K		H			15	R	A	16	S	T	E	R		17	S	Å			
18	G	R	Y	19	N	O	S	T			20	S	T	O						R
	Y		21	V	A	S			22	A	23	R	I	A		24	R	1		
25	M	26	O	E	T			27	B	R	U	S			28	T	U	N		
29	N	A	L	E	30	N			31	A	S			32	A	V	I	G		
33	A	R			34	T	Ö	35	S			36	N	I	F	I	N			
38	S	T	39	Å			40	R	O	41	S	I	G			42	N	E	R	
43	T	I	R	44	A	D			45	K	N	Å	P	A	R					
46	I	G	E	L			47	L	U	G	N	D						48	A	
49	K	A	T	E	D	E	R			50	G	L	E	N	N					

# TimLärarPorträtt

Hösten 2004 inleddes en serie, där Arbis timlärare presenteras. Eftersom arbis har över 200 timlärare blir presentationerna ganska kortfattade. Serien fortsätter i nästa nummer.

Frågorna som de intervjuade ställdes var:

1. Vad undervisar du i?
2. Hur länge har du jobbat på arbis?
3. Vad gör du när du inte undervisar på Arbis?
4. Vad har du för fritidsintressen?
5. Vad är din favoritmat?
6. Beskriv dig själv med tre adjektiv!



Foto Moa Thors

## Margareta Hästö

1. Vävning, hantverk för barn, garnfärgning.
2. Det här är mitt tredje år.
3. Jag är textilartesan och syr, stickar och väver produkter till försäljning. Jag tycker om att jobba med barn så jag får ofta hoppa in på eftis för skolbarn som är ivriga hantverkare.
4. Läser, vandrar, skidar och golfar
5. Allätare, men företar inhemsk fisk med säsongens grönsaker. Kan inte motstå god choklad!
6. Målinriktad, effektiv, positiv, säger mina elever.



Foto Martti Korpijaakko

## Martti Korpijaakko

1. Jag har jobbat som timlärare i fotografi sedan början av höstterminen 2011 men har också ett par gånger vikarierat mina yogalärare Gabriella och Monika. Har också deltagit i planeringen av en Arbiskurs i samhällsämnen.
2. Jag har jobbat inom reklambranschen som copywriter, informator och kommunikationsplanerare sedan 1985. Jag har alltid livnärt mig som skribent, under de senaste 10–15 åren också som fotograf. Inom fotografi har jag undervisat speciellt i resefotografering inom Kameraseura. Har också sex somrar hållit en egen fotoutställning i Ekenäs, senast 2011.
3. Ashtanga yoga, finsk bastukultur, blues och klassisk musik, litteratur, skrivandet av noveller och dikter, litterärt samarbete med min editor i USA, antikviteter och renoverandet av två över 100 år gamla byggnader i gamla stan i Ekenäs, finlandssvenska samhälls- och överlevnadsfrågor, fotografering.
5. Stekt lax (helst från grillen) med torrt vittvin.
6. Buddhist, kreativ och explosiv (enligt hustrun).



Foto Moa Thors

## Hanna Kohtitski

1. Jobbar som städerska på Arbis sedan början av oktober.
3. Att cykla, att promenera med hunden (bullterriern Remus) och att simma.
5. Fisk i alla former.
6. Lugn, vänlig, glad.

# Julvaka

Ljusstöpning  
Tovade äpplen  
Pepparkaksbak  
Garntomar  
Tomtemössor  
Decoupage  
Tomtedanser  
Marsipangrisar  
Smycken  
Sångtävling  
Granriskransar  
Metall och pärlor  
Julgranspynt  
Julkalendrar  
Julkort  
Miniatyrhus

Fritt inträde.  
Material till själv-  
kostnadspris.

Arbis kafé är  
öppet hela  
kvällen!



**Fredag 25.11**  
**kl. 17-21**

**Helsingfors arbis**

Dagmarsgatan 3, tfn 310 494 94, [www.hel.fi/arbis](http://www.hel.fi/arbis)

# Årgångssången



På tisdagar kl. 15.30 stämmer Årgångssången upp i festsalen på Arbis. För att få komma med måste man ha uppnått en viss "årgång", skrattar dirigenten för kören Kicki Thelestam.

Idén till dessa "silverkörer" kommer från Vasa arbis, där Noomi Elfving för några år sedan startade den första av dem. Idén har spridit sig i finlandssvenska arbiskretsar. Tanken är att samla upp alla de sångare som sjungit i en vuxenkör och byggt upp en viss körvana, men som nu i "mognare" ålder inte mera känner sig riktigt hemma i en "vanlig" kör, eller kanske sakteliga vill övergå till parallellsång.

Årgångssången har drygt ett år på nacken och över tiotalet medlemmar. Det säger sig självt att nya medlemmar är hjärtligt välkomna. Det går bra att hoppa in också mitt i terminen. Repertoaren består

av alla sådana körstycken som kören klarar av, och på varierande språk. Varje övning inleds med röstskolande uppsjungning.

Om allt går enligt planerna kommer Årgångssången att ha sitt första uppträdande på Arbis vinterkonsert både separat och tillsammans med damkören Vox Femina och blåsensemblen lördagen den 10 december klockan 13.00.

P.S. Forskningen visar att körsång kan vara rena hälsokuren. Kroppen syresätts, spänningarna släpper och stresshormonerna minskar. Dessutom påverkas immunförsvaret positivt.



## VINTERKONSERT

Arbis musikelever och lärare avslutar terminen med en stämningsfull vinterkonsert.

I pausen säljer Arbis kafé laxsmörgåsar med tillhörande dryck (6,70 €/5 €).

Lös ut din matbiljett i förväg i kaféets kassa.

Fritt inträde. Välkommen!

10.12, lördag kl. 13.00

festsalen.

## DE VACKRASTE JULSÅNGERNA

En stämningsfull musikstund med julens vackraste sånger. Kom och sjung i glatt sällskap! Fritt inträde. Välkommen!

14.12, onsdag

kl. 18.30–20.00

Emilie Adolfsson, gymsastiksalen.



## Kortkurs i Flamenco- musik och -dans

På introduktionskursen i Flamenco bekantar vi oss med flamencons grundelement såväl genom dans som sång. Vi ser på video och får besök av en flamencogitarrist. Inga förkunskaper behövs. Ta med bekväma kläder som du kan dansa i, gärna stadiga högklackade skor. Lärare Tove Djupsjöbacka och Aleksi Pipari.

2–3.12, fredag kl. 17.00–20.00,

lördag kl. 10.00–15.00

Pris: 14 € kurskod: 110640

## Vi spelar lillcitra

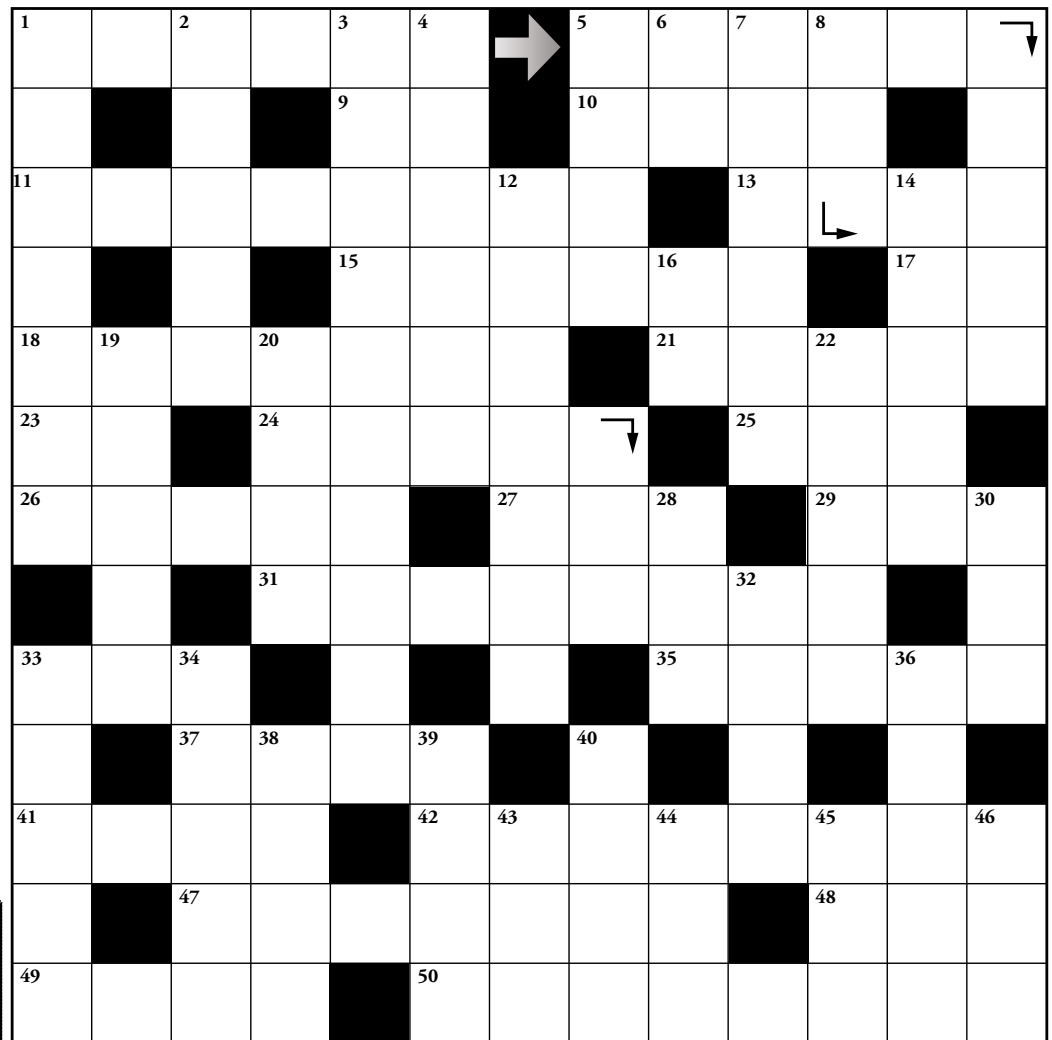
Ännu finns det några platser kvar på intensivkursen där vi bekantar oss med stränginstrumentet lillcitrån. Instrumentet som är konstruerat av musikpedagogen Jonathan Lutz och snickaren Alf Malm är lätthanterligt och passar för alla åldrar. Inga förhandskunskaper behövs och alla får ett instrument att spela på under kursen som riktar sig till såväl barn som vuxna. Åldersgräns 7 år. Lärare Jonathan Lutz.

18.11 och 9.12, fredag kl. 16.30–19.00

Pris: 14 euro, kurskod: 110647

# ARBIS KORS OCH TVÄRS 40

1:a pris 10 euro



Bör vara redaktionen  
till handa senast  
15.1.2012.

## Vågrätt

- 1 Kan du laga i undervisningsköket inför den stora högtiden.
- 9 Buske i sängen.
- 10 Är mun mot mun-metoden?
- 11 Undervisar Sabine Sundell i.
- 13 Kan man sätta fil i.
- 15 Ser man glas.
- 17 Betecknar något feminint både i franskan och italienskan.
- 18 Fågel i munnen?
- 21 Under sparkstötting.
- 23 Kan man på gymmet och vid sommarstugan.
- 24 Namn på bl.a. ett spa i Erstan.
- 25 Hundens viktigaste kroppsdel måhända.
- 26 Jag rullar – fiffigt namn på en bil!
- 27 Förflyttar många huvudstadsbor fastän namnet talar om turister.
- 29 Skulle utan hö i Finland.
- 31 Kan som vuxen krama ihjäl och svälja en krokodil.
- 33 Feg fågel?
- 35 Är ju arbisläraren Kim Sandvad West.
- 37 Kan vara liten eller stor i musiken men är det en snaps är det den tredje.
- 41 Framkallar rysningar hos mången trots avsaknaden av sicksack-mönster.
- 42 Är den finska folksjälen?
- 47 Kropp som böneslut på skoj.
- 48 Stiger om våren i björken.
- 49 Är den vackra höstdagen.
- 50 Den här kursen innehåller element från pilates, yoga och dans.

## Lodrätt

- 1 Springer kanske guldmedaljören.
- 2 Kan du datorn och på dansgolvet.
- 3 Är ju buddhismen och islam.

- 4 Nordens apostel.
- 5 Sutherland, Baez, Miró...
- 6 Gör gammal ännu äldre.
- 7 De tystnar i skräckfilmen från 1991 med Anthony Hopkins.
- 8 Sådan på kinden brukar användas som tröst.
- 12 Dam från stad i norr? Eller vissa föreningar.
- 14 Säger det när någon dyker i plurret.
- 16 Förknippas med flygande kossor.
- 19 Är för mången den enda riktiga James Bond.
- 20 Flyter på Island.
- 22 Den förenar snus och spel.
- 28 Innehåller i värsta fall hagel på restaurangtallriken.
- 30 Hör till ordningen kindpansrade fiskar. Kallas också simpa.
- 32 Går det som en ibland.
- 33 Detta ämne har för tillfället en moderskapsvikarie på Arbis.
- 34 Bär prästen runt halsen.
- 36 Vill kändisar, kan man misstänka.
- 38 Inte kuggghjul direkt men sitter nog i hjulet.
- 39 Runt militär chef.
- 40 Är den vinda.
- 43 Big band i Helsingfors – nästan som tvättmedel.
- 44 Hörs kanske hundvalpen i buren.
- 45 Kallar fyraåriga Liisa sin pappa.
- 46 Gör dräkt till osämja.

Inskickat av:

Telefon:

# Ylva Larsdotter

Kommer du ihåg bokbussen? Kanske det inte fanns en sådan i centrala Helsingfors, med sin närhet till olika stadsbibliotek? Där jag växte upp, i den lilla byn Tortuna utanför Västerås, Sverige, var det en av veckans höjdpunkter då den gul- och svartfärgade bussen rullade in på vändplanen till den lilla lägstadieskolan. Jag väntade ivrigt varje onsdag vid skylten "hållplats för bokbuss". Den stannade en halvtimme. Bibliotekarien hette Gudrun. Hon var insvept i vackra färggranna sjalar som införskaffats på olika basarer runt om i världen. Hon luktade världsvant och tung parfym uppblandad med den lite svävande doften av fuktiga vantar och biblioteksböcker. Hon var världens snällaste. Hon visste precis vilka böcker jag ville läsa, men pushade mig också att läsa annat. Inte fastna. Var och en fick på egen hand gå in och låna hur många böcker man ville med sitt lånekort. Jag lånade högar med böcker, allt ifrån "Dr Jekyll och Mr Hyde" till Kitty-deckare. Jag och bästa kompis

hade till och med en deckarklubb - Kittyklubben. En gång trodde vi att vi sett blod på vägen. Men det visade sig vara en jordgubbe.

Häromdagen sade en kund att det inte finns någonting för hennes pojkar att hämta på Arbis bibliotek. Bara dammiga böcker och tidskrifter. De vill helst sitta framför datorer alternativt kolla sina smartphones. Ändå. Det är min fasta övertygelse att bibliotek har (eller borde ha) något för alla och envar, ung som gammal. Dessutom har vi ett behov av berättelser, inte minst att försjunka in i en egen värld - läsandets värld - oavsett om själva mediet är en bok, film, spel eller samtal. Vikten av meditation i tysta rummet kan inte nog lyftas fram i

dagens skärmsamhälle och ständiga brus. Så tänker jag. Kanske jag har fel. Tänker som en konservativ gammal tanta. Ändå. Häromdagen läste jag i Dagens Nyheter en artikel av amerikanske vetenskapsjournalisten Nicholas Carr som menar att den digitala



tekniken och skärmar gör oss dummare och hämmar empatin, Huh! Vem vill vara en sän?

Det har nu gått tre månader sedan jag började på Arbis bibliotek. Vaktmästaren Ari sade nyligen då jag gick hem att det är som om jag alltid varit här. Jag tar det som en komplimang. Det har gått fort. Hösten har varit intensiv - på gott och ont. Jag tycker inte om när det går för fort. Min bok som jag arbetat med i snart två år, "Enkel biljett? - från Sverige till Finland med kärlek, längtan och vemod" har släppts. Det har varit och är ett massa roliga och tankeväckande samtal, möten och fester kring den. På bokmässan i Göteborg pratade jag med en ung kille som ville flytta till

Finland för att lära sig bättre finska så han kunde samtala med sina morföräldrar som bor utanför Seinäjoki. "Hem till min mommo", sade han på bredaste göteborgska. "En människa blir aldrig färdig och det är som det skall", som årets Nobelpristagare i litteratur, Tomas Tranströmer skriver.

Min text i "Enkel biljett?" heter "Faller på plats". Där berättar jag hur det kom sig att jag flyttade från monarkin Sverige till republiken Finland. Att borta i Finland kom att bli hemma i Finland och att jag nu har två länder, två språk, även om finskan alltid kan bli bättre. Det är en sann rikedom och gör min tillvaro brokigare. Samtidigt är det också vemodigt att lämna det trygga hemvanda, sitt språk, sina vänner, sin familj. Det tar tid att komma in i det nya. Men kanske har jag fallit på plats, åtminstone just nu på Arbis.

Jag har bott åtta år i Stockholm där jag studerade litteraturvetenskap, estetik och filosofi. Också ett halvår i ett dekadent Berlin, där livet levdes på

nätternas klubbar. På dagarna hämtade jag andan på bibliotek - återvänder alltid till bibliotek - och caféer i Kreuzberg. Så en dag på Stadtteillibiothek Oranienstrasse svepte en rödfärgad sjal förbi och luften fylldes av exotisk parfym. Mina tankar vandrade till bibliotekarien Gudrun och det slog mig att man ju faktiskt också kan jobba på bibliotek. Efter det beslöt jag mig för att göra klart mina studier i Stockholm och därefter studera vidare till bibliotekarie vid Bibliotekshögskolan i Borås. 2007 tog jag stolt ut min magisterexamen och styrde kosan österut. Innan jag började på Arbis jobbade jag på Svenska Social-och Kommunalhögskolans bibliotek som jag var med om att lägga ned/flytta. Det

kändes inte alltför roligt att stänga biblioteket, slänga hyllmetrar med fina böcker och släcka ljuset för sista gången. Från Soc&kom till Arbis. Två svenska rum i Helsingfors. Jag känner mig oerhört privilegierad att jag får jobba på mitt modersmål på en sådan anrik, levande och kreativ organisation som Arbis i den stolta staden Helsingfors. Jag uppskattar gemenskapen och skratten på Arbis. Och Lottas goda soppor i caféet såklart. Biblioteket doftar faktiskt lite som min barnbuss.

Nu har jag snart bott fyra och ett halvt år i Helsingfors. För närvarande i Berghäll, en del av staden där jag känner mig mer och mer hemma. Jag har en liten rufsigt underbar pojke William, som varje dag gör mig glad och levande. Vi läser sagor och rumlar runt i höstlov. Jag skriver och läser nästan hela tiden. Förutom det så dansar jag charleston, inspireras av burlleskerier och funderar på min nästa tatuering. Mina tatueringar är också som berättelser. Tjusiga vintageklänningar och vackra hattar väcker mitt habegär till liv. För övrigt lägger jag och min man en hel del euron på resor, naturligtvis till Sverige men också på resor runt om i världen. I juni åker vi till New York i en månad. Där ska jag så klart kolla in biblioteken och tatueringstudior. Egentligen skulle jag nog vilja leva som i en gammal noir film från fyrtioalet – tänk Marlene Dietrich, Jean Harlow, Doris Day.

Jag vet naturligtvis inte om det var bokbussen som lade grunden till mitt stora intresse för berättelser i olika former. Vad jag menar är att mitt läsande kom igång väldigt tidigt. Det kan jag tacka Västerås Stad och inte minst bibliotekarien Gudrun för, som satsade på att tillgängliggöra böcker för stora som små – även på landsbygden. Därför är det viktigt att Arbis bibliotek fortsätter att få vara ett rum fyllt med berättelser på svenska i Helsingfors. Jag tror att bokbussens, bibliotekens roll i det som kom att bli min passion, mitt yrke, min resa i tysta rum inte kan överskattas. När det blir ALLTFÖR tyst och jag känner mig nere brukar jag sätta på Charleston av Green Hill Instrumental och dansa. Finns på ett You Tube nära dig. Då blir jag för det mesta på gott humör.

Ylva Larsdotter, troligtvis den riks-svenskaste bibliotekarien innanför ring 3:an?

# Ny Kurs!

## Bakom kulisserna

När vi sätter oss i teatersalongen och ridån går upp ser vi en fin-slipad slutprodukt. I det ögonblicket kanske vi inte tänker på att föreställningen inneburit dagar, veckor och månader av processerat arbete för regissör, skådespelare, scenograf, musiker m.fl. Nu finns det en möjlighet att läsa, se och uppleva teater och arbetet bakom en föreställning.

Arbis erbjuder i samarbete med Svenska teatern en kurs som startar i januari där deltagarna läser och diskuterar pjäsen utgående från det ursprungliga manuset, träffar både regissör och skådespelare och följer med hur skådespelet växer fram under några repetitioner. Det är kanske med nya ögon som vi sedan stiger in i teatersalongen och ser slutresultatet!

**120243** 12.1–12.4 (ingen lektion 5.4), Torsdag kl. 13.30–15.00

Annette Jansson, rum 21

Anmälning från och med 5 december kl. 10.00

## NÅGOT ALLDELES NYTT!

Arbis planerar en helt ny och innovativ kurshelhet vars huvudsakliga mål är att involvera människor i alla åldrar och låta dem dra nytta av varandras erfarenheter och kunskaper på olika områden. Tanken är att deltagarna ska inspireras att lära sig av varandra genom ett ömsesidigt utbyte. I november gör vi en enkät bland Arbis kursdeltagare för att utröna intresset för en kurs av det här slaget. Om du vill kan du också svara på frågorna redan nu. Skriv svaren på en lapp och stoppa den i KF:s postlåda utanför vaktmästeriet.

- 1) Vilka är dina styrkor?
- 2) Vad skulle du vilja lära dig eller få nya idéer om?
- 3) Vilken typ av människor tror du att du skulle inspireras av och själv kunna inspirera?
- 4) Har du tid, behov och lust att vara nyttig?
- 5) Namn (Du får också vara anonym.)

## Våga vara dig själv bland andra

Känner du dig blyg i större sällskap? Är du en kontrollfreak?

Vill du öva dig i att uppträda lugnt och naturligt i offentliga sammanhang? Då kan den här kursen ge dig många verktyg.

Övningar på ett lekfullt sätt, så som clowner och skådespelare gör det.

**11–12.11, fredag kl.16.30–19.00,**

**lördag kl. 10.00–15.00**

Dan Söderholm, rum 33.

kurskod: 110681

pris: 14 €



# aktuellt på **arbis**

**Föreläsning: Vem är flykting i Finland?**

8.11, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23.

**Forelæsning på dansk: Et moderne blik på den nordiske mytologi**

15.11, tirsdag kl. 18.05–19.35, Kim Sandvad West, rum 13

**Föreläsning på engelska: English Folk Traditions – The Coming Winter**

Wednesday 16 November from 6.05 p.m. to 7.35 p.m., Tony Shaw, Arbis café.

**Program på Arbis bibliotek: Deckarafton i anslutning till Kura skymning**

17.11, torsdag kl. 18.05–19.35.

**Föreläsning på italienska: Letteratura finlandese in Italia**

22.11, martedì dalle 18.05 alle 19.35, Nicola Rainò, aula 23.

**Program på Arbis bibliotek: Novellkväll**

24.11, torsdag kl. 18.05–19.35.

**Julvaka** 25.11, fredag kl. 17.00–21.00.

**Nyländsk litteraturmatiné** 26.11, lördag kl. 13.30–15.30, festsalen.

**Föreläsning: Franz Liszt 200 år**

29.11, tisdag kl. 18.00–19.30, Ann-Kristin Schevelew, rum 23.

**Program på Arbis bibliotek: Arvet efter Hemingway**

1.12, torsdag kl. 18.05–19.35.

**Föreläsning på ryska: Современная русская литература**

8.12, torsdag kl. 18.05–19.35, Viktoria Petrovskaja, biblioteket.

**Vinterkonsert**

10.12, lördag kl. 13.00, festsalen.

**Lucia i Stoa**

Elever från Blomängens lågstadieskola lussar i Stoa, 13.12, tisdag kl. 12.00.

**De vackraste julsångerna**

14.12, onsdag kl. 18.30–20.00, Emilie Adolfsson, gymnastiksalen.

## VÅRTERMINEN 2012

**Föreläsning: Hur påverkar kosten din hälsa?**

10.1, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23.

**Föreläsning: Helsingfors arkitektur i framtiden**

11.1, onsdag kl. 18.05–19.35, kaféaulan.

**Föreläsning på engelska: Chinese New Year**

Tuesday 17 January from 6.05 p.m. to 7.35 p.m., Yu Ramsay, room 23.

**Föreläsning på spanska: Gabriela Mistral y Pablo Neruda dos premios nobel muy diferentes**

Jueves 9 de febrero a las 18h05, Sergio Prudent, en la biblioteca.

**Föreläsning på franska: Architecture et urbanisme à Helsinki**

Le mardi 24 janvier de 18h05 à 19h35, Camille Scoccini, salle 23.

**Föreläsning: Helsingfors 200 år som närmiljö**

31.1, tisdag kl. 18.05–19.35, rum 23.

**Föreläsning: Grafikens olika uttryck och mästare – nutidsgrafiken inom finländsk bildkonst**

31.1, tisdag kl. 10.15–12.00, Camilla Granbacka, rum 41.