

arbis *bladet*

2/10-11



Kom med på Arbis kulturreesa till

Italien 16–22.5.2011

Vi bor centralt både i i Florens och Bologna, men gör också några besök på den italienska landsbygden.

Arrangör för resan är Ingves resor vars moderna helturistbuss möter oss i Milano och står till vårt förfogande under hela resan. Med på resan följer även Arbis lä-

rare i italienska, Giuseppina Mäkelä.

Pris. 1295 € (inkluderar bl.a.flygresor, övernattningar, stadsrundturer med lokalguider, flera middagar, vingårdsbesök m.m.) För detaljerat program och anmälningar kontakta Arbis kansli



arbisbladet

Miljötips

Sänk temperaturen 1 grad

Den största enskilda energiförbrukningen i bostäder orsakas av uppvärmningen. Det effektivaste sättet att spara energi är att isolera huset väl och det enklaste att sänka rumstemperaturen. När du sänker rumsvärmen med 1 grad sparar du fem procent energi! Börja med att skaffa en termometer för att veta hur varmt du

har det. 20–22 grader är en fullt lämplig inomhustemperatur om du inte vill vandra omkring naken jämt. I sovrummet kan du ha ännu svalare bara du håller sängen varm.

Källa: Martha förbundet, 110 tips för en hållbar livstil

Arbisbladets redaktion

Som vaken läsare har du säkert lagt märke till att skribenterna i Arbisbladet sedan början av den här höstterminen har ökat i antal. Det beror på att Arbisbladet igen har en riktig redaktion, vilket bladet inte har haft under 2000-talet. I redak-

tionen sitter, förutom huvudredaktören **Moa Thors**, **Jenny Kajanus**, som är planeringsansvarig lärare i nordiska språk, **Ann Sandqvist**, som är kurssekreterare och **Maria Lindh**, som är informatör och som gör layouten.

2/10–11

Pärbild: En samling hjärtan, foto Maria Lindh

KAMRATFÖRENINGENS ORDFÖRANDE

Eivor Holm
tfn 040-52 22 794

HUVUDREDAKTÖR

Moa Thors
tfn 310 700 77

REDAKTION

Jenny Kajanus, Ann Sandqvist
och Maria Lindh

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 januari 2011.**



All kunskap är god kunskap

Jag var härförleden i egenskap av ordförande för Förbundet för arbetar- och medborgarinstitut i Svenskfinland inkallad till riksdagen för att höras kring frågor om medborgarinstitutens finansiering. En riksdagsledamot undrade om det är sakligt att man med skattemedel bekostar allsköns kurser som i största allmänhet är trevliga. I de finska medierna har man under hösten diskuterat den här frågan. Borde det åtminstone inte gå att visa att samhället har nytta av att människor deltar i de kurser som stat och kommun i hög grad bekostar?

Jag frågar mig vad det innebär att samhället har nytta av att människor går på vissa kurser, men att det inte har det av att de går på andra. Är det nyttigare att jag deltar i en språkkurs än att jag deltar i en kurs i quiltning? Eller är det bättre att motionera kroppen än att motionera hjärnan? Och vilken är den instans som skall berätta för oss vad var och en av oss eller samhället har större nytta av att vi lära oss för någonting? Resonemanget leder lätt in på tankar som verkligen inte hör hemma i en modern demokrati.

För det första är vi i Finland sedan gammalt inställda på att all kunskapsinhämtning är bra i sig om det sedan gäller att lära sig att måla i olja, att lyssna på musik eller att uttala estniska korrekt. För det andra är en av den fria bildningens grundtankar att all kunskap är god kunskap och att individen skall ha rätt att själv välja hur fritiden används för inlärning

eller vila. Det finländska samhällets styrka har ju legat just i den starka betoningen av kunskap, både historiskt och i nutiden och den fria bildningen har redan i över 100 år varit ett bevis på det.

Att tänka i nyttobanor när det gäller kunskap känns därför alldeles främmande för mig. Eller kanske inte. Det finländska samhället har med säkerhet nytta av att människor på sin fritid sysselsätter sig med sådant som inger dem välbehag, ger dem kunskap eller tränar deras färdigheter i något. Samhället har i högsta grad nytta av att dess medborgare lär sig något nytt och samtidigt fungerar i ett socialt sammanhang tillsammans med andra. Det är med andra ord samhällets klokhets och nytta att fortsätta att understöda den fria bildningen och ge den garantier för att få fortsätta i samma utsträckning som under de senaste åren, alldeles särskilt i tider av ekonomisk nedgång. Jag hoppas att riksdagsledamoten snart hittar till en kurs här på Arbis där hon får lära sig att göra julgransprydnader tillsammans med sitt barnbarn.

Gunborg Gayer
rektor

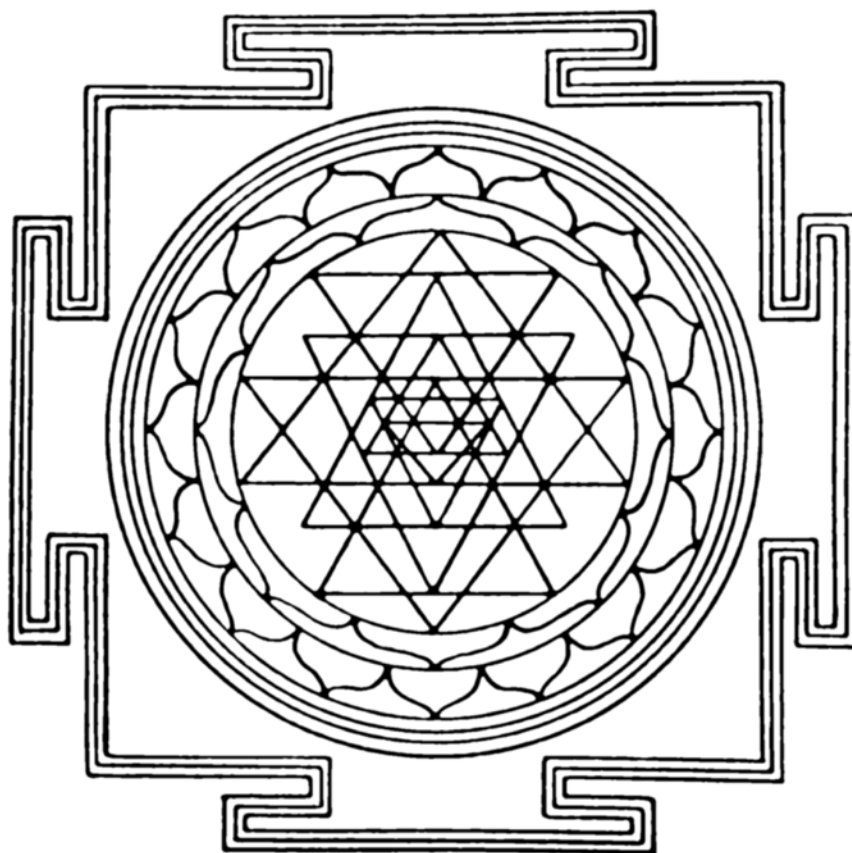
Meditation

I år är det andra året som jag håller meditationskurs på Arbis och jag är väldigt glad att jag tog steget ut och erbjöd mina tjänster som timplärare. Jag jobbar nämligen på Arbis kansli och först var jag lite osäker på om det blir tårta på tårta att också hålla egna kurser på institutet. Men snabbt blev jag varse att det närmast är kutym på Arbis att verka i flera olika roller i huset, så då tänkte jag att det ju inte vore så dumt.

Det första jag gjorde när jag planerade min kurs var, att jag försökte skapa en enkel helhet som passade för Arbis. Jag tänkte att kursen ska vara öppen för så många olika sorters människor som möjligt, oberoende av deras livsåskådning, levnadsvanor, ålder eller liknande. Meditation lärs ofta ut s.a.s. i paket med väldigt mycket annat – t.ex. matvanor och livsstil i allmänhet, vilket jag inte anser vara nödvändigt.

Det är en traditionell indisk meditationsteknik som jag lär ut, strängt taget en tantrisk meditation. På svenska kunde man kalla det för "djupmeditation", eftersom meditationsutövaren med den här tekniken eftersträvar att nå djupare mentala plan och därmed också lugn och harmoni. Det är också en lite utmanande teknik, som kräver en del träning innan man vänjer sig vid den, men när man väl är van så är den mycket effektiv.

Ibland får jag frågan vad vitsen med meditation egentligen är. Ett enkelt svar vore, att meditationen stillar vardagsbruset inne i hjärnan och kopplar in sinnet på



Shri yantra – en traditionell karta över sinnets olika lager.

alltmer harmoniska kanaler (vilket på EEG-mätningar visas som en ökning av alfa-vågorna, de långa, lugna hjärnvågorna) tills man når grundlyckan långt inuti en. Jag kommer ännu ihåg hur jag för snart tio år sedan, när jag efter ett par års mediterande till min stora förvåning insåg att det fanns en

ständig glädje som bas för mitt sinne, ovanpå vilken vardaglig ilska, stress, oro osv. bara är som krusningar på ytan. Men mina ord är endast ord, det lönar sig att prova själv.

Jan Rundt

Meditation (14 €)

Vill du lära dig en traditionell indisk metod för avslappning, koncentration och mentalt välmående?

Vi övar in en meditationsteknik bestående av bl.a. koncentration och djupandning.

110113 15.1, 12.2, 12.3 och 9.4,
lördag, kl. 12.15–13.15

Jan Rundt.

Restaurera gamla möbler

Måndagmorgon. Ute duggar det lätt och himlen är tung och granitgrå. Det är första november och klockan har nyligen ställts om till vintertid.

Nere i Arbis slöjdsal är stämningen allt annat än sömning. Kursdeltagarna i ”Restaurera gamla möbler” jobbar som små arbetsmyror under ledning av **Peter Hirvonen**. **Patricia Råberg** behandlar ytan på ett serveringsbord med Lasol och Peter visar hur den kommer att se ut som färdig, glänsande vacker och slät. Ytan ska betsas, lackas och poleras och Patricia jobbar ivrigt. Hon deltar, förutom i möbelrestaurering, även i möbeltapetsering och trivs väldigt bra på kurserna.

I ett annat rum står **Folke Lasenius** och svarvar en bordsknopp enligt en originalmall som finns på ett millimeterpapper intill. Han jobbar fokuserat och Peter berättar att det han sysslar med är detaljarbete, som kräver stor noggrannhet. Koncentration ja. Vi får höra att **Pirkko Lövegren** är ett under av tålmod. Tillsammans med sin man, **Christian Lövegren**, jobbar hon med ett antikt skåp som tidigare varit målat vitt och som nu ska återfå sin originalfärg och sitt forna skick. Paret uppskattar att det kommer att ta ungefär ett halvt år att färdigställa arbetet. Förutom möbelrestaurering deltar Pirkko också i sykurer på Arbis och Christian sysslar med träslöjd. Det blir alltså ganska många timmar i veckan som tillbringas på Arbis.

Pirkko berättar att hon alltid varit intresserad av gamla möbler, men att hon nu som pensionär har

mer tid att göra saker hon gillar att göra. Skrattande berättar hon att dagarna fylls med program, ibland blir det nästan svårt att få tiden att räcka till för allting man vill göra. Arbiskurser, stavpromenader, umgänge med vänner... och så vill man ju gärna ha lite tid för sig själv också – bara koppla av i soffan med en god bok. Pirkko gillar Arbis och de kurser som erbjuds, men hon efterlyser lite bättre utrymmen och mer förvaringsutrymmen i slöjdsalen.

Peter Hirvonen har sedan år 2003 jobbat som lärare i träslöjd och möbelrestaurering på Arbis. När han inte handleder möbelintresserade på Arbis jobbar han för Uudenmaan Antiikkientisöinti och har en verkstad på Drumsö. I Peters fall är det fråga om ett klassiskt ”hobby blir yrke”-fenomen. Redan som liten agerade han springpojke på privata antikhandlar och studerade sedan både vid Fria Konstskolan och i Venedig, Italien.

Peter får beröm av **Gerd Söderholm**, som jobbar ute på Arbis innergård i den småkyliga novembermorgonen. Medan hon skrapar bort gammal, giftig färg från sin mammas gamla skåp från 1800-talet lovprisar hon möbelrestaureringskursen och berättar att hon tycker Peter är en bra lärare som ger professionellt stöd då det behövs. Skåpet Gerd jobbar med har rest ner till Helsingfors från Österbotten och ska behandlas med lack och sedan målas i svart och vit pigmentfärg. Gerd har blivit mer och mer intresserad av möbelrestaurering under kursernas gång och tycker det är en trevlig hobby om man upplever att man inte vill kasta bort gamla, värdefulla möbler.

Kurserna i möbelrestaurering och träslöjd är väldigt populära, så det lönar sig att vara ute i god tid om man vill försäkra sig om en plats på kursen.

Ann Sandqvist



Patricia Råberg och Peter Hirvonen.

KOLUMNEN

Trots mörker och snöslask...

Till fots,

fick jag gå genom solsystemen, innan jag fann den första tråden av min röda dräkt.

Jag anar ren mig själv.

*Någonstans i rymden hänger mitt hjärta,gni̇stor
strömma ifrån det, skakande luften, till andra
måttlösa hjärtan.*

(Edith Södergran i Rosenaltaret)

Årets tema för Arbis julvaka är hjärtan. Hjärtan kommer att hänga i tak och trappor och antagligen förekomma i form av pepparkakor och allehanda dekorationer. För mig som pedagog är det självklart att hjärtat ska vara med. Det är drivkraften som får hjulen att snurra. Fanns inte den där lilla dallringen i hjärtrakten, den där glädjen, det där suget, skulle inte kursdeltagarna komma tillbaka år efter år, och läraren skulle knappast stå där och förklara skillnaden mellan imperfekt och preteritum inför ännu en grupp elever.

Vad söker vi, alla vi som samlas här?

Vart strävar vi, vad vill vi, vad längtar vi efter?

Jag vet inte, men säkert är att jag känner mig ödmjuk inför den mångfald av livsöden som möter mig varje dag i klassrummet. Varje människa är en ö, heter det. Men något driver oss att söka oss mot varandra, att troget samlas klockan 10 eller 18 eller 16.30. Något får oss att streta på trots mörker och snöslask, trots att verben vägrar böja sig och det många gånger känns just som att gå till fots genom solsystemen.

Södergrans dikt handlar om något vi alla kan känna igen, nämligen vår längtan efter att förverkliga oss själva. Med några svindlande vackra rader förmår hon uttrycka det som är all sökandes innersta kärna: Mödan. Målet. Och förvisningen om att det någonstans där ute finns hjärtan som klappar som mitt.



Jenny Kajanus
planeringsansvarig
lärare i nordiska språk

Vättovningsäpplen Metalltrådshjärtan Tomtemössor
Ljusstöpning Årgångssången Marsipangrisar Sångtävling



Pepparkaksbak Kransbindning
Julkort Glöggunderlägg Julkortshållare Capoeira
Fläta band enligt japansk metod Elevmatiné Decoupage
....för att nämna några

**Välkommen på Arbis julvaka
fredag 26.11 kl.17-21**

Fritt inträde, material till självkostnadspris



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!

4.12, lördag kl. 14.00
festsalen.

DE VACKRASTE JULSÅNGERNA

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

9.12, torsdag
kl. 18.00–19.30
Anna Weber-Länsman, festsalen.

Nytt för i höst: Konversationsutbyte på Dagmarsgatan

Har du lust att träna det språk du studerar över en kopp kaffe? Nu kan du hitta en konversationspartner på Helsingfors arbis så att du får omsätta dina språkkunskaper i praktiken!

Vi träffar Jaime från Barcelona och Pekka från Helsingfors som möts två gånger i veckan på Arbis kafé för att tala turvis spanska och finska. Pekka har läst spanska i tre år och talar redan flytande, medan Jaime ännu är nybörjare. Herrarna är överens om att konversationsutbytet är ett bra komplement till språkstudierna.

– Konversation är bästa sättet att lära sig ett språk, säger Pekka. Så här får jag verkligen använda min spanska. Vi läser artiklar om aktuella ämnen, som nu senast om gruvarbetarna i Chile.

– Nyheter kan ju i allmänhet vara svåra att förstå, inflikar Jaime. Jag har fått veta en massa intressant genom att läsa tidningen tillsammans med Pekka.

– Sitter du för dig själv med en ordbok ger den dig så många synonymer att du inte vet vilken du ska välja, säger Pekka. Får du hjälp av någon annan kan den genast ge dig det rätta ordet.

Jaime instämmer:

– Med Pekka lär jag mig mer än på Helsingfors universitet! Där är vi trettio studerande på



Jaime och Pekka

intensivkursen, och läraren kan ju inte ge individuell handledning åt alla. Pekka hjälper mig med läxorna, och dessutom lär jag mig talspråk då vi tittar på serierna i tidningen.

– Nästa gång ska jag ta med ett seriemagasin, säger Pekka. Där hittar man många ord och

uttryck som man inte får lära sig på en språkkurs.

– Javisst, säger Jaime och skrattar. Senast var det ordet ”porukka”. Det tyckte jag lät ganska komiskt.

Jenny Kajanus

Intresserad av att hitta någon att öva med?

Sätt en lapp på anslagstavlan nere vid hissarna där du anger ditt eget modersmål och vilket språk du behöver träning i. När en lämplig partner dyker upp kan ni fritt bestämma hur ofta ni vill träffas, om ni vill göra övningar, läsa artiklar eller bara prata. På Arbis bibliotek finns bl.a. tidningar på främmande språk för den som letar efter material.

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.

Spenatlasagne med mustig tomatsås

300 g färsk eller fryst spenat
1 knippe färsk basilika eller persilja
2 burkar hela tomater
1 liten zucchini
2,5 dl grönsaksbuljong
½ dl matlagningsgrädde
100 g gorgonzolaost
1 vitlöksklyfta
1 lök
½ tsk torkad oregano
1 msk balsamvinäger
salt, svartpeppar
40 g parmesanost
olja till formen
250 g lasagneplattor

Hacka spenaten eller tina den frusna spenaten. Hacka 2/3 av basilikabladen. Hetta upp grönsaksbuljongen och grädden tillsammans, smula ner gorgonzolaosten och låt den smälta. Blanda ner spenaten i gorgonzolasåsen och ställ åt sidan.

Skala och hacka vitlöken och löken. Hetta upp olja i en kastrull och fräs löken i oljan tills den mjuknar. Skär zucchini i små bitar eller strimlor och fräs den med löken. Dela tomaterna i grova bitar och håll med spad i kastrullen. Tillsätt den hackade basilikan. Krydda med oregano och balsamvinäger och blanda väl. Smaka av med salt och peppar. Lägg på locket och låt sjuda i ca 10 minuter. Riv parmesanosten grovt.

Sätt ugnen på 200 grader. Smörj plåten med olja. Täck botten med hälften av spenatsåsen, lägg på 1/3 av lasagneplattorna. Täck lasagneplattorna med hälften av tomatsåsen. Lägg på ytterligare 1/3 av lasagneplattorna och täck dem med resten av spenatsåsen. Lägg sedan resten av lasagneplattorna ovanpå och täck med den resterande tomatsåsen. Strö över den rivna parmesanosten.

Ställ lasagnen i ugnen ca 35 minuter, kontrollera efter 25 minuter och lägg på en bit aluminiumfolie om den börjar bli mörk på ytan. Ta ut lasagnen och garnera med resten av basilikan.

Anna Weber-Länsman

Himmel och jord

1 ½ kg potatis
6 dl vatten
lite salt
500 g äpplen
lite socker
lite ättika
100 g bacon
2 gula lökar

Skala potatisen, skölj den och skär i tärningar.

Koka upp vatten med lite salt, håll i potatistärningarna. Låt koka 15 min. Skala äpplena och skär dem i skivor. Sätt äppelskivorna att koka med potatisen, på låg värme. Koka tills allt är mjukt. Smaka av med socker och ättika. Skär baconet fint och löken i ringar. Smält baconet i stekpanna och bryn lökringarna i det smälta fett. Håll bacon- och lökblandningen över potatis-äppelgrytan.

Familjen Müntzels tyska specialiteter

Äppelris

1 l vatten
75 gr socker
lite margarin
200 g ris
500 g äppel (i skivor)

Koka upp vatten, socker och lite margarin. Tillsätt riset och äppelskivorna. Låt badna på svag värme i ca 40 min. Portionera ris-äppelblandningen på tallrikar. Var och en får själv krydda med socker och kanel.

Familjen Müntzels tyska specialiteter

Kallt kött

Receptet är för ca 500 g nötfilé

Marinad 1: 2 msk soja

1 msk Hoisinsås

½ tsk salt

2 msk olja

1 tsk socker

Marinad 2: ½ dl vitvinsättika

½ dl vatten

2 dl olja

1 tsk salt

½ tsk krossad svartpeppar

1 vitlöksklyfta

½ dl finhackad persilja

2 msk avrunnen kapris

Blanda ingredienserna i en påse tillsammans med köttfilén och låt vila i ungefär tre timmar (så här står det i grundreceptet men vi brukar låta köttet ligga i båda marinaderna mycket längre, t.o.m. ett dygn). Vänd påsen då och då. Stek sedan filén i 175 grader på galler tills stektermometern visar 65 grader, ca 40 minuter och vänd en gång under stekningen. Lägg sedan filén i folie och låt svalna.

Skär det svalnade köttet i ½ cm tunna skivor och marinera dem i den andra marinaden i ungefär 4 timmar. Vänd köttet då och då. Köttet ska inte torkas, men låt överloppsmarinad rinna av.

Tea Linso

Hemlagad glass

1,5 dl grädde

2 ägg

¾ dl socker

*75 g hackade hasselnötter
(lite rivna hushållschoklad)*

(Kan smaksättas med annat än hasselnötter som tex. bärmos, enbart rivna choklad, pepparkaksmulor, en skvätt rom eller annat gott.)

Rosta nötterna en stund i en torr stekpanna. Vispa grädden ganska tjock. Dela äggen i gulor och vitor.

Vispa gulorna med sockret tills det blir pösigt och blanda ner i vispade grädden tillsammans med de rostade nötterna (och den rivna chokladen). Vispa vitorna till hårt skum och blanda försiktigt ner i smeten. Häll den i en avlång form eller tex. plastburk och sätt in i frysen minst 4 timmar.

Maria Lindh

MATLAGNINGSDEMONSTRATIONER

Festmat för den tunna plånboken (10 €)

24.11, onsdag kl. 13.00

Mia Hansson och Tove Lindqvist.

Kalla förrätter till julbordet (10 €)

2.12, torsdag kl. 13.00

Mia Hansson och Tove Lindqvist.

Salt och sött med getost (10 €)

11.1, tisdag kl. 13.00

Karin Lindgren och Tove Lindqvist.

Blinier (10 €)

25.1, tisdag kl. 13.00

Karin Lindgren och Tove Lindqvist.

Kom och sjung med ditt barnbarn!

Passa på och förkorta ditt barnbarns dagisdag och kom och sjung med den lilla en gång i veckan till Arbis. Tisdagen blir er tumisdag börjande med en rolig sång- och lekstund som ni sedan kan avsluta med tripp och bulla i kaféet. Vi sjunger både traditionella och nya barnvisor, rimmor och spelar på rytminstrument. Barnen skall ha inetosor eller halkstrumpor på sig. Kursen riktar sig till 2–4-åringar med en mor- eller farförälder.

Plats finns ännu på höstens kurs och fortsättning följer på våren. Kursen går tisdagar kl. 14.00–14.45 i festsalen i andra

våningen. Som lärare fungerar Anna Weber-Länsman. Välkommen med!



Bibliotekets ruta:

Visste du att

- du som besöker bibban en torsdagskväll mellan kl. 18:05 och 19:35 riskerar att råka ut för intressant program? Vi ordnar både temakvällar och författarsamtal; inträdet är fritt och du behöver inte anmäla dig på förhand. Håll utkik efter Arbis annonser i Hbl eller beställ Arbis elektroniska nyhetsbrev (kontakta kansliet) om du vill vara säker på att inte missa något!
- Arbis har ett studierum med fyra Internetanslutna datorer och en skrivare på tredje våningen? Datorerna har också ordbehandlingsprogram. Rummet står öppet mån–tors kl. 10–20 och fre kl. 10–16 under terminerna. Bibliotekets personal berättar gärna mera!
- du fr.o.m. november kan köpa och sälja begagnade kursböcker via anslagstavlan Kursboksbörsen i läshörnan i bottenvåningen. Därtill kan du läsa/byta litteratur! Principen är enkel: hämta en eller ett par böcker till Arbis – för hem en annan bok istället. Nyhetslistan och de olika tidningarna kan antingen läsas i läshörnan eller tas med hem. Mycket nöje!

Välkommen till Arbis bibliotek!



Nyländsk författarmatiné

11.12, lördag kl. 14.00

Aktuella författare läser ur sina böcker.

Birgitta Boucht, Staffan Bruun, Hannele Mikaela Taivassalo och många flera.

Följ med anslagstavlor och www.hel.fi/arb

Möjlighet att till specialpris köpa de presenterade böckerna med författarnas signatur.

I samarbete med Nylands litteraturförening r.f. i Arbis festsal.

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!



Hanna-Maija Linna-Sjövall

1. Franska
2. Sedan september 2010
4. Ja...Hm undrar ibland om jag har nån tid till sånt. Har tre barn och de tar nästan all min tid utöver jobbet. Annars tycker jag om att läsa och göra saker med mina händer – virka, måla etc.
5. Vilt och allt som innehåller massor med grönsaker.
6. Pratsam, snäll, envis



Katinka von Kraemer

1. Spanska.
2. Första gången som tavelsuddare hösten 1984, annars fr.o.m. i höst.
3. 4H-instruktör i Borgå för barn och ungdomar.
4. Umgås med familjen och goda vänner. Kvinnosaksfrågor.
6. Nyfiken, mångsysslare, språknörd.



Sergio Prudent Vilches

1. Español.
2. 2 years.
2. Student in Humak (university of applied sciences).
3. To run and to read.
5. Vegetables and sea food.
6. Disciplined and capable to listen.



Agneta Berglund

1. Bridge
2. Började hösten 2010
3. Jag är klasslärare i Mårtensdals skola, Vanda.
4. Bridge och handarbete.
5. Svamprätter.
6. Glad, pålitlig, envis.

MT

Lucia i Stoa

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



Helsingfors arbis, Östra

Stoa, Åbohusvägen 1, tfn 310 494 99, www.hel.fi/arb

Galleri Stoa:

Befriande kviltar

10-22.1

Kursarbeten, konstnärliga ledare
Peggy Danska och Irina Karpov



Galleri Stoa, Åbohusvägen 1, Stoa.
Öppet: mån.-tors. kl. 10.00-20.00,
fre. kl. 10.00-18.00 och
lör.-sön. kl. 10.00-16.00.

PEEKABOO

Helsingfors konstmuseum bjuder på fritt inträde för två till
konstutställningen "Peekaboo - Det nya sydafrika" för alla som
deltar på Arbis kurser. Erbjudandet gäller till årets slut.

Fribiljetten kan avhämtas på Arbis kansli eller bibliotek och hos
vaktmästarna i bottenvåningen.

www.helsingforskonstmuseum.fi
Helsingfors konstmuseum Tennispalatset, Salomonsgatan 15 (2.vån)
Öppet: ti-sö 11-19, må stängt

Helsingfors
konstmuseum



Kors och tvärs 36

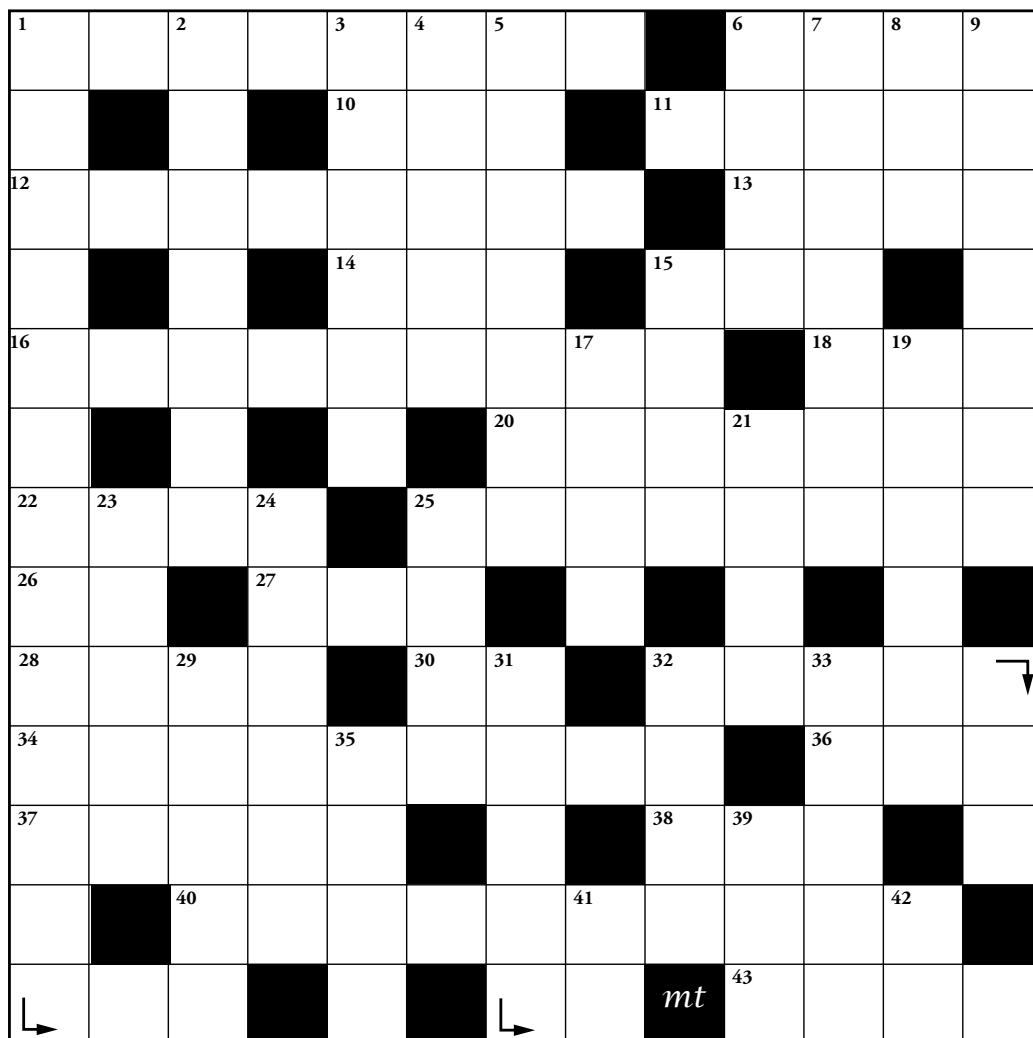
Så här ser lösningen ut till föregående
kryss. Den lyckliga vinnaren heter denna
gång **Bengt Eklund**. Grattis!

Z	U	M	B	A		A		A	N	K	A		
E		A		F	A	L	F	R	U	K	T		
B	U	R	A	R		L	A	T		P	I	E	
R		K		I	N	T	R	O	V	E	R	T	
A	R	I	S	K	A		S	N	O	R	A	R	
	A	S	K	A	D	E		F	I	A		A	
T	H		A		I	N	T	A	G		E		
R	O	D	N	A	R		A	L	H	O	L	M	
Ö	L		D	N		S	I	K	T	A	D	E	
S	M	Ä	A	K	T	I	G				R	A	R
T	E	S	L	A		G	A	N	A	T		L	
A	N	N		R	Ö	N	N		L	I	D	O	
R		A	R	E	N	A		I	N	G	E	T	

ARBIS KORS OCH TÄVÅRS 37

1:a pris 10 euro

Bör vara redaktionen
till handa senast
7.1.2011



Vågrätt

- Också här hittar du Arbis nu.
- Kan man väl säga att flitigt chokladätande är.
- Inte så sugen på rönnbär.
- "Åh det är skönt när mitt Stockholm är grönt ... gå hem genom stan." (Monica Zetterlund)
- Har vanilj- och citrusaktig smak med inslag av björnbär, mjuka tanniner och hög syrlighet.
- På miljövänlig produkt i Norden.
- Z på engelska.
- Landets valspråk fram till 1956 var "E pluribus unum" (Utav många, en).
- Följar av detta material får det att glittra i ögonen på mången bilvän.
- Infaller i september, oktober och november. På södra halvklotet alltså.
- Måste man sin biljett i fjärrtåget.
- Ger hund.
- E 951.
- Hänge, kotte, huvud och kolv är olika varianter.
- Vård av t.ex. blommor men inte människor.
- Mått på de skadliga konsekvenserna av en framtida händelse.
- Säger dansken för två.
- Är dagarna utan arbiskurser?
- Talas i Afrikas horn.
- Hamarskjöld som ett halvt dygn.
- Kallar fransmännen Mozart.
- För vedförvaring.
- Militär kloss?
- Kryddar Jägermeister likväl som bröd.

Lodrätt

- Någorlunda regelbundet på torsdagskvällar i Arbis bibba.
- Skiss efter levande modell.
- Mörkrostat kaffe med mjuk smak.
- Tillsammans med inte betyder det egentligen ganska bra.
- Denna romerska skald blev berömd bl.a. för sina erotiska elegier.
- Stjälper liten tuva.
- Livets vatten? Kummin eller dill är i alla fall obligatoriska kryddor.
- Kan man både gå och fara och då kommer man sig iväg.
- Gammalt kinesiskt pussel som består av sju bitar.
- "Tänk om jag hade en liten, liten apa, ..., fallerallera!"
- Där befinner sig Arbis undervisningskök.
- Förorsaka.
- Gömställen för små tomtar – åtminstone i visan.
- "Noll är ett naturligt tal."
- Gjorde den som inte hade kort i färgen.
- Med Tosti och Ganzia blir det en bubblande dryck.
- Sade pang som litet plagg.
- Kan man något förenklat säga att fondue är.
- Används till faner utan synliga kvistar.
- Den kan också vara poetisk, inte bara blodig.
- Älgens sovplats.
- Gudingens fru.
- Med kol blir det mycket giftigt att andas in.
- Används i legeringar inom rymdteknik, smälter nämligen först vid 1668°C.

Inskickat av:

Telefon:

Karin Lindgren



- SÄLLSKAPLIG
- GLAD
- NATURLIG

Karin står bakom det stora arbetsbordet i köket med en lista i handen. Bordet är till brädden fyllt av allehanda matvaror. Ingredienserna till veckans alla matkurser har just levererats och Karin har ett drygt arbete framför sig att pricka av alla varor och sortera dem per kurs.

– Men ännu mera tid går det nog till att göra själva beställningen – att sammanställa alla timlärares inköpslistor, när en ska ha 250 g, en annan 75 g och en tredje kanske 375 g av samma vara. Svårt är det inte men tid tar det! Fast nu börjar jag nog redan bli varm i kläderna.

Det säger Karin Lindgren efter att ha jobbat 2 ½ månad på Arbis som planeringsansvarig lärare i matlagning. Hon vikarierar Ghita Henriksson som är moderskapsledig. Karin är utbildad hushållslä-

rare från Högvalla men hade inte jobbat mer än sporadiskt som timlärare vid Sibbo medborgarinstitut, förrän hon kom till Arbis. Efter avslutade studier ”hamnade” hon nämligen på Elektrolux, där hon stannade i 23 år.

– Min uppgift var att lära försäljare att använda de hushållsmaskiner som de skulle sälja, för att de i sin tur skulle kunna övertyga kunderna om varför det lönar sig att köpa just Elektrolux. Så de fick ofta laga sin egen lunch i vårt undervisningskök. Det var ett roligt jobb, jag trivdes där. Men när det blev ekonomiskt hårdare tider drogs nästan hela min avdelning in och jag hann vara arbetslös ett drygt ett halvt år innan jag fick det här vikariatet.

När dagen är slut på Arbis åker Karin hem till Gårdsbacka.

– Det är otroligt bekvämt att bo

i Gårdsbacka – det är nära till allt, där finns simhall, butiker, promenadmöjligheter och sedan går ju metron dit så det tar bara en halv timme för mig att komma hit till Arbis.

– Om jag inte kommer hem alltför sent brukar jag alltid gå en lång promenad på kvällen. Det rensar hjärnan. Och ett par gånger i veckan går jag på hydrobic i Gårdsbacka simhall. I övrigt tycker jag om att resa och läsa ... och så vill jag nog ha det snyggt och prydligt omkring mig – det är väl kanske lite en yrkessjukdom. Fast min son Jesse säger att jag har städdille! säger Karin och skrattar hjärtligt. Och det gör hon ofta!

Moa Thors

Ann Sandqvist

”Men det känns ju som om Ann alltid har varit här”, utbrast en kollega häromdagen då någon frågade om jag var ny och när jag egentligen börjat jobba på Arbis. Ja. Det känns faktiskt så. Som om jag varit här på Arbis betydligt längre än de ynka 2 ½ månader som gått sedan jag började jobba som kurssekreterare. Tack vare ett fantastiskt bemötande känner jag mig helt enkelt som en del av Team Arbis, en i gänget och just precis så har jag känt ända från början.

Jag är en ”Eeknees-flicka”, född och uppvuxen i den idylliska småstaden vid kusten. Redan som barn hade jag ett stort behov av att få formulera mig i text, jag började läsa och skriva tidigt och plitade koncentrerat ner våghalsiga historier i ett färgglatt häfte. Allra helst skrev jag om hundar med de allra märkligaste namn och idéer. Ibland fick katter gästspela i historien, men ofta dog de eller var allmänt olyckliga, missförstådda och utstötta. Ibland illustrerade jag mina sagor, men insåg tidigt att det där med teckning inte är för mig. Jag vill bara skriva.

När studentmössan var införskaffad var jag fortfarande osäker på vad jag ville göra. Det blev ett år på Karis folkhögskola där jag läste språk i alla former och färger medan jag funderade. Därefter drog flyttlasset till Åbo och jag inledde mina studier i svenska och litteraturvetenskap vid Åbo Akademi. Medan jag tämjde verb och dammade av litterära verk ströläste jag kurser i religionsvetenskap, ett ämne som alltid fascinerat mig. Den stora övertygelsen om mitt studieämne svenska ville trots



- PETNOGA
- EMPATISK
- SJÄLVKRITISK

allt inte infinna sig. När jag en morgon vid frukostkaffet slog upp tidningen och läste om en ny utbildning inom turism på yrkes-högskolenivå gjorde sig min iver över språk, resor och främmande kulturer påmind och beslutet var snabbt taget. Jag skulle bli restonom, en ny variant av turisttjänsteman.

3 ½ år senare vandrade jag ut från Åf Språk- och Turisminstitutet i Pargas med en rykande färsk examen i turism på yrkeshögskolenivå. Arbetslivet hägrade! Destinationen blev Hufvudstaden och 8 år inom flygbranschen, en spännande och givande tid då jag fick känna att jag levde, på gott och ont. Till det goda hörde bland annat resor runt världen då jag hade möjlighet att mätta min reshunger och uppleva saker jag dittills bara drömt om.

Efter flygbusinessen gjorde jag en avstickare på ca 2 år i den juridiska världen, en värld som kanske inte riktigt kändes som min grej. Sedan blev det som vi vet Arbis en ny och hemtrevlig miljö där jag känner mig hemma, även utöver den namnmässiga lämpligheten.

(Vi börjar bli rätt många med namn på tre bokstäver på Arbis kansli.) Jag gillar den personliga kontakt man kan få med kursdeltagarna, samhörigheten och Mumindalskänslan som råder på Arbis.

När jag inte ger råd om kurser eller ringer upp folk på köllistor spenderar jag helst tid med min man och vår hund, minibullteriern Hobbe. Jag sportar gärna, gör långa promenader i skogen, dansar zumba och går på spinning. Jag är svag för god mat, något jag är lite bortskämd med eftersom jag haft turen att gifta mig med en riktig hobby-gourmetkock. Tyvärr gillar han inte skaldjur så när han är bortrest passar jag på att vrida ihop min specialitet, en eldig räkröra som blivit en favorit-i-repris då vi träffas med tjejjänget. Att resa är en viktig energikälla för mig. Vinterfobisk och solgalen som jag är försöker jag varje vinter se till att i alla fall få en veckas solterapi men njuter också av en stadssemester i någon vacker europeisk stad. Bara jag slipper shoppa. Det ”nöjet” överlåter jag med glädje till mina väninnor.

Ann Sandqvist



Aktuellt på **Arbis**

Conferenze in italiano:

I grandi registi del cinema italiano

17.11 **Sergio Leone e gli anni d'oro dello "spaghetti western"**

24.11 **Roberto Benigni: la poesia e l'amore del cinema**

1.12 **Gabriele Salvatores: dal cinema di viaggio alla fantascienza**

Mercoledì dalle 16.30 alle 19.40, *Massimo Berruti*, aula 45, Arbis.

IT-Föreläsning: PC-säkerhet

18.11, torsdag kl. 13.00–14.30, *Björn Holm*, rum 31.

Författarsamtal: Pirkko Lindberg: Hotell Hemlängtan

18.11, torsdag kl. 18.05–19.35, Jenny Kajanus intervjuar i biblioteket.

Galleri Arbis: Keramik och målningar

Kursarbeten, konstnärliga ledare Karin Widnäs och Tapio Tuominen, 23.11–10.12.

Conferencia en español: Siete siglos de presencia árabe en la península ibérica, ¿pueden borrarse?

Martes 23 de noviembre a las 18h05, *Juan-Luis Moreno*, sala 23.

Matlagningsdemonstration : Festmat för den tunna plånboken (10 €)

24.11, onsdag kl. 13.00, *Mia Hansson* och *Tove Lindqvist*.

Författarsamtal: Annika Sandelin: De siamesiska kusinerna

25.11, torsdag kl. 18.05–19.35, Tapani Ritamäki intervjuar i biblioteket.

Julvaka 26.11, fredag kl. 17.00–21.00.

Lecture in English: So Many Everests

Tuesday 30 November from 6.05 p.m. to 7.35 p.m., *Diana Webster*, room 23.

Matlagningsdemonstration: Kalla förrätter till julbordet (10 €)

2.12, torsdag kl. 13.00, *Mia Hansson* och *Tove Lindqvist*.

Författarsamtal: Författaren Annina Enckell, regissören Hellen Willberg: Ultraljud

2.12, torsdag kl. 18.05–19.35, Karoline Berg intervjuar i biblioteket.

Vinterkonsert 4.12, lördag kl. 14.00, festsalen.

De vackraste julsångerna

9.12, torsdag kl. 18.00–19.30, *Anna Weber-Länsman*, festsalen.

Nyländsk litteraturmatiné

11.12, lördag kl. 14.00 i festsalen.

Lucia i Stoa

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

Galleri Stoa: Befriande kviltar 10.1–22.1.

Kursarbeten, konstnärliga ledare Peggy Danska och Irina Karpov. Åbohusvägen 1, Stoa, Östra Centrum.

Galleri Arbis: Människan i rummet

Kursarbeten, konstnärlig ledare Maria Wolfram, 11.1–28.1.

Matlagningsdemonstration: Salt och sött med getost (10 €)

11.1, tisdag kl. 13.00, *Karin Lindgren* och *Tove Lindqvist*.

Wangari Maathai och andra käringar mot strömmen

11.1, tisdag kl. 18.05–19.35, FM *Annika Luther*, rum 13.

Vad är design?

Glasdesignern *Camilla Moberg* och galleristen *Katarina Siltavuori* samtalar.

12.1, onsdag kl. 18.00–19.30, kaféaulan.

Afrikanska toner i måleri: Antonia Ringbom

13.1 torsdag kl. 10.15–11.15, rum 41.

IT-Föreläsning: Tips och råd vid datorköp

13.1, torsdag kl. 13.00–14.30, *Björn Holm*, rum 31.

Glädje och färg i västafrikanska textilier

19.1, onsdag kl. 18.05–19.35, Textilläraren *Stina Berger-Eirola*, stipendiat på Villa Karo i Benin, rum 13.

Somalisk litteratur och muntliga traditioner

20.1, torsdag kl. 18.05–19.35, *Abdirahman Ali* och *Muddle Lilius*, biblioteket.