

arbisblad¹et

4/09-10





Kamratföreningen vid Helsingfors Arbis höll sitt årsmöte 10 mars 2010.

Samtliga styrelsemedlemmar återvaldes.

Styrelsen har följande sammansättning:

| | | |
|----------------------|-------|-------------------|
| Eivor Holm, | ordf. | tfn 040-52 22 794 |
| Kristina Hytönen, | sekr. | tfn 561 22 50 |
| Ulf Palin | | tfn 050-541 66 79 |
| Inga-Lill Blom | | tfn 44 63 32 |
| Maria Hyöty | | tfn 561 57 515 |
| Ulla-Brita Ruuskanen | | tfn 792 312 |

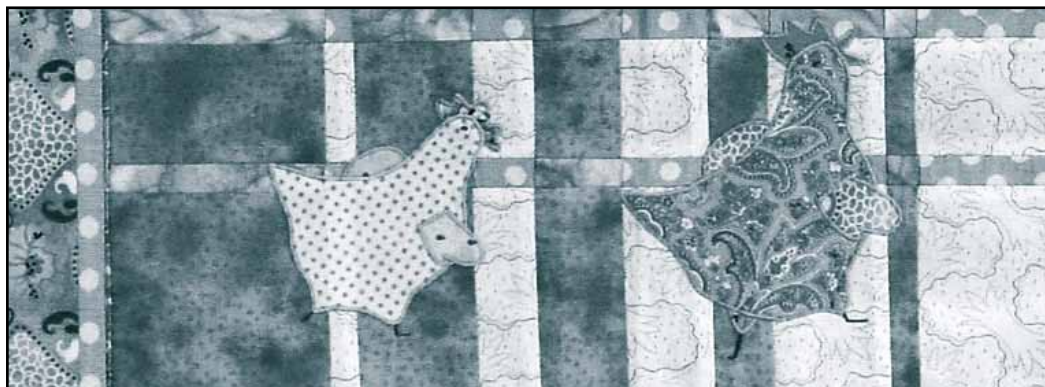
Vårutfärd

Kamratföreningen planerar en vårutfärd. Är du intresserad av att åka t.ex. till muséet Emma i Hagalund. Här kan man under våren se utställningarna Afrikas Kraft, foto- och videokonstnärns Candice Breitz och utställningen Rök och eld.

Anmäl ditt intresse till undertecknad eller ge oss tips på något annat lämpligt besöksmål.

Eivor Holm, tfn 040-52 22 794

arbisblad



Pärbild: En del av Peggy Danskas lapparbete "Vimsiga hönor".

4/09–10

KAMRATFÖRENINGENS ORDFÖRANDE

Eivor Holm
tfn 040-52 22 794

HUVUDREDAKTÖR

Moa Thors
tfn 310 700 77

LAYOUT

Maria Lindh

ARBISBLADETS E-POSTADRESS

moa.thors@arbis.hel.fi

Arbisbladet ges ut av

Kamratföreningen vid Helsingfors arbis. Institutet bidrar ekonomiskt till utgivandet. Tidningen utkommer med två nummer i terminen. Nästa nummer utkommer **i slutet av september 2010.**

Musiken har hörts på Arbis



Under det gångna läsåret har musiken präglat en stor del av vår verksamhet. Årets kursprogram planerades med utgångspunkt i temat musik. Musiken har på ett eller annat sätt synts och framför allt hörts på institutet i olika sammanhang: under julvakan, på matlagningskurser, i festsalen eller i föreläsningssalen. Körverksamheten har vuxit och t.ex. Vox femina som uppstod på initiativ av kursdeltagare går redan på sitt andra år. Ett rockband har börjat träna i Arbis regi, solosången har fått en starkare ställning och flera ensembler har etablerat sig och befast sin verksamhet. Man har för en liten peng kunnat hyra instrument på Arbis. Man har kunnat gå förberedd på konserter ute på stan tillsammans med en sakkunnig lärare. Man har kunnat delta i välbesökta konserter på Arbis både i slutet av höstterminen och av vårterminen, för att inte tala om den också mycket välbesökta invigningskonserten för vår nyan-skaffade flygel med pianisten Javier Arrebola. Ann-Kristin Schewelev och Monica Groop har diskuterat operans innersta väsen. Mozart har fått sig en alldeles egen föreläsningsserie som kulminerar i en resa i hans fotspår i slutet av vårterminen. Och mycket, mycket mer.

Allt detta har varit möjligt för att direktio-nen för tre år sedan beslutade att vi på Arbis

skulle få en planeringsansvarig lärare i musik och fullmäktige gav oss pengar i budgeten för befattningen. Utan en lärare hade det inte varit möjligt att på det här sättet satsa på ett ämne som visserligen redan fanns på Arbis, men som sköttes av folk utan sakkunskap i musik. För tredje året i följd har vi alltså tack vare våra duktiga musklärare kunnat satsa fullt ut på musiken. Och efter det här temaåret skall mu-siken naturligtvis fortsättningsvis finnas med i vår vardag på institutet.

I fjol var vårt gemensamma tema återvin-ning, vilket syntes såväl på föreläsningar, i julvakans verkstäder, i hantverksämnen, på våra utställningar som i de naturvetenskapliga kurserna. Sällan har man sett så vackra julde-korationer tillverkade av återvinningsmaterial! Inför nästa arbetsår har vi redan planer på ett tema, men jag skall inte ännu avslöja vad det går ut på innan ni ser det nya kursprogrammet i slutet av sommaren. För dem som planerar den pedagogiska verksamheten känns det extra roligt att vid sidan om den ”normala” kurspla-neringen spänna sin båge riktigt högt och sam-arbeta kring något tema som tvingar fantasin till nya krumsprång och får oss att samarbeta på ett annorlunda sätt över ämnesgränserna. På Arbis är detta möjligt, som det mesta!

Gunborg Gayer
rektor

Dags för något nytt!

– Fråga mig bara inte hur länge jag har jobbat på Arbis för det vet jag inte exakt. Men 30-årsmedalj har jag fått – av misstag ett par gånger till och med – så då måste jag väl ha varit 60 år här! skrattar Benediçt von Wright när jag avbryter honom just när han håller på att skriva en beställning till Akademen. Orsaken till min intervju är att Benediçt inte kommer att jobba speciellt länge mera på Arbis – den 1 maj avgår han nämligen med pension.

– Det ska jag fira med att åka på en vecka till Varangerhalvön i nordligaste Norge. Men i övrigt har jag inga direkt omvälvande planer.

– Arbis har varit en fin arbetsplats inte minst för att jag har kunnat kombinera mina två stora intressen, nämligen litteratur och natur. Jag har haft möjlighet att sammanlagt vara fyra år i Afrika – det är inte många arbetsplatser som skulle tillåta en så lång frånvaro!

– När jag kom till Arbis på 1970-talet var jag den första bibliotekarien och till en början bara på deltid. Biblioteket levde på donationer och hade ingen egen budget. Urvalet bestod av äldre finlandssvensk litteratur. Men dåvarande rektorn Märta Tikkanen insåg betydelsen av ett modernt bibliotek. I början var det faktiskt hon som skötte om anskaffningarna. Så småningom fick bibban en egen budget och rent volymmässigt har bibban vuxit enormt, vilket ju också har lett till att inredningen har förändrats under årens lopp i och med att det har behövts mera hyllutrymme. I dag har vi faktiskt



stadens största finlandssvenska offentliga boksamling.

– Vad som har lånats under årens lopp har naturligtvis varierat. Under det politiska 70-talet lånades det mycket debattböcker om sociala frågor, jämställdhet och uländer. Efterfrågan på den litteraturen lyser i dag med sin frånvaro. Likaså lyriken och det tycker jag är väldigt synd. På 70-talet lånade både unga och gamla poesi. I dag nästan ingen. Överlag känns det som om det lånades mindre s.k. seriös litteratur i dag. Deckarna har tagit över en stor del av läsarna. Men i dag är deckarna också mera än bara deckare – de tar upp sociala och politiska frågeställningar – och många av dem får otroligt bra recensioner. De kan också för många bli en inkörspport till svårare litteratur.

– Det är många som kommer och berättar om sina personliga läs-oplevelser och den här personliga kontakten är en av de saker som gör det så oerhört trevligt att jobba här. Det är ganska få som känner till vårt bibliotek innan de kommer till Arbis och för dem blir det en positiv överraskning när de upptäcker vad vi har att erbjuda.

– I framtiden kommer säkert den pedagogiska aspekten att bli ännu viktigare. Redan nu avviker vår verksamhet från stadsbibliotekets, där it-handledning och it-service ges allt större utrymme. Den traditionella folkbildningstanken börjar bli lite åsidosatt. Och där tycker jag att Arbis bibba har en uppgift att fylla genom att hålla fast vid den, säger Benediçt med pondus i det han återgår till sin beställning.

Medalj har också May Österholm fått, så sent som i december förra året. Det var Medborgarinstitutförbundets 10-årsmedalj. Det betyder att May faktiskt i redan 11 års tid har personifierat kundservice i kansliet under dagtid. Det oaktat kommer också hon att gå i pension när vårterminen är slut.

– Roligast? Nöjda kunder är förstås det som motiverar en när man jobbar inom kundservice. Det som också gör mig verkligt glad är att se äldre människor som trots rörelseproblem varje vecka kämpar sig till Arbis för att gå på t.ex. språkkurs. Sen har naturligtvis alla trevliga kolleger, både den fastanställda personalen och timlärarna, haft en stor betydelse för trivseln. Jobbet har överhuvudtaget varit mångsidigt – jag har ju också hållit kurser. Undervisningssidan har varit väldigt givande. Dessutom har jag haft möjlighet att studera vid sidan om fr.a. inom Öppna uni. Jag har bl.a. avlagt en appro i hälsokunskap



och gått på kurser i religionsvetenskap, antropologi, hälsotion, seniordatautbildning och Mimosel-ledarskap. Och en skrivarkurs gick jag också på för något år sen.

Det är säkert många som anar att May inte enbart kommer att ligga hemma på soffan och skrapa

katten bakom örat. Mat- och gymnastikkurserna fortsätter hon definitivt med. Dessutom har hon gett ett halvt löfte att leda en stavgångsgrupp runt Tölöviken en gång i veckan.

– Väl mött på Arbis i höst! hälsar May till alla.

MT

Följ med till

Göteborgs bokmessa 23-26.9.2010!

Göteborgs bokmessa, som i år ordnas för tjugosjätte gången, är ett sjudande centrum för litteratur och samhällsdebatt. Här möts författare och kulturpersonligheter, journalister och vanligt folk för spännande diskussioner och mingel i hotellbaren.

På Bok & Bibliotek 2010 står Afrika i fokus. Mässan erbjuder en bred presentation av kontinentens rika litteratur, med kända namn som Nawal El Saadawi, Alexander McCall Smith och Nuruddin Farah, men också många unga och mer okända författare.

Arbis resa till Göteborg inkluderar:

Flyg Helsingfors–Göteborg–Helsingfors i turistklass

3 nätter på hotell i 2-personers rum

3 hotellfrukostar

Stadsrundtur i Göteborg

Seminariekort till mässan



Med på resan följer Arbisläraren Jenny Kajanus.

Närmare uppgifter får du i april på Arbis kansli tfn 09-310 494 94 och av Jenny Kajanus tfn 09-310 494 80. Bindande anmälan senast den 18 juni.



Damkören VOX FEMINA

Hösten 2008 blev jag tillfrågad att starta en damkör inom Arbis regi. Arbis planeringsansvariga huvudlärare i musik, Anna Weber-Länsman, hade från olika håll fått tips om att det i Helsingfors skulle finnas underlag för en ny finlands-svensk damkör. Jag funderade en hel del på om jag skulle ta emot det hedersfulla uppdraget. Jag har sjungit mycket (även i kör) men aldrig dirigerat i praktiken. Så man kan säga att det var med fjärilar i magen jag begav mig till Miner-vaskolans festsal andra torsdagen i september för lite över ett och ett halvt år sedan.

Redan från början hade vi be-

stämt att kören skulle vara öppen för alla, oavsett ålder, röstomfång eller erfarenhet. På första övningen var det många som påstod att de inte kan sjunga alls men de tänkte att man kanske kunde lära sig... Det fanns några som tidigare sjungit i kör men som av en eller annan orsak slutat och nu ville börja sjunga igen. Det fanns också damer som aldrig sjungit i kör tidigare men som alltid drömt om att bli körsångare och få dela musikens glädje med andra. Tillsammans var vi 26 ivriga damer som träffades den första övningen.

En damkör sjunger vanligtvis i fyra stämmor; första sopran,

andra sopran, första alt och andra alt. I Vox Femina började vi först med att sjunga enkla tvåstämmiga sånger. Vår första sång var barnsången Trollmor. Det är inte lätt att sjunga i stämmor men vi övade flitigt och utökade repertoaren och allt efter hand blev det lättare och lättare. Den första riktigt stora utmaningen var sången Do-re-mi från musikalen Sound of Music. Kommentaren "Vi lär oss aldrig den här sången", hördes ofta på övningarna, men plötsligt var det dags för vårkonsert och döm om damernas förvåning när sången gick riktigt bra! Nu i vår har vi börjat sjunga i fyra stäm-

mor och är nu alltså redo att börja sjunga musik komponerad speciellt för damkör.

Vi satsar stenhårt på tonbildning i Vox Femina. Att sjunga skall inte bara vara roligt, det skall kännas bra och bekvämt också. Att sjunga "fel" är en del av inlärningsprocessen och vi uppmuntrar varandra att våga sjunga ut fel, då lär man sig sjunga rätt mycket snabbare. Att våga är viktigt och man vågar mycket i Vox Femina. Stämningen är alltid på topp även om det ibland känns som en stor utmaning att lära sig en konstig stämma och andas rätt samtidigt.

Kören har sedan 2008 vuxit till sig och idag har Vox Femina 41 aktiva medlemmar. I april far kören på sin första körresa. Vi är inbjudna till Norakörens 5-års jubileum, som verkar under Närpes medborgarinstitut i Österbotten. Vi ser mycket framemot resan och vi hoppas naturligtvis att Norakören kommer på svarsbesök i framtiden. Vox Femina uppträder också på Arbis vårkonsert 10.4 med sånger från 50- och 60-talet. Välkommen att njuta av damkörsång!

Lisbet Klockars
Vox Feminas dirigent

Det är så roligt!

Kören har nu trampat ur barnskorna och kommit en lång väg från första sången Trollmors vaggvisa.

Nu sjunger vi redan fyrstämigt "Vem kan segla" men i början lät det nog som "Vem sjunker med segel" men med en tålamodig och optimistisk dirigent brukar vi komma till slutet av alla sånger med den hedern.

Vi har lärt oss att det finns ett sångdjur under all diafragma och försvunna midjor, när Lisbeth försöker få oss att andas och ännu till på rätt sätt!

Nästan alla från grundandet av kören är fortsättningsvis med och några tappra har tillkommit.

Vi har fortsättningsvis lika roligt när vi övar – ibland så roligt att vi glömmer att vi är på körövning.

En del av nöjet är att sprida vår sångglädje till intet ont anande österbottningar, som inte vet vad som väntar dem när vi ännu i vår reser på vår första körresa till Närpes!

Det heter ju att sången ädla känslor föder – och det är Vox femina i ett nötskal.

Marianne Forsström

Vårkonsert

med 1950–1960-talstema

10.4, lördag kl. 14.00

i Arbis festsal

Arbis musikelever och -lärare avslutar vårterminen med en svängig konsert i äkta 50- och 60-talsanda. Kom och lyssna på oförglömliga klassiker av bl.a. Beatles och Elvis Presley. I pausen säljer Arbis kafé laxsmörgåsar med tillhörande dryck (6,70 € / 5 €). Lös ut din matkupong i förväg i kaféets kassa.

Välkommen!

Helsingfors arbis Dagmarsgatan 3, tfn. 310 494 94
www.hel.fi/arbis

Goda sidan

Mat är något som diskuteras flitigt bland de anställda på Arbis. Därför är det ingen konst att få dem att föreslå egna favoritrecept.

Seven layers -sallad

1 isbergssallad eller kinakål Skär salladen fint. Skär sellerin, löken och paprikan i små bitar. Lägg dessa lagervis i en skål med salladen underst.
salladslök
grön bladselleri Tillred dressingen och håll den över salladen.
grön paprika Täck med plastfolie och förvara salladen i kylskåpet tills den skall serveras.
gröna ärter Salladen kan förberedas till och med dagen innan.
hackad persilja Just därför har jag gillat den.
hyvlat parmesanoστ
Dressing: majonnäs och gräddfil (ca 3 dl),
riven gul cheddarost (ca 1 dl)
1 tsk socker

Peggy Danska

Vorschmack

Som vi alla vet så var marskalk Mannerheim mycket förtjust i Vorschmack. Det finns många Vorschmack – recept som anses ha varit just Mannerheims favorit. Den här är komponerat av Mannerheims hushållerska Ida Nissinen och är mitt favoritrecept.

800 g fårstek 12–15 ganska små potatisar skalas och kokas i klyftor, mosas med 2 msk smör, saltas och vispas på spisen med ca 2 dl gräddmjölkblandning.
200 g lättsaltade sillfiléer, t.ex. O Boy Skär köttet i mindre bitar, peppra och bryn det lätt.
4 finhackade lökar (medel stora) Låt löken badda i smör. Dela sillfilén i mitten på längden och skär bort benen.
svartpeppar Finhacka köttet och sillen och blanda med lök, potatismos (skall motsvara ca 1/3 av köttblandningen) och smetana. Håll blandningen i en ugnform, strö lite skorpmjöl över och stek ca 25–30 minuter i 200 grader.
smör Strö över finhackad persilja och servera med rödbetsallad.
300 g smetana
1 dl grädde + 1 dl mjölk
12–15 medelstora potatisar
persilja
500 g rödbets-pepparrotssallad

May Österholm

Orientalisk linsoppa

2 små lökar Skala och hacka lök och vitlök. Fräs det i en kastrull med olivolja. Skölj linserna väl. Blanda ner currypastan och linserna. Rör om ett par varv och tillsätt vattnet, tomatpurén och kokosmjölken. Koka på låg värme ca 10 min. tills linserna är mjuka. Smaka av med salt, peppar och chili.
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
3 msk röd currypasta
3 dl röda linser
8 dl vatten
6 msk tomatpuré
4 dl kokosmjölk

Maria Lindh

Rödbetslåda

| | |
|-------------------------------------|--|
| <i>1 dl ris</i> | Koka riset i vatten med buljongtärningen. |
| <i>3 dl vatten</i> | Riv rödbetan. Bryn kött och lök (utan fett). |
| <i>400 g riven färsk rödbeta</i> | Blanda allt och sätt i en smord ugnform. |
| <i>300 g malet kött</i> | Gör en äggstanning av ägg och mjölk och håll över. |
| <i>2 lökar</i> | Grädda i 200–225 grader 40–60 minuter. |
| <i>4–5 dl mjölk</i> | |
| <i>2 ägg</i> | |
| <i>1 buljongtärning</i> | |
| <i>salt och kryddor enligt smak</i> | |

Ia Averi

Clafoutis

Clafoutis är ursprungligen en fransk pannkaka med färsk körsbär. Men det finns otaliga varianter som alla kallas clafoutis i dag. Den här har väldigt lite med pannkaka att göra. Vi har lagat den på flera kurser i fransk matlagning och den har blivit mångas favorit. Och frågar jag min man vad vi ska baka, svarar han nio gånger av tio: CLAFOUTIS!

| | |
|--------------------------------|--|
| <i>150 g smör</i> | Rör smör och socker pösigt. Tillsätt citronskal och lite |
| <i>2 dl socker</i> | av mjölet, därefter äggen och resten av mjölet blandat |
| <i>rivet skal av en citron</i> | med bakpulvret. Häll i en smord pajform. |
| <i>2 ägg</i> | Skala päronen och skär dem i långa klyftor. Placera |
| <i>2,2 dl vetemjöl</i> | dem med den smalare ändan mot mitten. Tryck ner |
| <i>½ tsk bakpulver</i> | dem lätt i smeten. Grädda i 175 grader ca 35 minuter. |
| <i>2–3 mogna päron</i> | Kakan ska vara gyllengulbrun när den är färdig, inte |
| | mörkbrun. Är mycket god som nygräddad men nästan |
| | ännu saftigare dagen efter, om det råkar bli något |
| | över ... |

Moa Thors

MATLAGNINGSDEMONSTRATIONER

Sparrisfest (10 €)

6.4, tisdag kl. 17.00 och med samma program

7.4, onsdag kl. 13.00,

Ghita Henriksson och Tove Lindqvist.

Vårens primörer till grillat (10 €)

14.4, onsdag kl. 17.00 och med samma program

15.4, torsdag kl. 13.00

Ghita Henriksson och Tove Lindqvist.

Arbis och fontänen

Har du någonsin tänkt närmare på fontänen och skulpturen, som du passerar på väg till Arbis? Kanske inte! Man brukar bli blind för sådant som man ser alltför ofta. Själv har jag mest undrat över ”ormhuvudena” som sticker upp ur vattnet. Med ett visst obehag! En dag beslöt jag mig för att få information om detta konstverk. Jag hörde mig för på Arbiskansliet och blev upplyst om att skulpturen heter Sankt Göran och draken och att konstnären bakom verket är Gunnar Finne (1886–1952).

Det var alltså inte ormar utan små drakar som vetgirigt sticker upp sina huvuden. Men jag måste



få veta mera och nästa steg var att googla på nätet, där jag fick veta att skulpturen gjordes redan på 30-talet och att den egentligen skulle ha placerats i Riddarhusets park. Tydligt var alla inte av samma åsikt, eftersom skulpturen fick sitt hem i fontänen framför Arbis, där den avtäcktes år 1962.

Enligt samma källa har dra-

karnas huvuden gjorts av Gunnar Finnes son, skulptören Johan Finne. Drakarna är sex till antalet. Legenden om Sankt Göran och draken är ett vanligt motiv inom konsten. Man kan förstås undra om skulpturen symboliserar något som Arbis står för. Vad är det som Sankt Göran egentligen slåss för? För högre bildning bland folket?

Eivor Holm

Inför nästa läsår

Höstterminen börjar måndagen den 6 september 2010. Kurserna finns på webben omkring midsommar och programhäftet utkommer i början av augusti.

Kurserna öppnas för anmälan kl. 10.00 enligt nedanstående schema.

Måndag 23.8 kl. 10.00–17.00: *Gymnastik, dans och hälsa*

Tisdag 24.8 kl. 10.00–17.00: *Bildkonst, skulptur och fotografering, Formgivning, dekor, hantverk och textilarbeten*

Onsdag 25.8 kl. 10.00–17.00: *Språk*

Torsdag 26.8 kl. 10.00–17.00: *Informationsteknik, Matlagning, Musik, Natur, kultur och litteratur, Öppna universitetskurser.*

Du kan som vanligt anmäla dig via webben <http://anmalningar.arbis.hel.fi/>, per telefon 310 494 94 eller genom personligt besök på Dagmarsgatan 3.

Om du vill anmäla dig via webben är det klokt att redan nu skaffa ett användar-id och ett lösenord eller kolla att du minns dem du redan har fått. Kontakta Arbis kansli tfn 310 494 94 eller e-post kursanmal@arbis.hel.fi eller fyll i formuläret på <http://anmalningar.arbis.hel.fi/> så sänder vi dig användar-id och lösenord till den e-postadress du uppgett.

Etta hus kommer lastat

Helsingfors stad presenterar sin svenska verksamhet

Torsdag 22.4 kl. 13–18

MUSIK
TEATER

60-TALS
VERKSTAD

GÖR EGNA
SMYCKEN

BOK-
DOKTORN

MAGIKERN
AXEL
ADLERCREUTZ

FINT AV
STÅLTRÅD

se hela programmet på www.hel.fi/arbis

Fritt inträde, välkommen!

På Helsingfors arbis, Dagmarsgatan 3

Arbis • Kulturcentralen • Luckan
Norr om Stan rf • Stadsbiblioteket • Räddningsverket
Stadsmuseet • Svensk socialservice • Ung Info
Ungdomscentralen • Utbildningsverket



MUSIK

HBL

Gymnastikkurser, fortsättningstermin 2010

Anmälningar på kansliet från måndag 29.3 kl. 10.00

Seniorgymnastik A (8 €)

100297 21.4, 28.4, 5.5,
onsdag kl. 10.00–10.45

Emma West, gymnastiksalen

Seniorgymnastik B (8 €)

100298 21.4, 28.4, 5.5,
onsdag kl. 10.45–11.30

Emma West, gymnastiksalen

Stretching (8 €)

100299 21.4, 28.4, 5.5,
onsdag kl. 9.00–10.00

Emma West, gymnastiksalen

Motionsgymnastik (8 €)

100300 21.4, 28.4, 5.5,
onsdag kl. 17.00–18.00

May Österholm, gymnastiksalen

Konditionsboxning (8 €)

100301 19.4, 26.4, 3.5,
måndag kl. 19.00–20.00

Conny Hallerskog, gymnastiksalen

Cirkelträning (8 €)

100302 19.4, 26.4, 3.5,
måndag kl. 20.00–21.00

Conny Hallerskog, gymnastiksalen

Bodywise (12 €)

100303 19.4, 26.4, 3.5,
måndag kl. 17.30–19.00

Kiki Molander, gymnastiksalen

Yoga (8 €)

100304 21.4, 28.4,
onsdag kl. 8.30–10.00

Christina Packalén, festsalen

Ashtanga yoga (12 €)

100305 22.4, 29.4, 6.5,
torsdag kl. 17.00–18.30

Monica Schwela-Leinson, gymnastiksalen

Balet (12 €)

100306 20.4, 27.4, 4.5,
tisdag kl. 17.00–18.30

Nita Jokela, gymnastiksalen

Vattengymnastik A (20 €)

100307 21.4, 28.4, 5.5,
onsdag kl. 15.00–15.45

Emma West, Kuntokeidas, Sandels, Fältskärsgatan 4.

Vattengymnastik B (20 €)

100308 21.4, 28.4, 5.5,
onsdag kl. 15.45–16.30

Emma West, Kuntokeidas, Sandels, Fältskärsgatan 4.

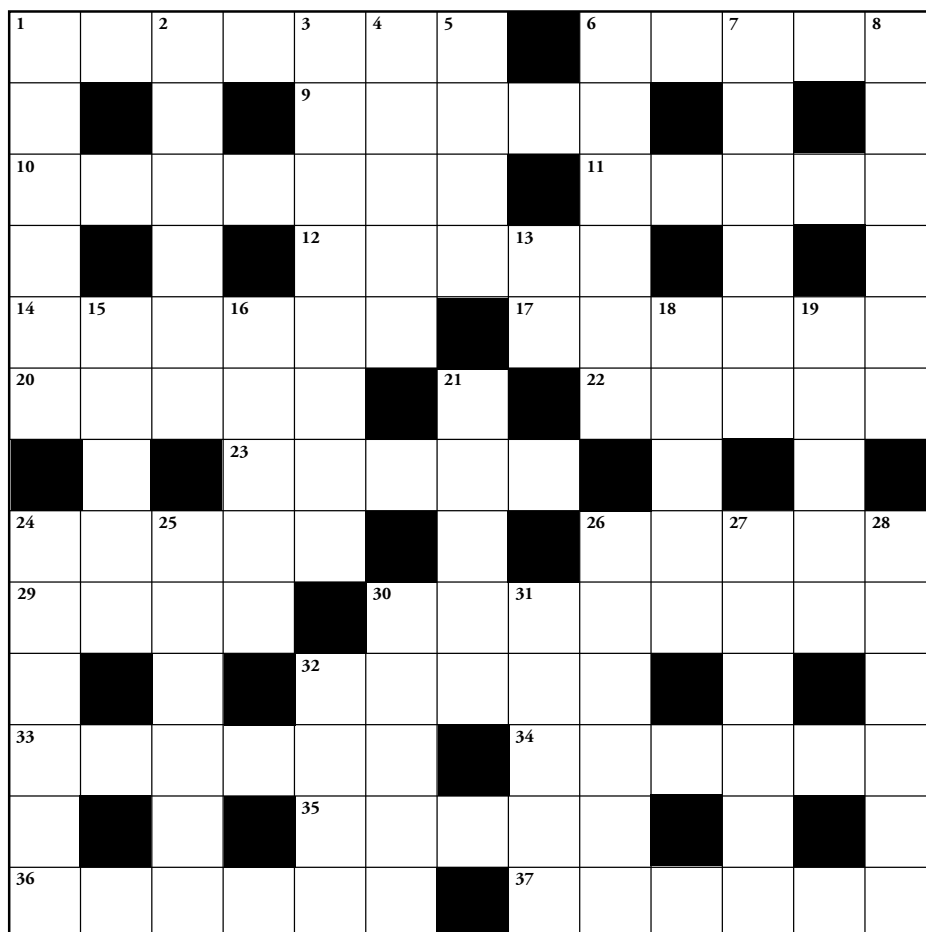
Kors och tvärs 34



Så här ser lösningen ut till föregående kryss. Den lyckliga vinnaren heter denna gång **Vivi-Ann Carlsson**. Grattis!

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | F | O | L | K | 3 | I | L | D | N | I | N | G | |
| | R | | A | | 10 | A | N | I | A | R | A | 11 | 12 |
| 13 | I | N | T | E | R | N | E | T | | 14 | 15 | Y | T |
| | S | | M | | 16 | R | A | T | A | 17 | R | | T |
| 18 | K | 19 | R | A | 20 | S | | 21 | N | O | N | E | T |
| 23 | V | I | S | K | A | T | | 24 | O | T | U | R | E |
| 25 | Å | S | K | A | | 26 | I | L | M | O | N | E | 28 |
| | R | | A | G | I | L | A | | 30 | R | I | | 31 |
| 33 | D | 34 | A | R | E | | 35 | L | O | G | I | S | 37 |
| | T | | | 38 | N | B | | 40 | S | O | S | | 41 |
| 42 | S | T | A | T | E | R | | 44 | U | K | A | S | |
| | A | | | 45 | O | R | Ö | R | D | A | | 46 | 47 |
| 48 | I | N | K | | A | S | T | | A | | 49 | P | A |

ARBIS KORS OCH TVÄRS 35



Vågrätt

1. Kan man väl säga att Om fåglar och fågelskådning är.
6. Var läkaren i Raseborg.
9. Att tala rytmiskt till musik. Eller är de snabba.
10. Sätts upp för att vilseleda fienden.
11. V
12. Går man från undervisningsköket för att komma till språkstudion.
14. Ingår i kursen la Cuisine provençale.
17. Gör kanske någon med sitt arbete i rum 46.
20. Styr vårt land av.
22. Aktiv vid tyrkfel.
23. Att titta dit brukar inte leda särskilt långt.
24. Håller fast musklerna.
26. Rimmar på 24 och finns också i kroppen, dock inte människans.
29. Är oftast busklika men kan också bli upp till 8 m höga.
30. Bör vi olikheter.
32. Håller reda på skrivdon.
33. Gör det ibland när ventilationen inte fungerar på Arbis.
34. Görs med presidentens slott.
35. För länge, länge sedan.
36. Lyckades Nalle Puh och Nasse nästan fånga.
37. Fobi.

Lodrrätt

1. Får många finländare att le.
2. Kan man väl säga att snömängden var i vinter.
3. Gör han i pissoaren.
4. Finns det ganska många i denna tidning.
5. Följde Nalle Puh och Nasse i vågrätt 36.
6. Inleds 40 dagar före påsk.
7. Har maten i köket.
8. Använde indianerna i sina giftpilar.
13. Används lustigt nog inte för en mini men nog för en Rolls Royce.
15. Trivs numera igen i Vanda å.
16. Finns det både goda och dåliga av.
18. Gör nästan bara små flickor nuförtiden.
19. Förnyare av den argentinska tangon. Piazzolla i efternamn.
21. Enligt den judisk-kristna tron en fallen ängel. Homeros däremot ansåg att det var ett gudaväsen av lägre ordning.
24. "Han hade ... för om masten" (Sjömansvisa av oklart ursprung.)
25. Ersätts i dag ofta av epiduralbedövning.
26. Gjorde den som inte gjorde rätt.
27. Den äldste. Men också ett papegojsläkte.
28. Den andre blev farao vid 24 års ålder och regerade i 60 år. Han dog vid 90 års ålder.
30. Med nova blir det nytt land.
31. När snömassor sätter sig i rörelse.
32. En av skådespelarna i den film som gjorde Scott Joplins stycke The Entertainer berömt.

1:a pris 10 euro. Bör vara redaktionen till handa senast 14.5.2010.

Inskickat av:

telefon: _____

KURSER

Måla på Stora Räntan (20 €)

Tag med dina egna färger som kan vara olja, akryl eller akvarell och måla i skärgårdslandskapet intill centrum av Helsingfors.

100006 8–9.5, lördag och söndag kl. 10.00–16.00
Olof Kangas, Stora Räntan.

Akvarelldagar på Fölisön

(vuxen: 20 €, barn: 10 €)

Intensiva målar- och teckningsdagar på friluftsmuseet hjälper dig att träna upp både iakttagelse- och teckningsförmågan. Kursen riktar sig till intresserade vuxna och vuxna med barn. Gratis inträde till museihuset.

100007 1.6, tisdag kl. 10.00–13.00 gården Antti och Karuna kyrka,
2.6, onsdag kl. 10.00–13.00 gårdarna Ivars och Kurssi,
3.6, torsdag kl. 10.00–13.00 Niemelä torp och den karelska gården Pertinotja.
Hans-Peter Holmstén.

Södra Finlands nationalparker (12 €)

Under året görs två turer till nationalparker eller friluftsområden i södra Finland. Vårens endagsvandring sker i Kurjenrahka nationalpark, norr om Åbo. Observera att transportkostnader, ca 65 euro, tillkommer.

100136 22.5, lördag.
Start kl. 8 från Arbis, retur samma dag före kl. 20.
Turledare *Johanna Söderholm.*

Författarsamtal

Inte utan min mamma

Pia Ingström berättar om sin nyutkomna personliga bok. Intervjuare *Jenny Kajanus*.
8.4, torsdag kl. 18.05–19.35, Arbis bibliotek.

FÖRELÄSNING Kompostering

Kompostering är en utmärkt metod att omvandla biologiskt avfall till god mylla och den lämpar sig särskilt väl för små fastigheter. Vi går igenom hur man kan kompostera både i stan och på stugan, hur man får komposten att fungera och hur man använder sin fina mull.

20.4, tisdag kl. 18.00–19.30

Viveka Backström, rum 11.



Från 19.4

är kansliet och biblioteket öppet
måndag–fredag kl. 10.00–15.00.

HUR ÄR DET MED KONDISEN?

Delta i Arbis **GÅNGTEST**, d.v.s. en konditionsmätning utvecklad av UKK-institutet, som mäter kapaciteten i andnings och blodcirkulationsorganen.

Det är mer än enkelt:

Man går raskt (man får inte springa) en sträcka på två kilometer varefter den tillryggalagda tiden och pulsen antecknas. Genom att relatera resultatet till ålder, kön, vikt och längd får man sedan fram den personliga konditionsnivån. Alla är välkomna till gångtestet. De som deltog senast kan göra en jämförelse nu.

Datum har inte ännu slagits fast eftersom våren tillsvidare lyser med sin frånvaro. Följ med isläget på Arbis anslagstavla och på webben!



Inger "Ia" Averi

- pålitlig
- glad
- ihärdig

På långt håll hörs det ett mullrande skratt som får en på gott humör. Skrattet tillhör Inger Averi, Arbis nya vaktmästare. Fast hon kallas Ia.

– Det var jag själv som hittade på smeknamnet när jag var tre år och inte kunde säga R. En vacker dag lär jag ha meddelat att jag är Ia Pia. Sen dess har jag varit Ia.

Ia har bott i Helsingfors i hela sitt liv men somrarna har hon sedan barnsben tillbringat i Snapper-tuna. Innan Ia kom till Arbis hade hon jobbat på hälsocentral och i stadens telefonväxel i stadskansliet.

– Att sitta i en telefonväxel handlar verkligen om kundtjänst. Man hjälper människor att hitta fram till den person som de vill, fastän de inte alltid kan fråga på rätt sätt. Man fick många gånger vara lite Sherlock Holmes för att förstå och hitta rätt instans och rätt person för alla. Men det gjorde jobbet omväxlande, man kunde aldrig veta vilka frågor som skulle komma under en dag. Platsen på Katarinegatan var också ljuvlig – på matpausen kunde man gå till salutorget ...

– När jag började jobba i stadskansliets växel var vi fem personer där. Då hade alla stora verk sina egna telefonväxlar. Men när

Palmia tog över för några år sedan slogs alla växlar ihop och då satt vi närmare 40 personer i ett och samma utrymme. Och alla skulle behärska hela stadens personal (= nästan 40 000 anställda, red. anm.) Det var en av orsakerna till att jag sökte mig bort därifrån. Fast egentligen hade jag nog en längre tid redan funderat på att söka något jobb där jag kom i direkt kontakt med människor och inte bara genom telefonråden. Dessutom längtade jag efter ett jobb där jag inte behövde sitta stilla åtta timmar om dagen. Och det behöver jag minsann inte här! Omställningen var total. Den första veckan var nog ganska häftig men efter det har det gått jättebra. Och jag har blivit så bra omhändertagen av alla här.

På veckosluten, om Ia inte är på landet, brukar hon t.ex. cykla med sin man eller promenera Botbyviken runt tillsammans med en väninna. Det är en trevlig promenad på 5 km. Till för något år sedan hade Ia på sina promenader också sällskap av border terriern Emma, som var familjens ögonsten.

– Vi tar nog säkert hund på nytt när min man blir pensionerad om

några år, säger Ia med saknad i rösten. Våra två pojkar är också så hundkära. Och fast de inte bor hemma mera så kommer de ändå ofta på besök.

När nuvarande rektorn Gunborg Gayer kom till Arbis var en av hennes första iakttagelser att det diskuterades väldigt mycket mat bland personalen. Kanske det ligger i Arbis natur för också Ia visar sig vara intresserad av matlagning.

– Jag hör till dem som lagar mat alla dagar. Min favoriträtt är hemlagade kåldolmar eller en riktigt god biff. Och sen rödbetor – kokheta rödbetor, det är så gott! Efter det kan jag lägga mig på soffan med en bra bok. Just nu lyssnar jag faktiskt på Sinuhe som talbok fastän jag redan har läst den två gånger. Men den är så fascinerande. Egentligen allt som har med Egypten, pyramider och sfinxer att göra fascinerar mig. Det är en dröm sen länge att någon gång få se pyramiderna på riktigt... I väntan på det får jag nöja mig med sommarstället. Att ro eller fiska eller bara sitta i roddbåten en varm sommardag, låta båten guppa och lyssna till vågornas skvalp – det är inte så illa det heller!

Aktuellt på **Arbis**

Inga kurser under påsklovet 1–5.4.2010.

MATLAGNINGSDEMONSTRATION

Sparrisfest (10 €)

6.4, tisdag kl. 17.00 och med samma program

7.4, onsdag kl. 13.00

Ghita Henriksson och Tove Lindqvist.

FÖRFATTARSAMTAL

Inte utan min mamma

Pia Ingström berättar om sin nyutkomna personliga bok.

Intervjuare Jenny Kajanus.

8.4, torsdag kl. 18.05–19.35, Arbis bibliotek.

VÄRKONSERT

Arbis musikelever och lärare avslutar terminen med en svängig konsert i äkta 50- och 60-talsanda. Kom och lyssna på oförglömliga klassiker av t.ex. Beatles och Elvis Presley. I pausen laxsmörgåsar och förfriskningar (6,70 €/5 €). Lös ut din matkupong i förväg i kaféets kassa.

10.4, lördag kl. 14.00, festsalen.

FÖRELÄSNING

FDUV: Hur kan vi främja motoriken?

13.4, tisdag kl. 18.05–19.35, OBS! Nytt datum!

Anne Kokko, fysioterapeut, rum 23.

GALLERI ARBIS

Målningar och teckningar 13.4–29.4.

Kursarbeten, konstnärlig ledare Hans-Peter Holmstén

MATLAGNINGSDEMONSTRATION

Vårens primörer till grillat (10 €)

14.4, onsdag kl. 17.00 och med samma program

15.4, torsdag kl. 13.00

Ghita Henriksson och Tove Lindqvist.

FÖRELÄSNING

Kompostering

Kompostering är en utmärkt metod att omvandla biologiskt avfall till god mylla och den lämpar sig särskilt väl för små fastigheter. Vi går igenom hur man kan kompostera både i stan och på stugan, hur man får komposten att fungera och hur man använder sin fina mull.

20.4, tisdag kl. 18.00–19.30, Viveka Backström, rum 11.

ETT HUS KOMMER LASTAT

22.4, torsdag kl. 13.00–18.00.

Helsingfors stads alla verk med verksamhet på svenska presenterar sig med ett evenemang då hela huset sjuder av aktiviteter!

GALLERI ARBIS

Elevarbeten 4.5–21.5.

Elever från Tölö specialiseringsgymnasium och Etu-Töölön lukio ställer ut sina arbeten.