



arbis *bladet*

4/10-11



4/10–11

arbisbladet

MYSKVÄLLAR I VINTERKÖLDEN

■ För andra året i följd har vi fått uppleva en vinter med starka köldknäppar. Snön har ställt till problem för bl.a. bostadsbolagen, som varit ansvariga för att hustaken från sitt snötäcke. Det har t.o.m. visat sig vara riskabelt att gå på gatan utan att titta uppåt. Ett tu tre har man kunnat få snö i nacken eller bli offer för förrädiska istappar.

Under dessa kyliga dagar har jag många gånger tänkt att jag endast i nödfall sticker ut näsan, t.ex. när kylskåpet behöver påfyllning. I synnerhet när det har mörknat och temperaturen sjunker till ca 20 grader, vad är då skönare än att krypa upp i soffan i sällskap med en trevlig bok och fira en riktig myskväll. Här vill jag rekommendera att föräldrar kunde läsa sagor och berättelser för sina barn som motvikt till datorspel etc. Högläsning är säkert stimulerande för ett barns språkutveckling.

Jag har också undrat över hur en bra barnbok ska vara. Ibland har jag tyckt att det finns våld i barnböcker, våld som inte skulle behöva finnas. Med åren får man i alla fall tillräckligt vidkännas livets realiteter, bl.a. våldet i samhället. Det blir kan-

ske för mycket av spöken och mörkerrädsla och vampyrer. Den sagovärld som Elsa Beskow stod för finns knappast längre. Det var en värld av feer, blomstertäppor och snälla väluppfosttrade pojkar och flickor.

Jag roade mig en kväll med att läsa Mauri Kunnas barnbok med titeln Vampyrfarfars berättelser. Boken bjöd på upplevelser i vampyrernas tillvaro. Det måste erkännas att berättelsen, tack vare fantasins täckmantel och den humoristiska infallsvinkeln inte alls var så skräckinjagande. Den här boken ger nog inte några mar-drömmar, tänkte jag. Vampyrfarfar vill värna om familjens traditioner och hans älsklingsrätt är blodplättar, trots att han inte ens tål åsynen av blod. Då svimmade han. Till all lycka är det ingen annan som vet om det. Vampyrfarfar är i alla fall av en beskedlig sort.

Det är beklagligt att barnlitteraturen ges så föga uppmärksamhet i medierna. Den behandlas på sidan om allt annat.

Eivor Holm
Kamratföreningens ordförande

HÖSTTERMINEN 2011
inleds den 12 september.

Pärmbild: Del av Göran Augustssons målning Blommor i björkdungen. Foto M.T.

KAMRATFÖRENINGENS
ORDFÖRANDE
HUVUDREDAKTÖR

Eivor Holm
tfn 040-52 22 794
Moa Thors
tfn 310 700 77

REDAKTION

Jenny Kajanus, Ann Sandqvist
och Maria Lindh

LAYOUT

Kari Merilä

ARBISBLADETS E-POSTADRESS moa.thors@arbis.hel.fi

Arbisbladet ges ut av

Kamratföreningen vid Helsingfors
arbis. Institutet bidrar ekonomiskt
till utgivandet. Tidningen utkom-
mer med två nummer i terminen.
Nästa nummer utkommer i
oktober 2011.



Skönhet i vardagen

■ Som ni säkert alla vet har Helsingfors stad ett eget konstmuseum. Huvudkontoret befinner sig i Tennispalatset där man också ordnar utställningar. Ytterligare har man en museibygnad ute i Mejlans, men den är för närvarande stängd på grund av reovering. Museet där har ursprungligen byggts för konstsamlaren och -mecenaten Leonard Bäcksbackas donation till staden.

Det man kanske inte kommer att tänka på är att Stadens konstmuseum har enorma samlingar och att bara en bråkdel av dem är utställda på museerna. Var finns då resten? Jo, större delen av stadens konstsamlingar är deponerade ute i stadens verk och deras fastigheter, helt enkelt för att förnöja alla dem som arbetar inom staden. Samtidigt kan också de som rör sig i husen och utträttat ärenden i dem njuta av konsten.

Staden har redan på 1960-talet deponerat de två fina freskerna av Tove Jansson i entréhallen på Arbis. Tidigare var de upphängda i stadshusets personalmat-sal, men betydligt flera människor kan ju på det här sättet njuta av dem med tanke på att det i vårt hus rör sig tusentals olika människor varje år. Utöver de här freskerna har vi i korridorerna konst bl.a. av Jan Kenneth Weckman, av Chris af Enehjelm, av Caroline Pipping, av Ragnar Ekelund, av Ulla Groundstroem, av Åke Hellman och av Göran Augustsson. Dessutom finns det grafik av Lars-Gunnar Nordström i lärar-rummet, och annan konst av Inari Krohn, Henrik Tikkanen, Keita Ioka och "Faffan" Jansson i kanslierna.

När stadens konstmuseum nu har deponerat ytterligare konst i trapphuset, i föreläsningssalarna och i lärarrummet, finns det ännu mer härlig konst att betrakta. (Läs mera om de nya konstverken på annat

håll i Arbisbladet där Hans-Peter Holmstén berättar om dem).

Det finns alltid olika syn på vad som är vackert och vad som inte är det, vad slags konst som är bra eller mindre bra, men jag ser på saken så att konsten i ett hus blir till en integrerad del av huset och dess arkitektur. Den konst vi har här är också en del av husets historia. Förutom möjligheten att uppleva stadens konst kan vi uppleva utställningar med fina elevarbeten (och ibland lärararbeten) i både konst och hantverk, både i Galleri Arbis, i våra vitriner och i galleriet i Stoa. Inom kort får vi också nya vitriner i entréhallen. Allt det här i kombination med att vi har ett 50-talshus, vackert som en karamell, i omedelbar anslutning till Nationalmuseum, gör vår vardag skönare än de flesta andras. Den skall vi fortsätta att glädja oss åt!

Gunborg Gayer
rektor

P.S.

I samband med utvärderingen av årets kurser har det som vanligt kommit in önskemål om att vi borde förlänga terminerna. På olika sätt har vi under årens lopp försökt pröva på det, men varje gång är vår erfarenhet densamma: när vårsolen börjar skina står kursdeltagarnas håg till parkerna, uteka-féerna och sommarstugorna, och klassrummen ekar av brist på studerande. Inga extra timmar går heller att ordna gratis. Förlänger vi terminerna innebär det att vi måste skära ner på det som sker under vinterns lopp. Och det vill vi ju inte. Så vi håller oss till våra tretton veckor på hösten och tretton veckor på våren, med några få undantag.



Motion

för kropp och själ



■ Det finns ett gediget utbud av olika gymnastikkurser på Arbis. Om du vill vårda både din kropp och själ och komma i form andligen och kroppsligen är det bara att välja och vraka bland kurserna.

Jag satte mig ned med gymnastikläraren Birgitta Lindberg en dag för att diskutera de olika motionsformerna. På Arbis kan man svettas till tonerna av Frank Sinatra på gammal hederlig motionsgymnastik, öppna sina sinnen på yoga eller Tai Chi eller rentav prova på nymodigheter som zumba eller bodywise. Dansglada kursdeltagare kan trippa på tå på balettkurs eller ta sig en svängom på kursen i sällskapsdans. Vilken frihet det är att släppa loss till afrikanska dondon- och djembe-trummor eller svinga höfterna till vacker och sensuell orientalisk dans från Mellanöstern! Vill man få upp flåset riktigt rejält finns det konditionsboxning, cirkelträning och "Träna tuffare". Den som vill utöka sin rörlighet och balans kan exempelvis delta i stretching.

Motionsdjungeln är alltså tät och det kan kanske kännas knepigt att hitta rätt. Birgitta rekommenderar att man prövar sig fram för att hitta den mest lämpliga kursen. Varje lärare har sitt eget unika sätt att hålla en kurs och det som passar en människa passar nödvändigtvis inte en annan. Som regel kan man säga att hård motionsgymnastik har ett aningen högre tempo än "vanlig" motionsgymnastik. Kursen kan vara mer krävande vad gäller ko-

VÅRKONSERT

lördagen den 16 april kl. 14.00

med Arbis musikelever och lärare

På programmet:

Fritt inträde,
i pausen räksmörgåsar och förfriskningar.
Lös ut din mathiljett i förväg i kaféets kassa.

svängig vårmusik

A CHILD IS BORN STANLEY TURRENTINE

ordination och intensitet. Senioregymnastikkurser skiljer sig från de andra genom att takten är långsammare och man har längre pauser mellan rörelserna. Dessutom ges kursdeltagarna ofta fler alternativ för samma rörelse.

Tanken med all gymnastik på Arbis är att den ska passa de flesta, vara öppen för alla och inte kräva så mycket förkunskap eller en elitidrottarens kondition. Några trendriktiga kläder är absolut inte nödvändiga, säger Birgitta. Huvudsaken är att man klär sig lätt och ledigt och använder ett par tassar som sitter bra på fötterna. Strumpfota ska man helst inte vara, eftersom halkningsrisken då är ganska stor.

Birgitta vill slutligen poängtera att motion ska vara roligt och inte kännas som ett tvång. Huvudsaken är att

len med grupp-gymnastik i förhållande till att sporta ensam. I gruppen kompletterar man varandra och uppnår i och med den mångsidiga gymnastiken rörlighet, smidighet och specifik muskelstyrka.

I augusti kan du börja anmäla dig till höstens kurser på Arbis. Birgitta svarar gärna på frågor som berör valet av gymnastikkurs och hon nås på numret 310 494 74. Märkväl att du också kan anmäla dig till de jumpakurser som pågår under våren och fortsättningsterminen, förutsatt att det finns plats på kursen!

Och kom ihåg: Man motionerar inte för att bli yngre utan för att bli äldre! (Red. anm.)

Ann Sandqvist

man hittar glädjen i att röra på sig, konditionen kommer liksom på köpet. Sporren för att röra på sig ska inte vara själva handlingen ("jag måste gå på jumpa") utan snarare den sköna känslan man får av att ha rört på sig och fått upp pulsen.

För många blir gymnastiken också en social grej, man träffar vänner, sätter sig ner och äter lunch eller tar en kopp kaffe tillsammans. Det är detta som är förde-



■ Alex Högström,
lärare i capoeira

No stress



■ För drygt en månad sedan kom jag hem från ön Sal på Kap Verde. Med mig hem i bagaget hade jag, förutom en lätt solbränd näsa, även en avkopplad själ och en avstressad känsla i maggropen.

På Kap Verde lever man enligt devisen "No stress". Inte sällan börjar eller slutar man en mening med dessa visa ord. Det har helt enkelt blivit en naturlig del av öbornas kultur och språk och har obemärkt sprängts in i deras livsstil och sätt att umgås. En klädaffär ägd av kapverdianen Ali heter "Ali No Stress" och det lokala kaféet "Café No Stress". Namnen har antagligen hittats på delvis för att roa turister, men på Kap Verde lever man verkligen som man lär. Inte sällan möttes man på morgonen av en höjd hand, ett brett leende och ett "Good morning, no stress!"

På Kap Verde promenerar man långsamt. Man pratar med och rör vid varandra. Man stannar upp och tittar sig omkring, iakttar. Man skrattar mycket och högt. Man dansar och spexar. Musiken är närvarande hela tiden och även i sitt jobb tar man sig tid att ta några danssteg då och då. Man njuter, man tar för sig av det goda i livet. Och man använder ingen klocka.

Tillbaka i vår huvudstad, insnöad och nedfrusen, känns kontrasten enorm. Det är svårt att promenera långsamt tidigt en iskall morgon då snön piskar i ansiktet. Det blir inte av att titta upp och se på varandra, än mindre prata med varandra. Vi snubblar oss fram, skyndsamt, instängda i vår egen lilla vardagsbubbla, mumlande in i våra yllehalsdukar. Det är bråttom, förseningar gör oss irriterade.

Det goda är att våren faktiskt kommer. Då kan man sakta in på stegen lite, känna dofter och se sig omkring. Öppna sig lite mer mot varandra. Njuta lite mer, leva lite mer. Frysa lite mindre.

Och fundera en liten stund på hur man själv i sin inrutade vardag kan tillämpa vårt eget "No stress". Även då det känns som svårast.

Ann Sandqvist



Visste du att...

... du kan bekanta dig med en läsplatta på Arbis bibliotek?

Läsplattan kan användas när som helst under bibliotekets öppettider: måndag–torsdag kl. 12–20, fredagar kl. 10–13 (under terminerna). På läsplattan hittar du bl.a. Anna-Lena Lauréns Sedan jag kom till Moskva, Lena Linderborgs Skandal i ankdammen och Märta Tikkanens Emma & Uno. I samarbete med Söderströms förlag. Vi handleder gärna vid behov. Tills vidare kan läsplattan inte lånas hem.

Kom också ihåg bibliotekets temakväll:

**"E-boken och litteraturerna",
torsdag 31.3 kl. 18.05–19.35.**

Sakkunniga berättar på lättbegriplig svenska vad den nya tekniken innebär ur bl.a. förlagens, bokhandelns och bibliotekens synpunkt. Kom med och diskutera vad e-boken kan ha för för- och nackdelar för den finlandssvenska litteraturen och oss som läsare! Fritt inträde, ingen anmälan behövs.

Under kvällen har du också möjlighet att testa och jämföra olika läsplattor. Arrangör: Arbis bibliotek i samarbete med Akademiska bokhandeln, Finlands svenska biblioteksförening och Söderströms förlag. Välkommen!

NYA KONSTVERK PÅ ARBIS

■ Helsingfors stads konstmuseum deponerade hos oss sju av sina målningar av kända finländska bildkonstnärer med finlandsvensk bakgrund: **Sofia Wilkman, Susanne Gottberg, Ernst Mether-Borgström, Göran Augustsson, Stig Fredriksson, Kristian Krokfors** och **Alvar Gullichsen**. Sofias abstrakta målning i rum 23 heter *Kairo* – ett högaktuellt tema just nu. I A-trappan möter alla som inte tyr sig till hissen en gemensam blå bakgrund i tavlorna som finns i herrarna Borgströms *Blå komposition* från 1965 (mellan bottenvåningen och första våningen), Augustssons *Blommor i björkdungen* från 1972 (mellan första och andra våningen) och i Fredrikssons *Sommarhav* från 1980 (mellan andra och tredje våningen).

Kristian Krokfors målning *Blå trädgårdar*, med en aning mörkare ton ville först inte hitta sin plats hos oss. Efter några provupphängningar var tavlan redan på väg tillbaka till museets lager, då jag kom ihåg att många lärare uttalat önskemål om att få byta ut Vladimir Kopteffs minimalistiska linjekonstruktioner i vitt i lärarrummet.

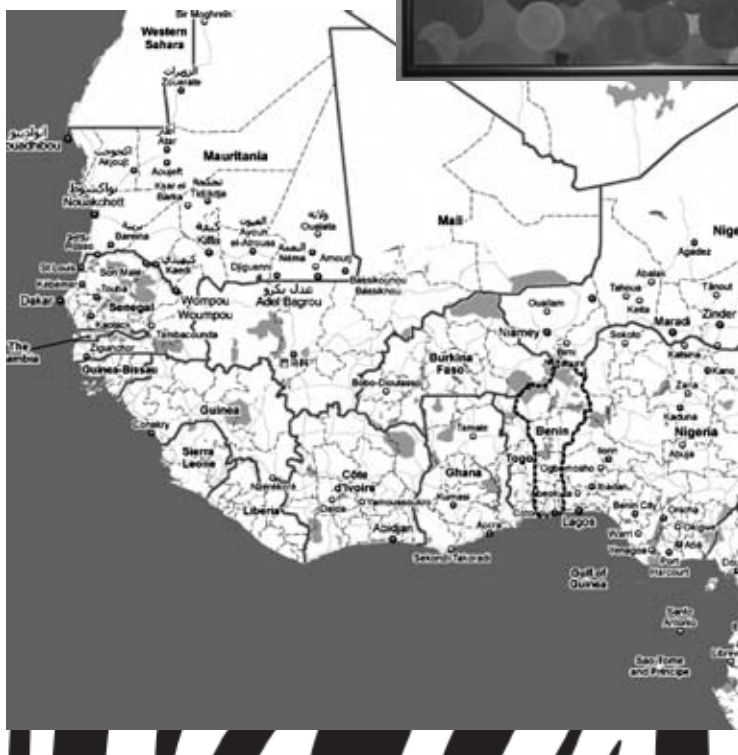
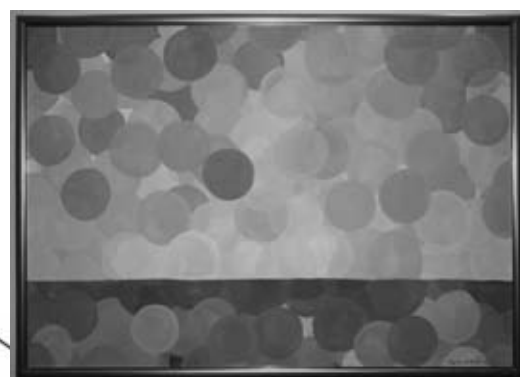
Susanne Gottbergs nya öppna fönstermålning erbjöds oss då museet hade fått den tillbaka från ett annat av stadens verk. Den finns nu att beskåda i rum 13.

Alvar Gullichsen – mannen bakom Bonkapparaterna – finns också representerad på Arbis, närmare bestämt i rektorskansliet. Där hänger en mindre gouachemålning från år

2002: *En plein air*. Namnet för tankarna till friluftsmåleriet men är i själva verket namnet på en lokal restaurang i Grand Popo i Benin som många som har besökt Villa Karo* säkert känner till.

Hans-Peter Holmstén

Till höger:
Ernst Mether-Borgström: Blå komposition,
Stig Fredriksson: Sommarhav.



*Det finländsk-afrikanska kulturinstitutet Villa Karo invigdes år 2000. Det grundades av författaren Juha Vakuri. Villa Karo erbjuder arbetsutrymmen för finländska konstnärer och kulturforskare och möjliggör ett unikt samarbete mellan finländska och afrikanska konstnärer. (<http://www.villa-karo.org/svensk>)

Goda sidan

CANNELLONI med spenat och gorgonzola

TOMATSÅS

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk olivolja
0,5 tsk torkad basilika
1 krm torkad oregano
1 krm torkad timjan
2 burkar hela eller krossade konserverade tomater
salt och svartpeppar

SPENAT- OCH KESELLARULLAR

250 g spenat
smör, att steka i
salt och vitpeppar
malen muskotnöt
200 g champinjoner
1 rödlök
250 g grynost
100 g gorgonzola
1 dl valnötter
200 g cannellonirullar

1. Skala och hacka lök och vitlök och fräs lökhacket mjukt i olivolja. Tillsätt örter och slå på tomater. Koka såsen på svag värme i 20 minuter. Krossa de hela tomaterna med en trägaffel. Smaka av såsen med salt och peppar.

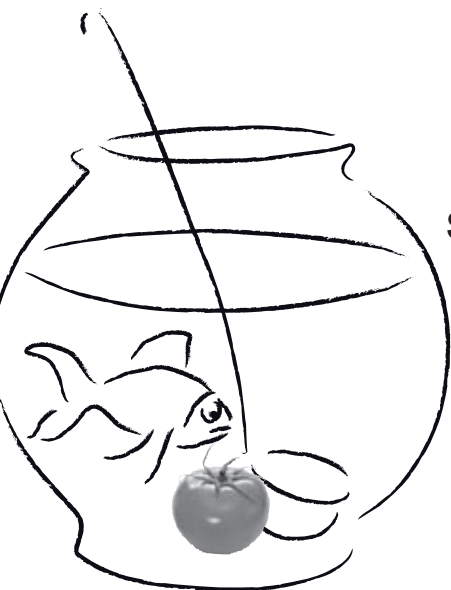
2. Värm ugnen till 200 grader.

3. Skölj spenaten och lägg den i en panna med lite smör. Salta och peppra. Värm försiktigt under omrörning en minut tills spenaten blir mjuk. Häll bort vattnet och krydda med lite riven muskot.

4. Skiva champinjonerna och stek dem på hög värme i smör ett par minuter. Hacka löken och tillsätt den. Fräs tills allt blir brynt. Salta och peppra. Rör ihop svamp/lök med spenat, grynost, gorgonzola och de rostade valnötterna. Smaka av fyllningen med salt och nymald svartpeppar.

5. Fördela fyllningen i rullarna. Lägg rullarna i en smord ugnselfast form med skarven neråt. Pensla dem med lite vatten och täck med tomatsås. Baka rullarna i ugnen ca 20–25 minuter.

Karin Lindgren



SMAL FISKSOPPA med tomat och saffran

1,5 rödlök
2 vitlöksklyftor
1 röd paprika
2 morötter
1 msk olivolja
0,25 g saffran
5 dl passerade tomater
8 dl vatten

1,5 msk koncentrerad fisk och skaldjursfond
1 lagerblad
salt, cayennepeppar
400 g befri fisk, t.ex. lax och sej

DEKORATION

dill

1. Skär löken i bitar. Finhacka vitlöken. Skär paprikan i små bitar. Skala och skär moroten i bitar.

2. Fräs löken och vitlöken i lite olja. Tillsätt paprikan och morotsbitarna. Lägg de övriga ingredienserna utom fisken i en kastrull. Låt koka 15 minuter.

3. Skär fisken i bitar och låt koka med i soppan de sista 5 minuterna. Smaka av med salt och cayennepeppar.

Dekorera med dill.

Karin Lindgren

KYLLINGSFILET med eple og bacon

(3 porsjoner)

INGREDIENSER

4 stk kyllingfilet
1 ss¹⁾ olje
2 båt²⁾ hakket hvitløk
2 ss sennep
½ ts pepper
1 stk eple
1 ss brunt sukker
4 skive bacon
(¹⁾ msk, ²⁾ klyfta)

Slik gjør du:

1. Bland olje, hvitløk, sennep og pepper til en marinade. Legg kyllingfiletene i en plastpose og hell marinaden over. La det stå et par timer.
2. Del eplet i skiver, dryss over sukker og legg skivene i en smurt ildfast form. Surr bacon rundt kyllingfiletene og legg dem over epleskivene.
3. Sett formen i ovnen ved 180°C og stek i ca. 30 minutter. Server med kokt ris.

Hilde Eriksen

DETOXBRÖD – ett fiberrikt bröd med utrensande effekt

1 msk fiberhusk (pulveriserat psylliumfröskal, finns bland kryddor och bakpulver)
1 dl vatten
1 1/2 dl krossade linfrön
2 dl solroskärnor
2 1/2 dl kokosflingor
100 g mandlar, grovt hackade
4 ägg
4 msk olivolja
1 msk mald kardemumma
1 tsk kanel
1 tsk salt

Sätt ugnen på 160 °C. Blanda ner fiberhusken i vatten och låt svälla i 5 minuter. Blanda linfrön, solroskärnor, kokos och mandlar med en mixerstav så de finfördelas. Blanda sedan samman alla ingredienser till en deg som knådas lätt och formas till ett runt bröd på en bakplåt. Låt det bli ca 3–4 cm högt så att det blir genomgräddat. Låt stå i ugnen i 60 minuter eller längre, beroende på hur sprött du vill ha brödet. Skär i skivor och njut brödet varmt med smör på. Smeten kan också bredas ut över hela bakplåten och gräddas tunt för att få ett knäckebrödsliknande bröd som skärs i fyrkanter genast då det tas ur ugnen. I så fall räcker 40 minuter för gräddning.

Maria Lindh

MATLAGNINGSDEMONSTRATIONER

Vårens fester (10 €)

22.3, tisdag kl. 13.00

Påskens delikatesser (10 €)

14.4, torsdag kl. 13.00

Karin Lindgren och Tove Lindqvist

T i m L ä r a r P o r t r ä t t

Hösten 2004 inleddes en serie, där Arbis timlärare presenteras. Eftersom Arbis har över 200 timlärare blir presentationerna ganska kortfattade. Serien fortsätter... Frågorna som de intervjuade ställdes: ■ **Vad undervisar du i?** ■ **Hur länge har du jobbat på Arbis?** ■ **Vad gör du när du inte undervisar på Arbis?** ■ **Vad har du för fritidsintressen?** ■ **Vad är din favoritmat?** ■ **Beskriv dig själv med tre adjektiv!**



KARIN KAIRAVUO

- Matematik; prep-kurs för abiturienter; MaB
- Andra året på gång.
- Under hela mitt vuxna liv har jag undervisat matematik i Helsingfors skolor.
- Promenerar regelbundet och besöker gymnastiksalen oregelbundet.
- Husmanskost, gärna tillredd av någon annan.
- Sentimental, impulsiv och lättroad.



JOHANNI LARJANKO

- Datateknik, bloggande, facebook, hemsidor, videoeditering. Och så har jag klubb Ida (Internet Diggare på Arbis) en gång i månaden.
- Åtminstone 12 år, antagligen längre. Jag blev i tiderna rekryterad av Björn-Erik Mattson, som är en stor förebild för mig.
- Jag jobbar med europeisk folkbildning som informationsansvarig vid vår Helsingforsfilial.
- Jag jobbar som tränare för juniorer i fotboll, mest för flickor (min dotter spelar). Det tar upp det mesta av min tid. Jag är också en stor filmentusiast, och ivrig läsare av bra böcker, helst med ett glas single malt i handen.
- Allt med mycket kryddor, vietnamesiskt är riktigt gott, liksom thai, mexikanskt och cajun



CAMILLE SCOCCINI

- Cours de langue française, Visites-conférences de musées à Helsinki, Conférences d'histoire de l'art
- Octobre 2008.
- Freelancer: cours de langues à Berlitz et Maison de Quartier, journaliste pour le magazine Au présent, designer graphique
- Badminton, natation (simning), opéra, culture japonaise, musées et expositions
- Charlotte au chocolat et à la crème de marron (kastanjepuré) – et tous les desserts! (alla desserter)
- Conscientieux, curieux, exigeant (samvetsgrann, nyfiken, krävande)



CHARLOTTA SEVÓN

- Solosång.
- Sedan 2010 här på Helsingfors arbis.
- Jag är freelance-sångerska och undervisar i solosång på Drumsö musikinstitut.
- Bikram yoga, ryska vinthundar, natur, böcker, renovering.
- All god mat är superb.
- Glad, flitig, varmhjärtad.

RINGER JAG OLÄMPLIGT?



■ Fredag eftermiddag. Värsta rusningen. Är på väg i bilen. Måste bara uträtta ett snabbt ärende. Cirklar runt kvarteret. I baksätet käbblar barnen. Får äntligen syn på en parkeringsplats. Ryms jag in? En spårvagn närmar sig. Inte misslyckas med fickparkeringen nu.

Då ringer telefonen. Ser displayen: Mormor! – Oj nej, hinner jag tänka innan jag svarar: - Hej, jag är jättstressad nu, är det något viktigt?

Senare får jag via omvägar höra att min 90-åriga ganska så bestämda mormor basunerat ut bland släktingar att hon **aldrig** mera tänker ringa till mig. Jag hinner ju inte prata. Och visst, det här var inte första gången som hon ringde opassligt.

På en kurs i tyska diskuterade vi nyligen kring temat ”Früher und heute” (förr och nu). Vi kom fram till att mycket var bättre förr. Bl.a. sättet och tiden vi hade för att kommunicera och umgås per telefon. Mobiltelefonen har på ett negativt sätt förändrat kontakten människor emellan. I synnerhet då det gäller släktingar och vänner som man inte träffar så ofta. Det här gäller i högsta grad mig själv eftersom jag liksom många andra sedan länge inte har någon fast telefon. Det är alltid mobiltelefonen som gäller.

Förr ringde man upp och visste med säkerhet att personen som svarade var hemma och därför högst antagligen hade tid att prata bort en liten stund. Den första frågan gällde hur det stod till. Man ville veta hur den andra mådde. Nuförtiden är den första frågan nästan alltid: - Var är du? Sedan följer ett förskräckligt ursäktande och undrande om man stör. Dessutom är det nuförtiden liksom underförstått att man skall ha ett ärende när man ringer. Vem hinner längre prata ditt och datt utan att få något uträttat, bestämt eller överenskommet?

Själv märker jag att jag drar mig för att ringa och störa. Man vet ju aldrig var personen man ringt till befinner sig. Skulle vara roligt att prata, men tänk om han/hon står i kassakön, hämtar barnen eller sitter hos frissan. Bäst att låta bli alltså.

Tänk förresten vad bakvänt det är att det är den som ringer som känner sig generad och påträngande, när det egentligen är den som blir uppringd som inte borde svara om den nu en gång inte hinner prata!

Och mormor då? Jodå, hon ringer fortfarande och jag själv försöker komma ihåg att svara bara om jag också har tid att prata en stund.

Anna Långstedt-Jungar

NY KURS!

110304

Teckning/akvarell

Tapio Tuominen

ti och on 19, 20, 26 och 27 april
kl. 15.45–18.15

PLATS FINNS PÅ:

110091

Reparera gamla fönster F

Hannele Seppinen

må-fr 6–10.6 kl. 10.00–14.15

Egnahemshus, kolonistuga, sommarstuga... Kräver dina fönster underhåll? Tag med en fönsterbåge och lär dig grundläggande arbetsfaser i fönsterrenovering.

110190

Italienska för resan

Therese Almén

18.4, 19.4, 26.4, 28.4, 3.5 och 5.5
kl. 18.05–19.35

En kortkurs för dig som är nybörjare och gärna vill lära dig artighetsfraser och uttryck som behövs i vanliga turistsituationer. På kursen får du bl.a. öva dig att köpa biljetter, beställa mat och fråga efter vägen.



Vad är FATTIGDOM – vem är fattig i Norden i dag?

Jenny Kajanus samtalar med författaren **Kristian Lundberg**

på Arbis bibliotek
24.3, torsdag kl. 18.05

Dagmarsgatan 3,
(09) 310 494 84,
www.hel.fi/arbisp

FÖRELÄSNINGAR OM AKTUELL FORSKNING PÅ ARBIS

■ En ny serie med föreläsningar på Arbis ger dig en möjlighet att följa med aktuell forskning. En tisdag i månaden föreläser en forskare eller en annan sakkunnig person om ett aktuellt ämne. Föreläsningsserien har ett tema som eleverna själva väljer för varje termin. Vårens föreläsningsserie har **Samtidhistoria** som underrubrik. April månads föreläsning har rubriken *Från smutsigt strandvatten till smältande arktiska isar – miljön som samhällsfråga*. Docent Mikael Hildén som är forskningschef på finlands miljöcentral gästar Arbis tisdag 5.4 kl. 10–12.30 (föreläsning, kaffepaus och diskussion).

Föreläsningen är gratis.

Föreläsningsserien ordnas i samarbete med Esbo Arbis. Vill du lämna in ett förslag till föreläsare eller tema för höstens föreläsningar, kontakta Alexandra Ramsay på Helsingfors arbis (09-310 49489) eller Peter Damlin på Esbo arbis (peter.damlin@esbo.fi).

LÖSNING till KORS och TVÄRS 38

Den lyckliga vinnaren heter **Barbro Eklund**. GRATTIS!

P.g.a. utrymmesbrist finns det inget nytt korsord i det här numret.

1	A	F	2	R	I	3	K	4	A	5	A	6	J	7	A	8	T
	F		U		9	R	I	10	A	L	T		11	V		E	
12	R	Ö	D	M	Y	L	L	A		13	V	14	R	E	D		
	O		O		15	C	A	R	I	B	I	A					D
16	D	Y	L	17	I	K		18	O	N		19	A	R	20	B	Y
	A		21	F	R	O	22	S	T		23	K	L	A	B	B	
24	N	25	I		26	O	R	T		27	N	A	T				J
28	S	M	A	K		29	O	S	A	R		31	S	32	J	Ö	
		M		33	E	R	I	T	R	E	A		34	E	R		
35	M	I	36	S	S		37	K	Ä	R	L		38	Z	E	N	
39	A	G	A		40	V	E	D		41	E	L	O	P			
43	G	A	G	44	A		45	R	A	46	G	N	A	R		47	I
	E		48	A	L	G		49	R	O		50	S	N	U	S	

Miljötips

Var sparsam i köket!

- Håll ordning i mathyllorna, placera de äldsta varorna längst framme och ät dem först.
- Kyl ner matrester snabbt, t.ex. i kallt vattenbad, eller under vintern på balkongen.
- Kom ihåg att förvara produkter som ska stå kallt i kylskåpet. Kontrollera att kylskåpet är tillräckligt kallt (+2–6 °C).
- Skiva eller skär brödet i bitar och frys in så torkar inte brödet.



Kristian Lundberg – Utsatt ena dagen, hyllad nästa



■ Hur är det att vara fattig i Norden i dag? Frågan blir allt mer relevant i takt med att välfärdssamhället nedmonteras och inkomstklyftorna ökar. Enligt de senaste rapporterna är närmare var femte helsingforsare fattig och segregationen blir allt synligare i stadsbilden. Att inte ha det som alla andra är stigmatiserande, och särskilt känsligt för den som är i skolåldern. 150 000 barn lever i dagens Finland under fattigdomsgränsen, med risk för att aldrig integreras.

”Det värsta var inte att det syntes på oss att vi var fattiga”, skriver författaren Kristian Lundberg i en artikel i Helsingborgs Dagblad. ”[–] Det värsta var ofriheten. Valfriheten som begränsades. Att jag ljög på skolan och berättade var vi hade varit på semester. Vi hade aldrig varit någonstans. Att min mor, trots psykisk sjukdom, hade flera jobb på gång samtidigt. Att vi åt i skolan och inte hemma. Att så fort vi fick någonting så visste vi också att det skulle tas ifrån oss.”

Kristian Lundbergs barndom i Malmö präglades av brist på allt; pengar, trygghet, normalitet. Mamman lämnades vind för våg med fem barn, och att läsa om familjens ständiga hopplösa flyttar undan kronofogden är som att sugas in i ett svart hål där varje ljusglimt visar sig vara en gäckande sjukdomsfantasi, ännu ett tecken på eskalerande vansinne. Att Lundberg efter di-

verse djupdykningar lyckades bli författare och kritiker är inget mindre än ett mirakel. Men sen debutten 1991 har det blivit ett tjugotal deckare och diktsamlingar, och år 2005 nominerades han till Augustpriset för diktsamlingen *Job*.

Inte sällan får man då man läser Lundberg känslan av att det är staden, Malmö, som är huvudpersonen. Staden bosätter sig i sina invånare, på samma sätt som de bosätter sig i den. Lundberg beskriver Malmö som en gigantisk levande organism, som äter sig in i dem som bor där, liksom regn och snålåst äter sig in under kragen på en ensam vandrare. I synnerhet i hans senaste, mycket uppmärksammade och prisbelönta bok *Yarden*, är det som om ett ständigt strilande duggregn låg över hamnen.

Titeln refererar nämligen till Malmö hamn, ett gudsförgätet område där invandrare arbetar på ackord med att flytta bilar. Lundberg hamnade där som så gott som enda

svensk för några år sedan, pga sinande kassa och obetalda skulder. Snart fick han märka vad det innebär att, som han själv säger, få sin mänsklighet systematiskt nedmonterad:

”Att vara timanställd på ett bemanningsföretag, att vara daglönare, är att kränkas in i ett omänskligt system. Du blir ägd. Du arbetar och kommer alltid att förbli fattig. Du varken flyter eller sjunker, du trampar bara vatten.”

Upplevelsen av att kontrolleras, förnedras, avkläs sin mänsklighet, för honom också i ett slag tillbaka till den barndom han redan halvt om halvt har lyckats förtränga: ”Arbetet på *Yarden* var inte bara ett arbete, inte vilket som helst, det var en återkomst till en person jag hade glömt bort att jag var.” Det blir en brådstörtad klassresa bakåt, rätt ner i barndomen och mörkrets hjärta.

Arbis har i vår bjudit in Kristian Lundberg för ett samtal om segregation och nyfattigdom. Vem är fattig i Norden i dag, och hur ser den nya utsattheten ut? Det kommer att handla om klassresor fram och tillbaka, men också om skrivande, nåd och kärlek... Och allt skall vara kärlek är nämligen titeln på den nya bok som utkommer i dagarna. Vill du veta mera? Välkommen till Arbis bibliotek den 24 mars kl. 18.05!

Jenny Kajanus



HILDE ERIKSEN

blid (= är på jättegott humör)

omsorgsfull (=bryr sig om andra)

sprudlande

■ Under den här vårterminen är det Hilde som städar i bottenvåningen och i källarvåningarna. Hilde kommer från nordligaste Norge, från Vadsö, en liten stad på 6500 invånare.

– Till Helsingfors kom jag i mitten av augusti och började på Arbis två månader senare. Hemma i Norge jobbade jag i 13 år på kontor, men har också haft en del sommarjobb som städare.

Att jag kom hit berodde på att min sambo fick jobb här redan för ett år sen. Jag stannade kvar i Norge för att min dotter skulle hinna gå ut högstadiet först. Nu går hon i Resson lukio på IB-

linjen där undervisningen är på engelska. Hon trivs bra i Helsingfors och säger sig ha kommit till paradiset då det finns så mycket av allt här.

Själv förberedde jag mig på flyttningen genom att titta på finska nyheter i tv varje kväll. Visserligen har jag hört finska också som barn för min morfar var finsk. Han bodde i nordligaste Finland och min mormor i Norge på andra sidan gränsen. Och alla semestrar som barn gick till Finland.

– Har det varit en stor omställning för dig att komma till rätta här efter att ha bott hela ditt liv i

en liten stad i Nordnorge?

– Det är annorlunda, det är sant. Det finns så många människor överallt, du är inte ensam någonstans.

I Vadsö finns det inga träd, bara dvärgbjörkar och i trädgårdarna odlade träd, annars är det helt naket, men det är speciellt för Vadsö. Och på vintern är det mörkt. ”Mörketiden” säger vi. Men här är det ljus också på vintern! Jag tror att jag uppskattar ljuset ännu mera än andra för att jag inte är van att det är ljus den här tiden på året. I många år tänkte jag inte på det men när jag började arbeta började jag

fundera på att det var helmörkt när jag gick till jobbet och när jag kom hem. Det hade jag inte tänkt på tidigare, för fastän det inte är direkt ljusst på dagen så märks det i alla fall att det inte är lika mörkt som på natten. Men ljuset på sommaren kompenserar – när solen skiner hela tiden känns det som om mina batterier laddas dygnet runt och jag behöver inte lika mycket sömn som på vintern. Jag kommer ihåg när min dotter var liten, då var det svårt att lära henne att det är natt – hon steg upp och sa att solen skiner! Men den största omställningen är nog att vara utan min familj och mina vänner – mina syskon och deras barn, och mina två jättegoda vänner Kjersti och Cecilie.

Annorlunda är också att det finns så mycket snö här, säger Hilde med ett spjuveraktigt leende. – Tror inte det har varit så mycket i Finnmark på många år.

Hilde passar de snörika vintarna mycket bra för hon tycker om att åka skidor; dagen innan hade hon tillryggalagt 25 km.

– Vad gör du sen när snön smälter?

– Jag gillar att gå på konsert och bio. Vara ute, cykla och promenera. Sen stickar jag allt möjligt – tröjor, vantar, sockor. Mina syskon har rätt många barn... Så jag tillverkar julklappar under hela året.

Jag tycker också mycket om att resa, också till ställen dit inte alla andra reser. Azerbajdzjan är nog det mest exotiska och ett orienteringslopp i Apatity i Ryssland. Vi har också vandrat på Grönland, Island, Spanien och på Teneriffa – Teide är det högsta berg jag varit uppe på. Det är ca 3700 m. När vi kom upp dit lite röda om kinderna var det några andra turister som undrade om vi inte visste att det fanns en hiss upp!

– Aktiv semester med andra ord! Nu en sista obligatorisk fråga: Har du någon favoritmat?

– Amund, min sambo, är jättebra på att laga mat så jag tror att jag säger ugnsstekt inre filé av ren à la Amund. Självt gillar jag att baka. Jag bakar t.ex. allt vårt matbröd men också vetehorn, kakor, bullar...

– Låter smaskens, tycker

MT

110171

Ekostädning

Ekologirådgivare Tessa Turtonen
5.4, tisdag kl. 13.30–15.00,
undervisningsköket

Blir det rent i hemmet om man använder miljövänliga städ- och tvättmedel? Finns det goda skäl att göra det? Hur gör man?



K O N S E R T p å A R B I S

Arbis timlärare, pianisten

JAVIER ARREBOLA

ger en övningskonsert i Arbis festsal fredagen den 25 mars kl. 18.00.

Konserten heter 1825 och är den tredje examenskonserten som hör till Arrebolas doktorandstudier på Franz Schuberts musik vid Sibelius-Akademien. Under den här konserten spelar han musik som anknyter till året 1825, två pianosonater. Intädet är fritt.

FREDAGEN den 25 mars kl. 18.00

aktuellt på **Arbis**

Författarsamtal: Kvinnornas Helsingfors – en kulturhistorisk guide

Med Hedvig Rask och Fredrika Biström.

17.03, torsdag kl.18.05–19.35, Alexandra Ramsay intervjuar i biblioteket.

Conferenza in italiano: Firenze

18.03, fredag kl.17.00–18.30, rum 35

Föreläsning: Trevliga hundmöten

18.03, fredag kl.18.00–19.00, rum 12

Matlagningsdemonstration: Vårens fester

22.03, tisdag kl.13.00–14.00, undervisningsköket

IT-föreläsning: PC-säkerhet B

23.03, onsdag kl.09.30–11.00, rum 31

Debatt på temat nyfattigdom

24.03, torsdag kl.18.05–19.35. Jenny Kajanus intervjuar Kristian Lunberg, biblioteket

Pianokonsert med Javier Arrebola

25.03, fredag kl.17.00–21.00, festsalen

E-boken och litteraturerna. Föredrag, diskussion och möjlighet att testa och jämföra olika läsplattor.

31.03, torsdag kl.18.05–19.35, biblioteket

Conferencia en español: Joaquin Sorolla y Bastida

05.04, tisdag kl.18.05–19.35, rum 23

Om jag var präst och andra historier. Möt bokaktuelle Bengt Ahlfors som har bedrivit växelbruk mellan skrivande och teaterregi alltsedan 1960-talet

07.04, torsdag kl.18.05–19.35, Jolin Slotte intervjuar i biblioteket

Föreläsning på ryska: Ryssar i Finland

08.04, fredag kl.17.00–18.30, rum 33

Matlagningsdemonstration: Påskens delikatesser

14.04, torsdag kl.13.00–14.00, undervisningsköket

Berättarkväll. Välkommen att lyssna och berätta, utbyta tips och erfarenheter och tillika lära känna likasinnade. Camilla Cedercreutz-Bäck och Agneta Möller- Salmela (moderator).

14.04, torsdag kl.18.05–19.35

Vårkonsert

16.04, lördag kl.14.00–16.00, festsalen

Föreläsning: Kompostering

19.04, tisdag kl.18.00–19.30, rum 13

Ett hus kommer lastat

05.05, torsdag kl.13.00–18.00, rum 21