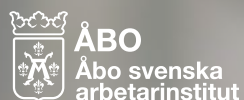




Kursprogram
2024–2025



Föreläsning:

Mitt i allt - vår värld har bara börjat!

Ons. 18.00–19.30 • 2.10.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen • Esko Valtaoja • 15,00 €

Utforska världsrymden med en av Finlands mest kända forskare, Esko Valtaoja! Få en unik inblick i universums mysterier och vår egen plats och existens mitt i allt. Genom fascinerande berättelser och vetenskapliga insikter tar Valtaoja oss med på en resa genom tid och rum. Upplev en föreläsning som inte bara utmanar dina tankar, utan också inspirerar till nya perspektiv och insikter om vår värld och dess framtid.

Esko Valtaoja är professor emeritus i astronomi vid Åbo universitet och tidigare chef för Tuorla observatorium. Valtaoja är också känd som populärvetenskaplig författare. Hans verk "Kotona maailmankaikkeudessa" belönades med Fakta Finlandia-priset år 2002.

Förhandsanmälan obligatorisk



Föreläsning:

EU-politiken efter valet

Ons. 18.00–19.30 • 18.9.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen
Nils Torvalds • 15,00 €

Med 12 års erfarenhet av arbete vid EU-parlamentet analyserar f.d. Europaparlamentariker Nils Torvalds den dagsaktuella EU-politiken efter det senaste EU-valet sommaren 2024. Vilka är de största förändringarna och utmaningarna Europa står inför?

Nils Torvalds har varit Europaparlamentariker 2012-2024 och har gett ut böcker om världspolitik, Ryssland och ekonomi.



Välkommen till en ny hösttermin på Arbis

Jag heter Cecilia Hindersson och jag är den nya rektorn här på Åbo Arbis. Jag är jätteglad att få vara en del av denna fantastiska gemenskap och ser fram emot att träffa er alla!

Åbo Arbis är platsen där lärande och nöje går hand i hand. Vi erbjuder ett stort utbud av kurser och aktiviteter för alla smaker och intressen – från språk och konst till hälsa och teknik. Här finns verkligen något för alla.

Våra engagerade lärare och medarbetare står redo att ge dig en inspirerande och rolig höst. Vi vill skapa en varm och välkomnande miljö där du kan lära dig nya saker, träffa nya vänner och ha det trevligt.

Bläddra igenom vår kursbroschyr och hitta de kurser som lockar dig mest. Jag ser fram emot att vi tillsammans ska få en spännande termin!

Vänliga hälsningar,

Cecilia Hindersson
Rektor, Åbo svenska arbetarinstitut



Åbo svenska arbetarinstitut upprätthålls av Åbo stad och har verkat sedan 1908. Samtliga kurser och föreläsningar är öppna för alla oavsett hemkommun och modersmål. I institutshuset verkar också Åbo stads finskspråkiga arbetarinstitut – Turun suomenkielinen työväenopisto, delar av Luostarivuoren lyseon lukio och det privatdrivna Café Dominic. Förutom i institutshuset hålls kurser också på andra ställen. Kursplatserna finns upplistade i slutet av broschyren.



ANMÄLNINGSTIDER OCH KURSSTARTER

Anmälningstiden för kurserna och föreläsningarna hösten 2024 börjar **torsdag 15.8.2024 kl. 12.00**.

Anmälning sker via vår webbsida **www.aboarbis.fi**. Du kan också besöka oss på Kaskisgatan 5, vån. 5, eller ringa 044 907 4737. Anmälningar via e-post eller sms är inte möjliga.

Notera att Arbis inte har kurser som sträcker sig över hela läsåret. Anmälan till höstens respektive vårens kurser sker separat, men det är redan nu möjligt att anmäla sig till en del av vårens kurser.

Förhandsanmälan är obligatorisk. Anmäl dig i tid eftersom platserna är begränsade. En vecka före kursstart gör vi en kontroll över anmälningsläget och avgör om kursen startar eller inte.

Alla studieplatser är individuella. Det går inte att överföra en studieplats till en annan person. Alla deltagare anmäler sig separat. Om du inte ryms med på kursen placeras du på väntelistan. Om det senare blir plats på kursen kontaktar Arbis dig.

Kurserna i institutshuset håller i regel paus i undervisningen under skolornas höstlov vecka 42 samt under vinterlovet vecka 8.

AVGIFTER

Alla kurs- och föreläsningavgifter faktureras. Arbis utvecklar ett elektroniskt betalningssystem som stegvis tas i bruk. Det innebär att vi denna höst kommer att skicka betalningslänkar per e-post för alla kursavgifter. Ifall avgiften inte betalas elektroniskt inom utsatt tid skickas fakturan istället per post eller till OmaPosti. Detta medför inga extra avgifter. Om den senare fakturan som skickas per post förfaller, tillkommer en extra avgift för betalningspåminnelse. Obetalda avgifter går till indrivning.

Om du inte avanmält dig inom bestämd tid (se nedan) har du förbundit dig att betala kurs- eller föreläsningavgiften och eventuella materialavgifter.

Studerandena står själva för kostnaderna för eventuellt studiematerial inklusive gymnastik- och yogamattor m.m.

Vissa kurser har via Utbildningsstyrelsens studiesedelsystem rabatterade deltagaravgifter:

Avgift för kursintyg är 10 €. Vill du få dina kunskaper bedömda, diskutera frågan med din lärare i början av kursen.

AVANMÄLAN, AVBRYTANDE OCH INHIBERANDE AV KURS

Eventuell avanmälan kan du göra kostnadsfritt senast en vecka innan kursen/föreläsningen börjar, om inte annat anges. Avanmälan ska helst göras elektroniskt, annars genom att kontakta Arbis kansli. Lärarna tar inte emot kursanmälningar, eventuella avanmälningar eller meddelanden om avbrytande av kurs.

Om du inte avanmält dig inom bestämd tid har du förbundit dig att betala hela kurs- eller föreläsningavgiften och eventuell materialavgift. Obetalda avgifter går till indrivning. Om du avbryter kursen efter att den startat meddela då arbis@edu.turku.fi eller 044 907 4737. Kursavgiften återbetalas inte.

Om kursen eller föreläsningen av någon orsak inte börjar får de anmälda meddelande per sms eller mejl. I allmänhet avgörs om en kurs startar en vecka före planerat startdatum.

Om Arbis av någon anledning avbryter en kurs och mer än 1/3 av kursen kvarstår reduceras kursavgiften i motsvarande mån. Ett belopp som understiger 10 € kompenseras dock i regel inte. Enstaka kursträffar som faller bort t.ex. om läraren insjuknar eller vid lagstadgade utrymningsövningar ersätts inte. Om Arbis drabbas av force majeure inverkar det inte på kursavgiften eller delar av den. Rektor kan i enstaka fall besluta om avvikande avgift.

EVENTUELLA AVVIKELSER

Arbis förbehåller sig rätten att ändra kursdatum, kursplatser och gruppstorlekar om det anses ändamålsenligt.

ÖVRIGT

Undervisningsspråket är svenska om inget annat uppges.

Arbis är ett vuxeninstitut. **Åldersgränsen till de flesta av våra kurser är 16 år. Kurserna/föreläsningarna är inte avsedda för barn om inte annat anges i kursbeskrivningen.** Konsultera Arbis kansli vid behov. Om det av kursbeskrivningen klart framgår att också barn kan delta ska barnet anmälas av en vuxen som även får fakturan.

Arbis försäkrar inte sina studerande för olycksfall under kurs. Detta gäller också minderåriga.

Är kursen längre än 90 min per gång är en paus på 15 min i regel inplanerad. För heldagskurser är pausen 60 min. Läraren bestämmer tillsammans med de studerande när pauserna hålls.

Nivån på språkurserna följer den europeiska referensramen. Se närmare på Arbis webbplats "Om oss/allmänna frågor".

I institutshuset finns hiss samt lättillgängliga toaletter på andra våningen och kvällstid också på fjärde våningen. Duschutrymmen finns i källarvåningen. På entréplan verkar det privatdrivna Café Dominic.

Arbis dataskyddsbeskrivning finns på Åbo stads sida <https://rekisteri.turku.fi>

Längre kursbeskrivningar finns i regel på Arbis webbplats www.aboarbis.fi.

Arbis förbehåller sig rätten att göra förändringar i studieprogrammet.

KONTAKTUPPGIFTER

Adress: Åbo svenska arbetarinstitut, "Arbis", Kaskisgatan 5, 20700 Åbo

Tfn: 044 907 4737. Det går även att skicka sms till numret.

E-post: arbis@edu.turku.fi

Institutshusets vaktmästare:
050 432 3674 (mån.-tors. kl. 10-21.30)

För senaste nytt: www.aboarbis.fi
eller www.facebook.com/aboarbis
eller [@aboarbis](https://www.instagram.com/aboarbis) på Instagram

FASTANSTÄLLD PERSONAL

Cecilia Hindersson, rektor
Telefon: 044 907 3597
e-post: cecilia.hindersson@edu.turku.fi

Ann-Helen Sund, tf planerare på deltid

Lena Lindholm, planerare på deltid

Anja Lindqvist, textillärare på deltid

ENROLMENT AND CANCELLATION

Enrolment for courses offered autumn 2024, as well as for some of the courses during spring 2025, starts 15.8.2024 at 12:00 and is possible through the course homepage at www.aboarbis.fi, by telephone at 044 907 4737, or by filling out the enrolment form and delivering it to the office at Kaskisgatan 5, floor 5. For most courses, the enrolment period ends one week before the start of the course, unless specified otherwise.

Course fees will be invoiced after the course has started. Arbis is gradually implementing an option of paying the course fees electronically and you will receive a payment link per e-mail. When the link expires and if no payment has been made, you will receive the bill per mail without any extra fee.

Cancellation of enrolment must be done at least one week before the start of the course. The course will be invoiced if you have not cancelled your registration within the provided time frame. Please note that the teachers do not handle registrations, cancellations or notifications about withdrawing from courses. Registrations or cancellations that are submitted only to the teacher are not valid.

The course fee will be reduced if Arbis cancels a course when more than 1/3 of the course remains. However, fees will not be reduced or repaid if the reduction is less than 10 € or if the course is cancelled or shortened due to force majeure. Arbis retains the right to change course dates, locations and group sizes if necessary.

Vårens broschyr finns att få
vecka 48 och anmälningar till
vårens nya kurser tas emot
1.12 kl 12.00

FÖRELÄSNINGAR

Föreläsning: EU-politiken efter valet

Ons. 18.00–19.30 • 18.9.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen • Nils Torvalds • 15,00 €

Med 12 års erfarenhet av arbete vid EU-parlamentet analyserar f.d. Europaparlamentariker Nils Torvalds den dagsaktuella EU-politiken efter det senaste EU-valet sommaren 2024. Vilka är de största förändringarna och utmaningarna Europa står inför?

Nils Torvalds har varit Europaparlamentariker 2012-2024 och har gett ut böcker om världspolitik, Ryssland och ekonomi.

Föreläsning: Mitt i allt - vår värld har bara börjat!

Ons. 18.00–19.30 • 2.10.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen • Esko Valtaoja • 15,00 €

Utforska världsrymden med en av Finlands mest kända forskare, Esko Valtaoja! Få en unik inblick i universums mysterier och vår egen plats och existens mitt i allt. Genom fascinerande berättelser och vetenskapliga insikter tar Valtaoja oss med på en resa genom tid och rum. Upplev en föreläsning som inte bara utmanar dina tankar utan också inspirerar till nya perspektiv och insikter om vår värld och dess framtid.

Esko Valtaoja är professor emeritus i astronomi vid Åbo universitet och tidigare chef för Tuorla observatorium. Valtaoja är också känd som populärvetenskaplig författare. Hans verk "Kotona maailmankaikkeudessa" belönades med Fakta Finlandia-priset år 2002.

Café Dominic

Öppettider mån - fre 9.30 - 19.30
Lättlunch mån - fre 11.30 - 14.30

Institutshuset, gatuplan
 Kaskisgatan 5, 20700 Åbo



Föreläsning: Att segla långfärd

Ons. 18.00–19.30 • 27.11.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen • Timo Ketonen och Anette Ståhl • Avgiftsfri, förhandsanmälan obligatorisk

Anette Ståhl och Timo Ketonen berättar om sina seglingserfarenheter och äventyr på de stora haven. Kvällens föreläsning tar dig med på seglatser både i norr och söder, till Svalbard och till Söderhavet. Timo har seglat sedan barnsben, kappseglat på 1990-talet, och var bland annat med om att vinna FM i havskappsegling. Senare i livet har han seglat långfärd. Sommaren 2023 seglade Timo och Anette till Söderhavet ombord på Tuomo Meretnienis s/y Panacea

DAGSFÖRELÄSNING

Dagsföreläsning: Minnet

Ons. 13.00–14.00 • 23.10.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen • Mira Karrasch • 12,00 €

Hur fungerar minnet? Föreläsningen handlar om sambandet mellan hjärnfunktioner och minne, med fokus på minnessjukdomar.

Mira Karrasch är docent i klinisk neuropsykologi. Hon har i sin forskning fokuserat på minnet hos äldre personer och neurokognitiva aspekter av neurologiska sjukdomar.

Dagsföreläsning: Människor i kris

Ons. 13.00–14.30 • 13.11.2024

Institutshuset, gatuplan. Föreläsningssalen • Eivor Huldén • 12,00 €

Vi står ibland inför större eller mindre kriser i livet, när vi till exempel drabbas av olyckor, sjukdomar, dödsfall och andra skakande händelser. Vi kanske undrar varför ingen riktigt ser och förstår vår situation. Vänner och bekanta kanske till och med drar sig undan. Men våra vänner och medmänniskor drabbas också av kriser. Hur gör vi då i vår tur? Hur kunde vi göra? Hur gjorde vi/de när vi upplevde att det blev rätt? Eller när det blev fel? Tillsammans med Eivor Huldén närmar vi oss olika situationer och lär oss att våga bemöta, se och lyssna på människor i kris.

Eivor Huldén är pensionerad enhetschef från yrkeshögskolan Novia. Hon är utbildad mental tränare och aktiv inom Röda Korsets jourgrupp för psykosocialt stöd.

Kom på våra dagsföreläsningar. passa på att ta en lätt lunch före föreläsningen i Café Dominic som finns i institutshusets bottenvåning. Kom ihåg att anmäla dig i tid.

HISTORIA OCH SAMHÄLLE

Vardagsfysik

Mån. 18.30–20.00 • 21.10.2024–11.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 520, Auditoriet • Johan Lindén • 12,00 €

Varför blir det hett då man kastar bad i bastun? Varför spiller kaffekoppen alltid över då man för den från buffén till bordet? Varför bildas det heta punkter i den annars djupfrysade fisken då den värms i mikro? Varför hörs det en knall då en ballong spricker? Hur fungerar svävande tåg? Funderar du på dessa och liknande frågor som du kanske stöter på i vardagen? Svar på dessa frågor och andra ges på kursen Vardagsfysik. Under fyra tillfällen kommer vi att fundera på vardagliga (och lite ovanligare) fenomen inom mekanik, värmelära, optik, elektromagnetism samt modern fysik och naturligtvis belysa dem med riktiga demonstrationer.

TkD Johan Lindén är äldre universitetslektor i fysik vid Åbo Akademi och docent i material- och strukturfysik. Han har mer än 25 års erfarenhet av fysikpresentationer och -shower för gymnasie-elever och har även publicerat mer än 10 artiklar om vardagliga fysikfenomen.



Sunder Muthukumarán /Unsplash

Gamla handstilar - läs och tolka. Distanskurs

Tis. 19.30–21.00 • 10.9.2024–26.11.2024

Distansundervisning • Veli Pekka Toropainen • 34,00 €

På kursen bekantar vi oss med gamla tryck- och handstilar genom att studera olika historiska dokument från Finland. Som källmaterial används kyrkans, skatteväsendets och domsagornas dokument som släktforskarna, och de som använder gamla dokument i sitt arbete, behöver kunna. Kursen hålls på distans och läraren ger närmare information om distansundervisningen till de anmälda. Ingen kurs vecka 42.

Veli Pekka Toropainen är FD i finsk historia, tidigare ordförande för Åbonejdens släktforskare, forskarmedlem i Genealogiska Samfundet i Finland och har släktforskat i över 40 år.

KULTUR

Skriv om ditt liv!

Fre. 13.00–14.30 • 13.9.2024–22.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Johanna Slotte Dufva • 13,00 €

Är du äldre och vill skriva om personer, miljöer, platser och händelser du minns? Välkommen med i höstens skrivarcirkel! Du kan delta om du redan har en text som du arbetar med, om du är nyfiken på hur du kunde börja skriva din livsberättelse, eller om du vill minnas och skriva bara för nöjes skull. Träffarna består av gemensamma diskussioner och kortare skrivpass. Vi träffas fredagar varannan vecka med start 13.9.

FM, doktorand, litteraturvetare Johanna Slotte Dufva leder skrivarcirkeln.



Aaron Burden / Unsplash

Film - teori, analys och diskussion

Tors. 18.30–20.45 • 12.9.2024–5.12.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 412 • Krister Lindberg • 28,00 €

Vi analyserar och diskuterar aktuella filmer vi sett på bio och bekantar oss med filmteori, bildstilar, konsten att läsa bilder, filmberättelsens byggstenar och olika former av filmdramaturgi, dvs. konsten att förvandla verbala flöden till bild. Kursen är till för alla som tycker om att se på film och vill prata om film och samtidigt för envar med planer på att bli bättre filmare eller manusförfattare. Kursen hålls varannan vecka. Biobiljetterna ingår ej i kursavgiften.

Krister Lindberg är filmare och filmkritiker. Han har studerat filmvetenskap i Stockholm och bland annat konst och litteratur vid Åbo Akademi.

Grundkurs i schack

Ons. 18.00–19.30 • 25.9.2024–6.11.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 423 • Cedrik Sandell • 20,00 €

Har du alltid velat lära dig grunderna i världens äldsta brädspele? Kom med och lär dig hur spelet går till, grundläggande strategier och spännande taktiker för att besegra dina vänner. Välkommen vare sig du är helt obekant med spelet eller om du redan spelat en tid. Ingen kurs vecka 42.

Fil.stud. Cedrik Sandell studerar till historielärare och är aktiv medlem i Akademiska schacksällskapet vid Åbo Akademi.

HÄLSA OCH TRÄNING

Parkparkour

Mån. 17.45–19.15 • 2.9.2024–16.9.2024

Institutshusets huvudingång • Christina Lindquist-Karppelin • 15,00 €

Parkparkour tar dig ut i parken för att stärka kroppens förmåga. Genom lekfulla och inspirerande övningar väcker vi glädjen i naturlig rörelse. Genom att balansera, hoppa, klättra, sträcka på oss och utföra olika rörelser, bygger vi upp våra muskler på ett sätt som känns naturligt. Träningen sker utomhus. Ömma kläder, trädgårds-/arbetshandskar. Kursen riktar sig till vuxna. Väderreservation.

Christina Lindquist- Karppelin är aktiv pensionär som gärna rör sig ute. Hon har hållit flera tantparkour-kurser tidigare.

Förberedelse för tiden med en nyfödd - postpartum

Lör. 10.15–12.45, Tors. 18.00–21.00 • 26.10.2024–31.10.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 412 • Freja Enholm-Kallio • 13,00 €

När en baby (eller fler) föds förändras allt. Det är härligt och spännande, men ofta ganska tuftt också. Kom och lär er om tiden efter förlossningen, som kallas för postpartum. Vi lär oss vad mamman, babyen och hela familjen behöver; hur man kan förbereda sig själv och de närmaste, hur man kan be om hjälp, varför det är viktigt att äta näringsrik mat och hur man kan tillreda den. Kursen innehåller en teorigång och en kväll i köket. Matlagningskvällen hålls i S:t Olofsskolans undervisningskök, Sirkkalagatan 39. Vi lagar crunchy granola, gurkmeja latte, fyllda dadlar och en värmande soppa. Ta med burkar så att du kan ta med maten hem. Passar bäst för (blivande) föräldrar. Materialavgift 15-20€/deltagare betalas direkt till läraren. Alla recept kan tillredas vegetariska. Sista anmälningsdatum är 17.10.

Freja Enholm-Kallio är utbildad postpartum doula.



Alex Pasarelu /Unsplash

Karate-do Shotokai, grundkurs

hösten Mån. 19.00–20.30 • 9.9.2024–2.12.2024 • 36,00 €

våren Mån. 19.00–20.30 • 13.1.2025–7.4.2025 • 36,00 €

Cygnaeus skola, festsalen • Fanny Ollqvist

Karate-Do Shotokai är en mångsidig träningsform där traditionella karatetekniker sammanlänkas med friare sparring. Vi tävlar inte men får under övningar tillsammans med växlande träningspar utmana oss själva. Alla deltar enligt sina egna förutsättningar. Vi tränar slag, sparkar, avvärjningar, grundläggande ställningar, timing och avstånd samt lär oss kata. Passen inleds med uppvärmning och avslutas ofta med nedvarvning och stretching. Minimåldern för deltagande är 16 år. Ta med bekväma träningskläder, vattenflaska och ett öppet sinne. Ordnas i samarbete med Abo Karate-Do Shotokai r.f. som tränar och undervisar karate-do så som stilen lärts ut av Sensei Mitsusuke Harada. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Motionsgymnastik för kvinnor, tisdagar

hösten Tis. 9.00–10.00 • 10.9.2024–3.12.2024 • 23,00 €

våren Tis. 9.00–10.00 • 14.1.2025–8.4.2025 • 23,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu

Må bättre och börja dagen med träning för positiv energi för hela dagen. En mångsidig gymnastik med träning för hela kroppen. Vi utför rörlighetsstärkande övningar som hjälper att hålla balans i kroppens muskler och förbättrar muskelstyrkan. Kursen består också av stretchning och avslappningsövningar. Ta gärna med vattenflaska, yogamatta och innegympaskor. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Motionsgymnastik för män, tisdagar

hösten Tis. 10.15–11.15 • 10.9.2024–3.12.2024 • 23,00 €

våren Tis. 10.15–11.15 • 14.1.2025–8.4.2025 • 23,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu

Må bättre och börja dagen med träning för positiv energi för hela dagen. En mångsidig gymnastik med träning för hela kroppen. Vi utför rörlighetsstärkande övningar som hjälper att hålla balans i kroppens muskler och förbättrar muskelstyrkan. Kursen består också av stretchning och avslappningsövningar. Ta gärna med vattenflaska, yogamatta och innegympaskor. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.



Özgür Alaattinoğlu

Özgür Alaattinoğlu är personlig tränare, fitnessinstruktör och näringsterapeut, utbildad i Turkiet. Han har också en bakgrund som fysisk tränare för fotbollslagen Inter och TuTo. Undervisningsspråken är svenska och engelska.



Motionsgymnastik för män, torsdagar

hösten Tors. 10.00–11.00 • 5.9.2024–28.11.2024 • 23,00 €

våren Tors. 10.00–11.00 • 16.1.2025–10.4.2025 • 23,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Jenny Präktig

En mångsidig gymnastik med träning för hela kroppen. Vi utför rörlighetsstärkande övningar som hjälper att hålla balans i kroppens muskler och förbättrar muskelstyrkan. Kursen består också av stretching och avslappningsövningar. Ta gärna med vattenflaska, yogamatta och innegympaskor. Arbis omklädningsutrymmen är begränsade - kom i tid. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Jenny Präktig är fysioterapeut (YH).

Motionsgymnastik för kvinnor, torsdagar

hösten Tors. 11.15–12.15 • 5.9.2024–28.11.2024 • 23,00 €

våren Tors. 11.15–12.15 • 16.1.2025–10.4.2025 • 23,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Jenny Präktig

Mångsidig gymnastik med träning för hela kroppen. Vi utför rörlighetsstärkande övningar som hjälper att hålla balans i kroppens muskler och förbättrar muskelstyrkan. Kursen består också av stretching och avslappningsövningar. Ta gärna med vattenflaska, yogamatta och innegympaskor. Arbis omklädningsrum är begränsade - kom i tid! Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Jenny Präktig är fysioterapeut (YH).

**NOTERA ATT DU BÖR ANMÄLA
DIG TILL HÖSTENS OCH
VÅRENS KURSER SKILT.**

Styrketräning med vikter för nybörjare

hösten Mån. 18.15–19.00 • 26.8.2024–18.11.2024 • 19,00 €

våren Mån. 18.15–19.00 • 13.1.2025–7.4.2025 • 19,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu

Upptäck fördelarna med styrketräning. Även för dig, som inte är kroppsbyggare. Förbättra styrka och hållning samt minska risken för skador. Ta med en yogamatta. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Coreträning måndagar

hösten Mån. 19.15–20.00 • 26.8.2024–18.11.2024 • 19,00 €

våren Mån. 19.15–20.00 • 13.1.2025–7.4.2025 • 19,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu

Coreträning skapar styrka och stabilitet främst runt mage och rygg där många av oss ofta är svaga. En stark "core" är viktig för såväl hållningen som för att förebygga kroppsliga skador. Träningen passar människor i olika livsskedet och med olika förutsättningar. Ta med en yogamatta. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Coreträning torsdagar

hösten Tors. 17.45–18.30 • 29.8.2024–21.11.2024 • 19,00 €

våren Tors. 17.45–18.30 • 16.1.2025–10.4.2025 • 19,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu

Coreträning skapar styrka och stabilitet främst runt mage och rygg där många av oss ofta är svaga. En stark "core" är viktig för såväl hållningen som för att förebygga kroppsliga skador. Träningen passar människor i olika livsskedet och med olika förutsättningar. Ta med en yogamatta. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

HIIT - Högintensiv funktionell träning

hösten Tors. 18.45–19.30 • 29.8.2024–21.11.2024 • 19,00 €

våren Tors. 18.45–19.30 • 16.1.2025–10.4.2025 • 19,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu

Upptäck hur du kan maximera din uthållighet och bygga styrka med korta, effektiva pass. Med HIIT får du hög puls och håller pulsen uppe under hela träningspasset. Träningen passar alla oavsett ålder och bakgrund, men en god grundkondition och fysisk rörlighet underlättar. Ta med en yogamatta. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.



Julia Rekamie /Unsplash

Bodyweight

hösten Tis. 18.00–18.45 • 3.9.2024–26.11.2024 • 19,00 €

våren Tis. 18.00–18.45 • 14.1.2025–8.4.2025 • 19,00 €

Cygnaeus skola, festsalen • Özgür Alaattinoğlu

Bodyweight är en effektiv och mångsidig träningsform där du använder din egen kroppsvikt som motstånd. Genom övningarna utvecklar du styrka, uthållighet, flexibilitet och balans. Kursen passar både för nybörjare och personer med tidigare erfarenhet av träningsformen. Ta med en yogamatta. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.



Getty Images /Unsplash

Mångsidig träning för föräldralediga

Tis. 11.30–12.30 • 10.9.2024–26.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Özgür Alaattinoğlu • 23,00 €

Småbarnsföräldrar uppmanas ofta att röra på sig, men få ställen där man tränar välkomnar små barn. Här är ett initiativ för att inkludera småbarn i träningen! Träningen har ett måttligt tempo och görs med kroppsvikt. Tempot kan anpassas enligt deltagarnas förutsättningar. Vi räknar med att ett barn i åldern 3-14 månader deltar per anmäld vuxen. Barnet behöver då inte anmälas till kursen. Om flera barn än ett deltar per vuxen ber vi dig kontakta kansliet. Ingen kurs vecka 42.

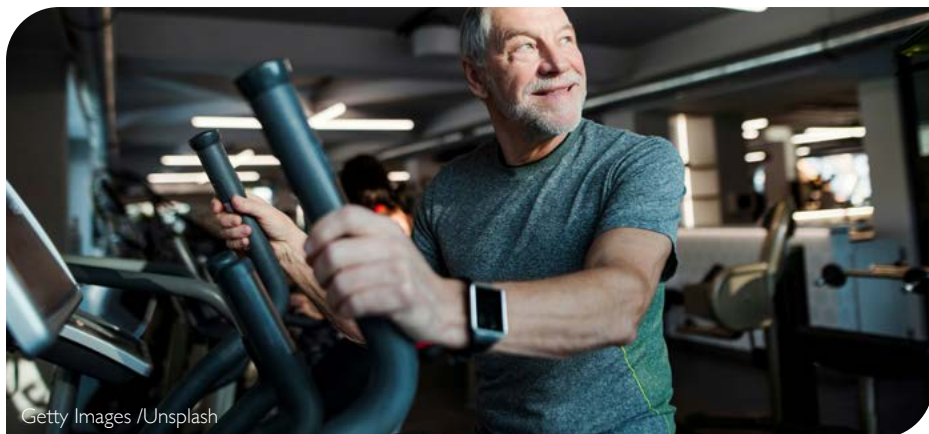
Effektiv gympa

Ons. 11.45–12.45 • 11.9.2024–20.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Pekka J. Lehtinen • 17,00 €

Upplev en energifylld start på dagen med vår kurs som fokuserar på att stärka kroppen, förbättra balansen och öka rörligheten. Genom varierade övningar med hjälp av hantlar och käppar, anpassade till individuella behov, får du ökad kroppskontroll och muskelkondition. Dessutom inkluderar vi avslappnande stretchövningar för att främja flexibiliteten. Passar alla åldrar. Ingen kurs vecka 42.

Pekka Lehtinen är idrottsinstruktör och coach.



Getty Images /Unsplash

Gymkurs för seniorer

Ons. 17.00–18.15 • 18.9.2024–9.10.2024

St Olofsskolan, gymmet • Arthur Bergman • 10,00 €

Utveckla din styrka och ditt välmående på vår specialanpassade gymkurs för seniorer! Lär dig grunderna i gymträning och bli bekant med maskinerna i en trygg och stödjande miljö, med erfaren handledning. Kursen är skraddarsydd för att passa seniorers hälsobehov, med fokus på både fysisk styrka och övergripande hälsa. Träna tillsammans med likasinnade och upplev gemenskapen.

Arthur Bergman är fysioterapeut YH och utbildad massör.

Feministiskt självförsvar

Mån. 17.00–18.00 • 9.9.2024–7.10.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Freja Högback • 12,00 €

Under fem träffar går vi igenom grunderna för feministiskt självförsvar, baserat på mentala, verbala och fysiska övningar. Under kursen talar vi om och övar gränsdragning och att både mentalt och fysiskt försvara sig. Vi har rollspel och testar på fysiska tekniker i en trygg miljö. Vi diskuterar könsroller och hur de påverkar oss i vardagen. Kursen riktar sig till dem som exempelvis har erfarenheter av sexistiskt eller sexuellt våld eller fått höra nedsättande kommentarer i vardagen. Klä dig i bekväma kläder och ta med något att dricka. I början av kursen är det fokus på teori och diskussion och senare blir det mer fysiska övningar.

Freja Högback har själv tränat och dragit kurser i feministiskt självförsvar och har en bakgrund inom thaiboxning.

Konditionsboxning, grundkurs

Mån. 17.00–18.00 • 21.10.2024–9.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Freja Högback • 18,00 €

Under kursen går vi igenom boxningens grunder och lär oss slag och hur vi rör oss, ofta tillsammans med ett par. Vi börjar med slag i luften för att sedan slå både på mitsar och säckar. I konditionsboxning slår vi enbart på mitsarna, inte varandra. Träningen har hög intensitet men du övar ändå i egen takt och enligt egen förmåga. Konditionsboxning är som träningsform varierande och roligt, och är speciellt bra för stela axlar och ryggar samtidigt som du kan agera ut extra stress från arbetsveckan. Klä dig i bekväma träningskläder och ta med vatten, egna handskar och boxningslindor.

Freja Högback har en bakgrund inom thaiboxning och boxning.

Qigong

Ons. 18.15–19.15 • 4.9.2024–27.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Thea Mantsinen • 24,00 €

Passar alla oavsett ålder och kön. Qigong är en traditionell kinesisk träningsform som kombinerar andning, rörelse och meditation. Syftet är att främja balans mellan kropp och sinne samt flödet av energi i kroppen. Qigong-övningar kan inkludera långsamma och smidiga rörelser, andningsövningar och fokusering. Dessa övningar anses ofta vara användbara för att lindra stress, upprätthålla hälsa och minska kroppens styvhet. Tekniken kräver varken träningskläder eller utrustning. Ingen kurs vecka 42.

FMThea Mantsinen är utbildad qigonglärare och har undervisat i qigong i 12 år.

Pilates tisdagar

hösten Tis. 19.00–19.45 • 3.9.2024–26.11.2024 • 18,00 €

våren Tis. 19.00–19.45 • 14.1.2025–8.4.2025 • 18,00 €

Cygnæus skola, festsalen • Özgür Alaattinoğlu

Pilates tränar fysisk och mental uthållighet och styrka. Pilates har ett lågt tempo och är utmärkt för den som vill förbättra sin flexibilitet. Tyngdpunkten för pilates ligger särskilt i de djupa mag-, rygg- och lårmusklerna. Träningen och rörelserna anpassas enligt deltagarnas olika förutsättningar och livskeden. Ta med en yogamatta. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.



Logan Weaver /Unsplash

Asahi - online

Mån. 18.30–19.15 • 21.10.2024–25.11.2024

Distansundervisning • Arthur Bergman • 18,00 €

Asahi är en finländsk hälsomotionsform med positiva effekter både fysiskt och psykiskt. Du lär dig grunderna i Asahi och Asahi-serier. I en serie ingår avslappning, övningar för övre ryggen, övningar för nedre ryggen och fötterna samt balansövningar. Rörelserna är lugna och mjuka och lämpar sig för alla åldrar. Ingen förkunskap behövs. Kursen hålls online över nätet. Läraren informerar deltagarna om hur uppkopplingen sker.

Arthur Bergman är fysioterapeut YH, licensierad Asahi B-instruktör och utbildad massör.

Nia™**hösten** Tors. 16.30–17.30 • 5.9.2024–28.11.2024 • 28,00 €**våren** Tors. 16.30–17.30 • 16.1.2025–10.4.2025 • 28,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Minna Aalto

Nia™ kombinerar svettgympa med dansglädje och återhämtning. De ledvänliga och följsamma rörelserna sköter om kroppen, medan den lediga och glada stämningen sköter om knoppen. Nias enkla rörelser och steg skapar ett tryggt sätt att hitta och utveckla rörlighet, flexibilitet och styrka. En lektion innehåller alltid uppvärmning, konditionsträning, stretchning och avslappning. Vi bekantar oss med olika koreografier och du lär dig att anpassa rörelserna så att de passar din kondition och energinivå. Element från dansgrenar, kampsporter och mindfulness gör träningen mångsidig. Klä dig ledigt och i tunna gympatossor ifall du inte vill vara barfota. Omklädningsmöjligheterna på Arbis är begränsade - kom i tid! Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Nia™ - förmiddagskur**hösten** Ons. 10.00–11.00 • 4.9.2024–27.11.2024 • 28,00 €**våren** Ons. 10.00–11.00 • 15.1.2025–9.4.2025 • 28,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Minna Aalto

Nia™ kombinerar svettgympa med dansglädje och återhämtning. De ledvänliga och följsamma rörelserna sköter om kroppen, medan den lediga och glada stämningen sköter om knoppen. Nias enkla rörelser och steg skapar ett tryggt sätt att hitta och utveckla rörlighet, flexibilitet och styrka. En lektion innehåller alltid uppvärmning, konditionsträning, stretchning och avslappning. Vi bekantar oss med olika koreografier och du lär dig att anpassa rörelserna så att de passar din kondition och energinivå. Element från dansgrenar, kampsporter och mindfulness gör träningen mångsidig. Klä dig ledigt och i tunna gympatossor ifall du inte vill vara barfota. Omklädningsmöjligheterna på Arbis är begränsade - kom i tid! Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Nia™ - online

Lör. 11.00–12.00 • 26.10.2024–9.11.2024

Distansundervisning • Minna Aalto • 12,00 €

Ta en danspaus bekvämt hemma mitt under veckoslutet! Nia är en följsam träningsform med enkla rörelser och medryckande musik. Du kan anpassa rörelserna enligt eget behov - bli svettig eller ta det lite lugnare. Är du bara nyfiken på nia är detta en utmärkt chans att få en inblick i den medryckande dansformen. Läraren skickar dig länken via Zoom. Varje lektion spelas dessutom in och finns tillgänglig i 24 h, ifall ditt nät strular eller om du får förhinder.

Minna Aalto

FM Minna Aalto, licensierad Nia™-instruktör med First Degree Black Belt, undervisar med snart 20 års erfarenhet och vidareutbildar sig som bäst också i traditionell mobiliseringsbehandling.

Slappna av med tibetanska klangskålar

Ons. 19.30–20.30 • 9.10.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Emilia Nylund • 12,00 €

En ny upplevelse för välbefinnande - slappna av med tibetanska klangskålar under en timmes tid. Fördjupa dig i ljudet av klangskålarna medan stress och spänningar smälter bort. Ta med ett liggunderlag, en filt och bekväma kläder.

Emilia Nylund är hälsovårdare, studerar till reflexologisk zonerapeut och har ägnat sig åt avslappning med tibetanska klangskålar under flera års tid.

Slappna av med tibetanska klangskålar 2

Ons. 19.30–20.30 • 4.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Emilia Nylund • 12,00 €

En ny upplevelse för välbefinnande - slappna av med tibetanska klangskålar under en timmes tid. Fördjupa dig i ljudet av klangskålarna medan stress och spänningar smälter bort. Ta med ett liggunderlag, en filt och bekväma kläder.

Emilia Nylund är hälsovårdare, studerar till reflexologisk zonerapeut och har ägnat sig åt avslappning med tibetanska klangskålar under flera års tid.



Julia Lopez / Unsplash

YOGA

I AM - yoga

Ons. 19.30–20.45 • 23.10.2024–27.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Michaela Nordling • 15,00 €

I AM-yoga är en form av kundaliniyoga och är ett bra komplement till fysisk träning och en motvikt till en stressig vardag. Passet innehåller lugna och mjuka övningar, djupavslappning och meditation. Fokus ligger på närvaro i nuet, att skapa balans i kroppen med lugna och mjuka övningar, att stilla sinnet och sträva i riktning mot fördjupad medvetenhet. I I AM-yoga ingår även inslag av kinesisk mikroakupressur och stresshantering i form av neurogena skakningar. Lämpar sig för både nybörjare och vana yogin, män och kvinnor. Ta med bekväma och mjuka kläder, liggunderlag, filt, en liten kudde att sitta på och en vattenflaska. Arbis omklädningsrum är begränsade - kom i tid!

PeM Michaela Nordling är certifierad (2020) yoga- och wabinginstruktör från Göran Boll-yogainstitutet i Stockholm.

Hatha-yoga, dagskurs

hösten Mån. 11.30–13.00 • 2.9.2024–2.12.2024

våren Mån. 11.30–13.00 • 13.1.2025–14.4.2025

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Ann-Mari Backman • 34,00 €

För dig som kan grunderna i hathayoga. Vi tränar medvetenhet, närvaro och kroppskänedom. Hathayoga är en dynamisk yogaform som förbättrar den fysiska styrkan, balansen och flexibiliteten. Alla yogar enligt sina egna förutsättningar. Ta med en yogamatta. Arbis omklädningsrum är begränsade - kom i tid! Ingen kurs vecka 39 och 42 eller på våren vecka 8.

Ann-Mari Backman är hathayogalärare från Finlands yogainstitut samt certifierad mediyogalärare.



Soren Funk /Unsplash

After work yoga

Tis. 17.00–18.00 • 10.9.2024–19.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Daphne Jensen • 22,00 €

Balansera arbetsdagens stress och stillasittande med skön yoga. Yogan skapar hållbar energi samt bättre tålmod och återhämtning i vardagen. Sessionen innehåller dynamiska serier och avslappnande övningar. Kräver lite muskelstyrka och kroppskontroll men inga förkunskaper. Kom i tid, med egen yogamatta och telefonen avstängd. Ingen kurs vecka 42.

Återhämtande yoga

Tis. 18.15–19.45 • 10.9.2024–19.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Daphne Jensen • 22,00 €

Mild dynamisk yoga och avslutande statiska övningar med avsikt att lugna nervsystemet. Du lär dig koppla bort vardagens höga varv och komma in i ett återhämtande lugn. Andningsövningar och kravlöshet genomsyrar hela sessionen. Lämpar sig för dig som lätt går på högvarv och vill hitta verktyg för bättre återhämtning i vardagen. Passar även dig som vill stärka och mjuka upp kroppen med milda och mångsidiga rörelser. Kräver inte vighet eller förkunskaper. Viktigt att meddela läraren om det finns några fysiska hinder. Några övningar görs knästående. Kom i tid, med egen yogamatta och telefonen avstängd. Ingen kurs vecka 42.

Daphne Jensen är utbildad yogainstruktör och har undervisat yoga under många år.

Zen för män

Ons. 19.30–20.45 • 11.9.2024–25.9.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Daphne Jensen • 15,00 €

Kortkurs i yoga anpassad för män. Effektivt men i lugn takt tar vi oss an olika yogarörelser och anpassar dem efter vår egen styrka och flexibilitet. För dig som är nyfiken på hur yogans fysiska rörelser och andningsövningar lugnar ner nervsystemet och bidrar till skärpt fokus och ökad mental kapacitet. Passar bra som komplement till annan fysisk träning och som återhämtande motvikt till vardagens krav och stress. Kom i tid, med egen yogamatta och telefonen avstängd.

Daphne Jensen är utbildad yogainstruktör och har undervisat yoga under många år.



Daphne Jensen

LVM Daphne Jensen är utbildad yogainstruktör och har undervisat yoga under många år. Med yoga kan man lugna ner nervsystemet och skapa återhämtade stunder i vardagen. Daphne är även livsstilscoach och vill främja ett hållbarare och gladare arbetsliv.

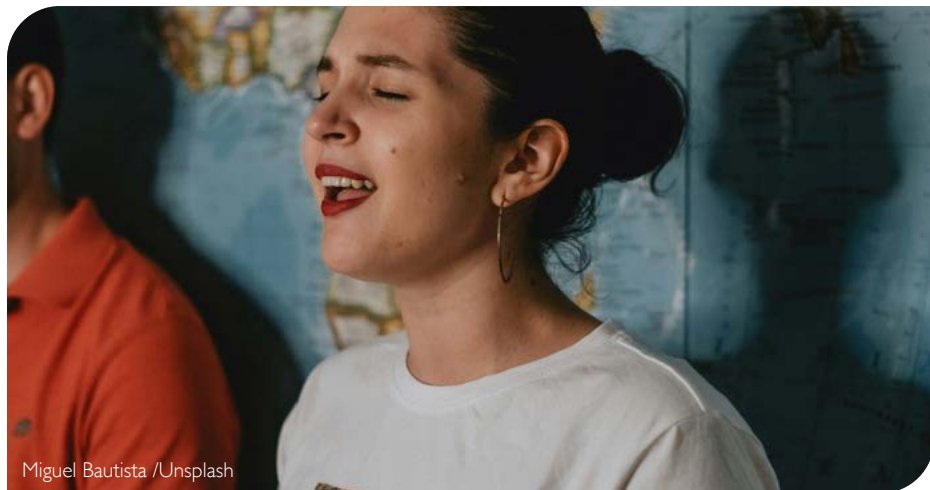
MUSIK

Solosång för damer, sex tisdagar

Tis. 16.15–21.15 • 3.9.2024–8.10.2024

Katedralskolan, Finnosalen • Anneliina Rif • 66,00 €

Är du nybörjare eller vill du annars utveckla din röst? Du får individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning samt övar för att motarbeta rampfeber. Ta gärna med text och noter. Nya kursdeltagare har företräde. Arbis meddelar vem som fått plats efter att anmälningstiden gått ut. 45 min/deltagare under sex tisdagar. Läraren kontakter var och en före kursstart och kommer överens om de enskilda övningstiderna. Kursen hålls i Katedralskolans Finnosal. Ingång via den lilla porten vid Nunnegatan 2, C-trappan på gården. Sista anmälningsdag är 26.8.2024.



Miguel Bautista /Unsplash



Anneliina Rif

MuM Anneliina Rif är utexaminerad från den solistiska avdelningen vid Sibelius-Akademien. Anneliina har fördjupat sig i tidig musik (medeltida, renässans och barock). Hon spelar också tidiga instrument som blockflöjter, krumhorn, vevlira, m. fl. Hon är ett inbitet KISS- fan.

Solosång för herrar, sex måndagar

Mån. 16.30–21.30 • 2.9.2024–7.10.2024

Katedralskolan, Finnosalen • Anneliina Rif • 66,00 €

Är du nybörjare eller vill du annars utveckla din röst? Du får individuell handledning och stöd i att hitta en fri andning och en naturlig tonbildning. Du lär dig grunderna i röstfysiologi, frasering och tolkning samt övar för att motarbeta rampfeber. Ta gärna med text och noter. Nya kursdeltagare har företräde. Arbis meddelar vem som fått plats efter att anmälningstiden gått ut. 45 min/deltagare under sex måndagar. Läraren kontakter var och en före kursstart och kommer överens om de enskilda övningstiderna. Kursen hålls i Katedralskolans Finnosal. Ingång via den lilla porten vid Nunnegatan 2, C-trappan på gården. Sista anmälningdag är 25.8.2024.

Rockkören CAPSLOCK

Ons. 19.45–20.45 • 25.9.2024–27.11.2024

Katedralskolan, Agricolosalen • Anneliina Rif • 18,00 €

Bli en del av vår spännande nya rockkör! Tillsammans skapar vi en mix av rock- och poplåtar och en härlig stämning. Vår repertoar sträcker sig över engelska, svenska och finska låtar och vårt upplägg är avslappnat. Här finns plats för alla som älskar att sjunga och vill uppleva den energi som bara en rockkör kan ge. Ingång via Gamla Stortorget. Ingen kurs vecka 42.

Vuxenrock

Mån. 18.00–20.00 • 23.9.2024–18.11.2024

St Olofsskolan, musiksalen • Sam Fröjdö • 33,00 €

Vi spelar - och sjunger - pop- och rockmusik. Odödliga pärlor och en del lite nyare låtar; allt enligt överenskommelse. Vi nyttjar de vanliga instrumenten (trummor; bas; gitarr; keyboard och piano) men sångare är också mycket välkomna. Tillsammans hittar vi glädjen i att spela i band!

Sam Fröjdö är kompositör och musiker.



Keagan Henman /Unsplash



Marius Masalar /Unsplash

Chorus 1249 - kammarkör

hösten Ons. 18.00–19.30 • 4.9.2024–27.11.2024 • 36,00 €

våren Ons. 18.00–19.30 • 15.1.2025–9.4.2025 • 36,00 €

Katedralskolan, Agricolosalen • Anneliina Rif

Chorus 1249 är en sångensemble/kammarkör för dig som sjungit förut, kan läsa noter och njuter av musiken från medeltiden, renässansen och tidiga barocken. Chorus 1249 sjunger mångstämmiga sånger utan ackompanjement. Körens namn kommer från året 1249 då dominikanerna grundade S:t Olofs klosterschola. Ingång via Gamla Stortorget. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Kör för alla - Cantralla

hösten Tis. 17.30–19.00 • 27.8.2024–3.12.2024 • 36,00 €

våren Tis. 17.30–19.00 • 14.1.2025–22.4.2025 • 36,00 €

Katedralskolan, Agricolosalen • Ros-Mari Djupsund

Inga förkunskaper krävs, vi sjunger efter egen förmåga. Uppsjungnings- och sångövningar med både bekanta och nya sånger, mest på svenska. Ingång via Gamla Stortorget. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Ingen kurs vecka 38, 39, 42 eller på våren vecka 8, 12, 13.

Ros-Mari Djupsund är FD i musikvetenskap. Kontakta henne på 040 768 9980 om du vill veta mera om kursen.

Blåsmusik i ensemble

Ons. 18.00–20.00 • 11.9.2024–4.12.2024

S:t Olofsskolan, musiksalen • Mikko Lagerspetz • 46,00 €

Kursen består av orkesterövningar. Ingen enskild instrumentundervisning ges, men även nybörjare är välkomna att få övning i ensemblespel. Uppmärksamhet fästs vid speluppträdanden, renhet, exakthet, frasering och nyanser. Ta med eget instrument. När vi uppträder kallar vi oss Blåslaget. Ingen kurs vecka 42.

Mikko Lagerspetz har studerat valthornsspel, musikvetenskap och komposition samt dirigerat flera blåsorkestrar.

Grundkurs i gitarr

Tis. 18.00–19.30 • 24.9.2024–19.11.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 412 • Toke Gerdts • 24,00 €

Lär dig grundläggande ackord- och melodispelande på en akustisk gitarr. Vi spelar i grupp låtar i olika stilar och tar i beaktande deltagarnas nivå och intressen. Vi fokuserar på att musicera tillsammans med andra. Ta med dig din gitarr. Inga förkunskaper krävs. Ingen kurs vecka 42.

Toke Gerdts är i slutskedet av sina studier i musikvetenskap och har gitarr som sitt instrument.



Gabriel Gurrola /Unsplash

**NOTERA
ATT DU BÖR
ANMÄLA
DIG TILL
HÖSTENS
OCH VÅRENS
KURSER
SKILT.**



SPRÅK

Swedish A1.1, for beginners, evening twice a week

Tis. 17.00–18.30, Tors. 17.00–18.30 • 10.9.2024–5.12.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 423 • Johanna Lundström • 60,00 €

Learn the basics in Swedish, one of the two official languages in Finland. Course book: Vi ses! Svenska för nybörjare, by Marit Keränen, Camilla Lindroos and Katja Peltola (2018): about 45 €. No classes week 42.

You can pay the course through the link you will get by email after the start of the course or by the invoice delivered by "normal" mail later.

Swedish A1.1, for beginners, daytime twice a week

Tis. 14.15–15.45, Tors. 14.15–15.45 • 10.9.2024–5.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Nicke Packalén • 60,00 €

Learn the basics in Swedish, one of the two official languages in Finland. Course book: Vi ses! Svenska för nybörjare, by Marit Keränen, Camilla Lindroos and Katja Peltola (2018): about 45 €. No classes week 42.

You can pay the course through the link you will get by email after the start of the course or by the invoice delivered by "normal" mail later.

Swedish A1.1, for beginners, evening twice a week.

Mån. 17.45–19.15, Tors. 17.45–19.15 • 9.9.2024–5.12.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 422 • Nicke Packalén • 60,00 €

Learn the basics in Swedish, one of the two official languages in Finland. Course book: Vi ses! Svenska för nybörjare, by Marit Keränen, Camilla Lindroos and Katja Peltola (2018): about 45 €. No classes week 42.

You can pay the course through the link you will get by email after the start of the course or by the invoice delivered by "normal" mail later.

Swedish A1.2, start level from 50 h, evening twice a week

Mån. 19.30–21.00, Tors. 19.30–21.00 • 9.9.2024–5.12.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 422 • Nicke Packalén • 60,00 €

Starting level 50 h means that the student can read, understand and produce short texts about familiar topics (family, home country, weather, hobbies etc.) and take part in simple everyday conversations. Course book: Vi ses! Svenska för nybörjare, by Marit Keränen, Camilla Lindroos and Katja Peltola (2018): about 45 €.

Participation requires completing the course Swedish A1.1 at Arbis, or knowledge corresponding to the course. No classes week 42. You can pay the course through the link you will get by email after the start of the course or by the invoice delivered by "normal" mail later.



Agnieszka Boeske /Unsplash

Swedish A2.1, start level from 100 h, evening twice a week

Tis. 19.00–20.30, Tors. 19.00–20.30 • 10.9.2024–5.12.2024
 Institutshuset, 4 vån. Rum 423 • Johanna Lundström • 60,00 €

The student has completed some courses in Swedish, knows the basic grammar and vocabulary and wants to improve their skills. After the course the student can communicate in everyday situations and produce simple texts about familiar topics. Course book: Vi ses! Svenska för nybörjare, by Marit Keränen, Camilla Lindroos and Katja Peltola (2018): about 45 €. Participation requires completing the course Swedish A1.2 at Arbis, or knowledge corresponding to ca 100h studies. No classes week 42. You can pay the course through the link you will get by email after the start of the course or by the invoice delivered by "normal" mail later.

Svenska A2.2-B1, startnivå från 150 h

Mån. 17.45–19.15 • 9.9.2024–2.12.2024
 Institutshuset, 4 vån. Rum 423 • Johanna Lundström • 36,00 €

En kurs för dig som har gått grund- och fortsättningskurser i svenska. Vi repeterar grundläggande strukturer i språket, men kommer också att prata mycket. Kursen fungerar även som förberedelse för den skriftliga delen av den officiella språkexamen i svenska ("YKI" eller Språkexamen för statsförvaltningen). Undervisningsspråk svenska och vid behov engelska. Deltagandet kräver att du gått kursen Swedish A2.1 på Arbis eller har motsvarande kunskaper. Ingen kurs vecka 42.

Esko Kukkasniemi

FM Esko Kukkasniemi är behörig lärare i svenska och har lång erfarenhet av svenskundervisning på olika stadier.

Nicke Packalén

Nicke Packalén has a Master's degree in Swedish and is a qualified language teacher. FM Nicke Packalén är behörig lärare i svenska.

Johanna Lundström

Johanna Lundström has a Master's degree in Swedish and is a qualified language teacher. Johanna Lundström är FM i svenska med pedagogisk behörighet.

Svensk konversation B1

hösten Tors. 17.45–19.15 • 5.9.2024–28.11.2024 • 36,00 €

våren Tors. 17.45–19.15 • 16.1.2025–10.4.2025 • 36,00 €

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Esko Kukkasniemi

Håll din svenska levande! Konversationskursen är för dig som kan en del men vill förbättra dina kunskaper i svenska. Vi läser till exempel tidningsartiklar, övar hörförståelse, diskuterar och tar även upp lite grammatik. Kursen fungerar också bra som förberedelse för den muntliga delen av den officiella språkexamen i svenska ("YKI" eller Språkexamen för statsförvaltningen). Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Svensk konversation B2-C1

Tis. 16.00–17.30 • 10.9.2024–3.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Nicke Packalén • 36,00 €

Håll din svenska levande! Den här kursen är för dig som talar ganska flytande svenska och vill upprätthålla eller utveckla dina kunskaper ytterligare. Vi läser bland annat tidningsartiklar och diskuterar. Ingen kurs vecka 42.

Tyska – kort grundkurs

Tors. 18.30–20.00 • 26.9.2024–7.11.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 404 • Oliver Dahlmann • 20,00 €

Kursen riktar sig särskilt till dig som aldrig tidigare har läst tyska och vill bekanta dig med språket. Vi börjar alltså helt från grunden med bland annat hälsningsfraser. Vi övar läsförståelse genom att läsa korta texter och tränar uttal genom små dialoger. Herzlich willkommen! Ingen kurs vecka 42.

Oliver Dahlmann har tyska som modersmål och har bott över 20 år i Åbo. Han jobbar även som auktoriserad translator.



Tysk konversation B2-C1

hösten Tis. 17.00–18.30 • 3.9.2024–26.11.2024 • 36,00 €

våren Tis. 17.00–18.30 • 21.1.2025–15.4.2025 • 36,00 €

Institutshuset, 4 vån. Rum 404 • Oliver Dahlmann

För dig som vill utveckla dina muntliga färdigheter i tyska. Materialet består främst av aktuella texter ur tyska tidningar, men också material från internet och radio används. Deltagarnas önskemål påverkar ämnesvalet. Vid behov kan även grammatiska frågor tas upp. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Franska - Chansons d'amour

Tis. 18.15–19.45 • 24.9.2024–5.11.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 405 • Kaarina Valtanen • 20,00 €

Vill du fräscha upp din skolfranska på ett lite annorlunda sätt? Språk och musik kan gå hand i hand! Vi kan lära oss från sång och komma ihåg ord och uttryck med stöd av lyrik. Kom och lyssna på franska chansons och repetera grammatik och vokabulär i en trevlig atmosfär! Ingen kurs vecka 42.

HuK Kaarina Valtanen har undervisat i franska, engelska och finska sedan 1987.



Marija Zaric /Unsplash

Franska - La vie est belle - ensemble

Ons. 17.45–19.15 • 4.9.2024–27.11.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 405 • Kaarina Valtanen • 39,00 €

Des textes et phrases utiles pour comprendre et parler pour les A2/B1 et la table ronde pour les plus avancés B2. Lär dig mera eller upprätthåll dina kunskaper i en vänlig stämning, där alla är lediga att uttrycka sig själva på olika sätt, med hjälp av texter och bilder. Vi använder oss också av sånger med fokus på kärleken till det franska språket. Läraren delar ut material. Ingen kurs vecka 42.

Spanska A2.1, fortsättningskurs, 100 h tidigare studier

Ons. 17.45–19.15 • 11.9.2024–4.12.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 422 • Georgina González-Norrgård • 36,00 €

Målsättningen efter avslutad kurs är att kunna berätta om sig själv, bl.a. om sin familj, studier, arbete, fritid och framtidsplaner, samt om händelser i det förflutna. Vi lär oss också att klara av enkla situationer på spanska, att förstå och skriva enkla texter med vardagsinnehåll och förstå talad spanska i lugnt tempo. Kursbok: Caminando 1, ca 50 €. Ingen kurs vecka 42.

Georgina González-Norrgård har spanska som modersmål och har undervisat på Arbis sedan 2002.

Spanska – praktisk konversation B2

Mån. 17.45–19.15 • 9.9.2024–2.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Georgina González-Norrgård • 36,00 €

Ven a practicar con nosotros tu español. Durante el curso hablamos sobre diferentes temas, aprendemos nuevas palabras y repasamos la gramática. Förstärk dina kunskaper i spanska. Vi repeterar grammatik och vokabulär och diskuterar olika teman på spanska. Kursen är avsedd för deltagare som har en god grund i spanska. Som kursmaterial används boken Caminando 4 från kapitel 3 a (ca 50 €). Ingen kurs vecka 42.

Italienska A1.2 fortsättningskurs

Ons. 15.00–16.30 • 11.9.2024–4.12.2024

Institutshuset, 3 vån. Rum 310 • Marika Tuohimetsä • 36,00 €

Kursen är för dig som redan bekantat dig med grunderna (A1.1) i italienska. Du får veta mer om italiensk kultur och utökar din vokabulär. Du lär dig berätta vad du äter och dricker till frukost, beställa på café, beskriva färger; hur man frågar och berättar var man bor och hur man firar jul i Italien. För att du ska utveckla dina språkkunskaper så mycket som möjligt sker undervisningen både på italienska och svenska. På kursen tränas de fyra språkliga färdigheterna tala, läsa, lyssna och skriva genom roliga och praktiska övningar. Kursbok: "Allora... Grundkurs i italienska 1" av Manuela Ruppel Olsson ca 45 €, kapitlen 12-14. Nivå A1.2. Benvenuti! Ingen kurs vecka 42.

FM Marika Tuohimetsä är behörig lärare i italienska och franska.

Arabic language and culture – an introduction

Mån. 18.00–19.30 • 16.9.2024–28.10.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 403 • Kumail Alkahachi • 20,00 €

Arabic is the native tongue of more than 200 million people worldwide. This course will give you an introduction to the Arabic language and does not require any previous skills. You will learn the basics of the language as well as about the history and culture of the Arab world. You will learn to speak and understand simple Arabic in some everyday contexts. The course is taught in English. No course week 42.

Kumail Alkahachi holds a B. Sc. in Visual Communication. He has broad experience of instructing people, from his work within a global airline company.



Aran Mtnez /Unsplash

Dansk introduktion och samtal för svensktalende

Ons. 17.45–19.15 • 18.9.2024–27.11.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 404 • Adam Borch • 30,00 €

Lär dansk sprog og kultur. Vi vil sammen forsøge at knække koden til det danske sprog og blive i stand til at føre en samtale på dansk. Har du affærskontakter i Danmark? Är du på väg på utbyte? Är du nyfiken på danskan? Då kan denna kurs i danska för svenskspråkiga vara något för dig. Vi lär oss de grundläggande skillnaderna mellan språken. Kursen är fokuserad på aktiv kommunikation, att lära sig kommunicera på danska och att förstå danska. Vi lär oss även om dansk kultur och samhälle. Deltagarna ska kunna svenska. Ingen kurs vecka 42.

PM Adam Borch har danska som modersmål och är erfaren dansklärare.



Max Bohme /Unsplash

**NOTERA
ATT DU BÖR
ANMÄLA
DIG TILL
HÖSTENS
OCH VÅRENS
KURSER
SKILT.**



BILDKONST

Testa på akrylmålning

Ti 17.30–20.45 • 8.10.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Marie Johnsson • 12,00 €

Vi bekantar oss med grunderna i akrylmålning och utforskar akrylfärgens egenskaper. Ingen tidigare erfarenhet behövs, eftersom vi närmar oss akrylmålning stegvis med klara instruktioner och tips. Materialavgift för akrylfärg och ett A3 pappersark är 10 € och betalas direkt till läraren. Eget material och egna penslar får gärna tas med. Det finns i begränsad omfattning penslar att låna. Ange vid anmälan om du också önskar köpa penslar och/eller målarduk av kursledaren.



Färgglädje med akrylmålning

La 12.00–16.30 • 26.10.2024

Institutshuset, 2 vån. Rum 203 • Marie Johnsson • 12,00 €

Med färgglädje i fokus fortsätter vi att bekanta oss med grunderna i akrylmålning. Vi utforskar akrylfärgens egenskaper och låter oss inspireras av olika färgkombinationer. Ingen tidigare erfarenhet behövs, eftersom vi närmar oss akrylmålning stegvis med klara instruktioner och tips. Materialavgift för akrylfärg och ett A3 pappersark är 10 € och betalas direkt till läraren. Eget material och egna penslar får gärna tas med. Det finns i begränsad omfattning penslar att låna. Ange vid anmälan om du också önskar köpa penslar och/eller målarduk av kursledaren. Vi håller matpaus, 30 min. Sista anmälningsdag 19.10.2024.

Oljemålning för nybörjare

Ons. 18.00–21.00 • 25.9.2024–6.11.2024

S:t Olofsskolan, bildkonstsalen, 3 vån. • André Peterdi • 33,00 €

Under denna intensivkurs bekantar vi oss med grunderna i oljemåleriet - material, färgblandning, komposition och teknik. Vi framställer olika bottenalternativ för att undersöka dess egenskaper och målarkänsla och gör en färgkarta för att bekanta oss med blandning av oljefärger. Vi lär oss vad begreppen undermålning, kulör och valör, imprimatur, lasur och dödsfärgslager innebär. Lärare ger en lista över material som kursdeltagaren skaffar innan kursen börjar. Kursen hålls i S:t Olofsskolans konstsal. Ingång via Sirkkalagatan 39. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Ingen kurs vecka 42. Om du önskar få studiepoäng för denna kurs kan du meddela läraren om detta då kursen börjar.

Oljemålning för längre hunna

Mån. 19.00–21.15 • 9.9.2024–2.12.2024

Institutshuset, 2 vån. Rum 204 • André Peterdi • 53,00 €

Vi bekantar oss med bl.a. de klassiska "lager-på-lager"- och "alla-prima"-teknikerna. Undervisningen består av personlig handledning. Deltagarna får i regel själva välja sina motiv - stilleben, landskap, människor o.s.v. Grundkunskaper i oljemålning från tidigare är en fördel. Inget terpentinerbaserat får av hälsoskäl användas på kursen. Ta med oljefärger, målgrund, pensel, palettkniv och kolstift. Ingen kurs vecka 42.

Kortkurs i modellteckning

Tis. 18.30–20.00 • 24.9.2024–5.11.2024

S:t Olofsskolan, bildkonstsalen, 3 vån. • André Peterdi • 23,00 €

Under sex kurstillfällen bekantar vi oss med olika tekniker genom varierande övningar och tecknar efter levande modell. 1. Bilden och figuren - grundelementen, bildkomposition, proportioner. 2. Från mörkt till ljus - subtraktiv teknik. 3. Croquis teckning - vi övar att uppfatta figuren som helhet genom att teckna snabba modellställningar. 4. Porträtteckning - ansikten och proportionsförhållanden. 5. Ton- och linjeteckning i blandteknik. 6. Valfri teknik och kort genomgång/kritik tillfälle. Kursdeltagarna skaffar själva sitt material: kolstift, blyerts/grafitpenna, kolgummi, bläck, tusch, pastell, akvarell, litoposter eller A3 tecknepapper, trasa/sämskskinn och torkpapper. Kursen hålls i S:t Olofsskolans bildkonstsal. Ingång via Sirkkalagatan 39. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Ingen kurs vecka 42.



Elena Mozhvilo /Unsplash



Anna Kolosyuk / Unsplash

Färglab - akvarellkurs för alla

Mån. 19.00–21.15 • 9.9.2024–2.12.2024

Institutshuset, 2 vån. Rum 203 • Victoria Björklund • 48,00 €

För alla som vill lära sig om färgval i akvarellmålning på ett fascinerande och intressant sätt. Du får lära dig förstå färgkombinationer, undersöka färgcirkeln och användning av grund- och sekundära färger. Vi provar och blandar färger, hittar nyansharmonier och målar bilder i olika tekniker. Inga förkunskaper behövs. Kursen anpassas enligt deltagarnas individuella förkunskaper. Ta med dig egna akvarellfärger och akvarellpapper. Ingen kurs vecka 42.

Akvarellstudio, för längre hunna

Ons. 18.00–21.15 • 11.9.2024–4.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Victoria Björklund • 72,00 €

Temat för höstens kurs är "blommor" och "blombukett". Kursen lämpar sig för alla som är bekanta med grunderna i akvarellteknik. Vi målar i moderna akvarelltekniker, experimenterar med olika stilar, färger och former. Vi fördjupar kunskaper i komposition, modellteckning, färgblandning och hur man skapar volym på blommor och djup i bilden. Ta med dig egna akvarellfärger och akvarellpapper. Ingen kurs vecka 42. Om du önskar få studiepoäng för denna kurs kan du meddela läraren om detta då kursen börjar.

Victoria Björklund

Victoria Björklund är utbildad konstnär och har studerat olika konstriktningar. Under de senaste 9 åren har hon hållit kurser i akvarellmålning vid Arbis.

Marie Johansson

Marie Johansson är utbildad bildkonstnär och samhällspedagog. Hon har en lång och mångsidig erfarenhet av att lätt och tydligt instruera akrylmålning för vuxna oavsett deras tidigare kunskaper och erfarenheter.



André Peterdi

André Peterdi är konstnär och utbildad bildkonstnär och han har studerat i Åbo ritskola (Åbo konstakademi) och bildkonstuniversitetet i Budapest. PÅ fritiden brukar André, förutom att måla, lyssna och göra musik, läsa och drömma om segling. André har undervisat på Arbis sedan 2005.

KERAMIK

Keramik, måndagseftermiddagar

hösten Mån. 16.30–18.30 • 2.9.2024–2.12.2024 • 45,00 €

våren Mån. 16.30–18.30 • 13.1.2025–7.4.2025 • 45,00 €

Åsalen • Araz Jarjis

För nybörjare eller dig med baskunskap du vill fräscha upp. Vi går genom bastekniken - hur man formar och hanterar leran. Dreja eller forma dina egna skålar, krukor och muggar. Lär dig dekorera med engobeteknik och hur man glaserar föremålen. Utveckla dig i din egen takt. Materialavgiften på 40 € betalas kontant till läraren. Ingång via den lilla järnporten vid Östra Strandgatan 2. Ingen kurs vecka 42 och 44 eller på våren vecka 8.



Taylor Heery / Unsplash

Keramik, måndagskvällar

hösten Mån. 18.45–20.45 • 2.9.2024–2.12.2024 • 45,00 €

våren Mån. 18.45–20.45 • 13.1.2025–7.4.2025 • 45,00 €

Åsalen • Araz Jarjis

För nybörjare eller dig med baskunskap du vill fräscha upp. Vi går genom bastekniken - hur man formar och hanterar leran. Dreja eller forma dina egna skålar, krukor och muggar. Lär dig dekorera med engobeteknik och hur man glaserar föremålen. Utveckla dig i din egen takt. Materialavgiften på 40 € betalas kontant till läraren. Ingång via den lilla järnporten vid Östra Strandgatan 2. Ingen kurs vecka 42 och 44 eller på våren vecka 8.

Keramik, torsdagseftermiddagar

hösten Tors. 16.30–18.30 • 5.9.2024–5.12.2024 • 45,00 €

våren Tors. 16.30–18.30 • 16.1.2025–10.4.2025 • 45,00 €

Åsalen • Araz Jarjis

För nybörjare eller dig med baskunskap du vill fräscha upp. Vi går genom bastekniken - hur man formar och hanterar leran. Dreja eller forma dina egna skålar, krusor och muggar. Lär dig dekorera med engobeteknik och hur man glaserar föremålen. Utveckla dig i din egen takt. Materialavgiften på 40 € betalas kontant till läraren. Ingång via den lilla järnporten vid Östra Strandgatan 2. Ingen kurs vecka 42 och 44 eller på våren vecka 8.

Keramik, torsdagskvällar

hösten Tors. 18.45–20.45 • 5.9.2024–5.12.2024 • 45,00 €

våren Tors. 18.45–20.45 • 16.1.2025–10.4.2025 • 45,00 €

Åsalen • Araz Jarjis

För nybörjare eller dig med baskunskap du vill fräscha upp. Vi går genom bastekniken - hur man formar och hanterar leran. Dreja eller forma dina egna skålar, krusor och muggar. Lär dig dekorera med engobeteknik och hur man glaserar föremålen. Utveckla dig i din egen takt. Materialavgiften på 40 € betalas kontant till läraren. Ingång via den lilla järnporten vid Östra Strandgatan 2. Ingen kurs vecka 42 och 44 eller på våren vecka 8.

Keramik, lördagsförmiddagar

hösten Lör. 11.00–13.00 • 31.8.2024–30.11.2024 • 45,00 €

våren Lör. 11.00–13.00 • 18.1.2025–12.4.2025 • 45,00 €

Åsalen • Araz Jarjis

Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller har provat på att arbeta med lera förut. Du utgår från din egen nivå. Kom och dreja skålar, blomkrusor och tekoppar, forma skulpturer eller tillverka kaker. Glaser i olika färger för att ge dina kreaturer en personlig prägel. Också barn i åldern 7-12 år kan delta tillsammans med en vuxen. Båda anmäler sig separat och betalar kursavgift 45 € per person. Materialavgiften på 40 € för vuxna och 25 € för barn betalas direkt till läraren. Ungdomar över 13 år kan delta ensamma. Kursen hålls i Åsalen, Östra Strandgatan 2. Ingång via den lilla järnporten vid gatan. Ingen kurs vecka 42 och 44 eller på våren vecka 8.



Araz Jarjis

FM Araz Jarjis har examen i keramik, grafik, fotografering och måleri från Statliga Konstinstitutet och Konstakademien Pietro Vannucci i Perugia, Italien. När Araz inte undervisar hos oss så brukar han vandra, fotografer, fiska samt fixa och köra gamla motorcyklar och bilar.

Foto: Jacob Hjortman

Keramik, lördagseftermiddagar**hösten** Lör: 13.30–15.30 • 31.8.2024–30.11.2024 • 45,00 €**våren** Lör: 13.30–15.30 • 18.1.2025–12.4.2025 • 45,00 €

Åsalen • Araz Jarjis

För nybörjare eller dig med baskunskap du vill fräscha upp. Vi går genom bastekniken - hur man formar och hanterar leran. Dreja eller forma dina egna skålar, krukor och muggar. Lär dig dekorera med engobeteknik och hur man glaserar föremålen. Utveckla dig i din egen takt. Materialavgiften på 40 € betalas kontant till läraren. Ingång via den lilla jämpporten vid Östra Strandgatan 2. Ingen kurs vecka 42 och 44 eller på våren vecka 8.



Earl Wilcox / Unsplash

**NOTERA
ATT DU BÖR
ANMÄLA
DIG TILL
HÖSTENS
OCH VÅRENS
KURSER
SKILT.**



PRAKTISKA FÄRDIGHETER

Bokbinderi

Fre. 17.00–20.00, Lör., sön. 10.00–16.00 • 25.10.2024–27.10.2024
 Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Pii Topio • 28,00 €

På kursen gör vi sydda böcker med hårda pärmar i "Gary Frost"-teknik, som kan varieras på många olika sätt. Vi bekantar oss också med "Secret Belgian"-bindning. Ingen tidigare erfarenhet av bokbindning krävs för att delta i kursen. Vi håller en timmes lunchpaus under lördagen och söndagen. Utöver kursavgiften, som faktureras, tillkommer en materialavgift på 40-45 € som betalas direkt till läraren. Materialet inkluderar också specialverktyg så att du kan fortsätta med bokbinderi hemma. Ta själv med till kursen följande: en 30 cm metallinjal samt en brytbladskniv. Observera att anmälningstiden utgår 26.9 p.g.a. materialbeställning.

Pii Topio är utbildad bokbindare med 20 års erfarenhet av bokbindning.

Skapa i silver

Ons. 18.00–19.00, Ons. 18.00–20.00 • 9.10.2024–13.11.2024
 Institutshuset, 4 vån. Rum 403 • Idun Hellström • 18,00 €

Under kursen har du möjlighet att göra armband och halsband av silvertråd och mindre smycken av silverplatta. Kursen är både för nybörjare och för dem, som redan är bekanta med materialet. Kostnaden för ett armband blir 20-30 €. Första kurstillfället, den 9.10, är en timme långt och då går vi genom materialet, gör eventuella materialanskaffningar och du får idéer om vad du kan göra under kursen. Du kan köpa silver själv eller från läraren. Ingen kurs vecka 42.

Idun Hellström har under många år hållit kurser i tillverkning av silversmycken.



Getty Images /Unsplash



Freepik/Unsplash

Printa i 3D - så fungerar det

Lör, sön 10.00–15.00 • 16.11.2024–17.11.2024
St Olofsskolan, slöjdsal • Matias Saarukka • 23,00 €

Under denna helgkurs lär du dig grunderna i hur 3D-printning fungerar: Vi använder programmet Tinkercad för att skapa modeller att skriva ut och utforskar även mera avancerade ritprogram. Under kursen får du skapa och skriva ut din egen 3D-modell. Du får en inblick i de många möjligheterna med 3D-design och grundkunskap för att fortsätta experimentera med 3D-printning på egen hand. Ta med egen dator och extern mus om så önskas.

PeM Matias Saarukka är slöjdlärare med erfarenhet av undervisning vid arbetarinstitut och grundskola.

Ljusstöpning

Ons. 13.30–20.30 • 11.12.2024
Åsalen • Anja Lindqvist • 12,00 €

Att stöpa ljus betyder att man doppar vecken i ljusmassan så många gånger att ljuset blir tillräckligt grovt. Vi stöper både vita och färgade ljus och kan också dekorera dem. Om man vill, kan man också pröva på att göra flergrenade ljus. Kurstiden är ganska lång, men hinner du inte vara med hela tiden, behöver du reservera åtminstone tre timmar för att stöpa dina ljus. Du betalar för materialet direkt till läraren.

HeL Anja Lindqvist är Arbis ordinarie textillärare.

**NOTERA ATT DU BÖR
ANMÄLA DIG TILL HÖSTENS
OCH VÅRENS KURSER SKILT.**

Dörrkransar

Tis. 17.30–20.45 • 26.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Sabina Nordström • 12,00 €

Vi binder dörrkransar av naturmaterial. Det finns vildvin, pil och björk att välja mellan. Tanken är att kransarna håller både ute och inne. Vi dekorerar kransarna med material från naturen och det finns också ett sortiment av mer traditionella dekorationer. Du kan också ta med egna dekorationer. Materialkostnader enligt förbrukning, ca 10 €, betalas till läraren.

Sabina Nordström är utbildad trädgårdsingenjör.



Abbie Tanner /Unsplash

Beskärning av äppelträd

Tis. 18.00–19.30, Sön. 11.00–15.00 • 10.9.2024 och 15.9.2024

Tis. 10.9: Institutshuset, 5 vån. Rum 506, Sön. 15.9: Se kursbeskrivningen för kursplats • Michaela Albrecht • 12,00 €

Vi lär oss om beskärning av äppelträd både i teori och praktik. Teorin går igenom 10.9 i institutshuset. Ta gärna med bilder av dina egna äppelträd. Den praktiska delen av kursen genomförs 15.9 i stadsodlingsparken på Katarina Alexandrias stig bredvid Studentbyn 12. Redskap finns att låna, men om du har egna kan du gärna ta med dem. Vi servar och vässer redskap. Det är viktigt att redskapen du tar med är rengjorda, så de inte sprider växtsjukdomar. Mer info om kursen på webben.

Michaela Albrecht är trädgårdsmästare med gedigen kunskap om beskärning av äppelträd.

TEXTILSLÖJD

Vävning

Tis. 17.45–20.45, Ons. 17.45–20.45 • 4.9.2024–10.12.2024

Åsalen • Anja Lindqvist • 88,00 €

Väv både grövre och tunnare vävar: dukar, mattor; väggbonader; plädar; disktrasor m.m. Vi sätter upp och väver i gemensamma ränningar. Information om materialkostnader i början av kursen. Kursen pågår oregelbundet onsdagar 4.9-16.10 och tisdagar 10.9-10.12. För att vävandet ska framskrida bättre borde deltagarna jobba på i vävsalen också under andra tider än under den egentliga kurs tiden. Betalningen av kursavgiften kan i första hand göras via den betalningslänk som sänds per mejl eller senare med normal pappersfaktura.

Stickning

Ons. 17.45–20.45 • 23.10.2024–4.12.2024

Åsalen • Anja Lindqvist • 39,00 €

Vill du lära dig mera om stickning? På den här kursen får du lära dig grunder eller sticka någonting annorlunda! Sticka t.ex. sockor; vantar; jumper; duk; pläd... Teknikerna kan vara rätstickning, flätor; flerfärgsstickning, domino, brioche eller något annat. Du påverkar själv vad som tas upp under kursen.

Knyt makramé

Tis. 17.45–20.45 • 22.10.2024–3.12.2024

Åsalen • Anja Lindqvist • 26,00 €

Makramé är en knytkonst som kan varieras i det oändliga. Du kan knyta i grovt material till amplar; litet tunnare till bälten eller i tunt material till smycken. Du kan också knyta juldekorationer. Kursen går varannan vecka.



Anja Lindqvist

HeL Anja Lindqvist är Arbis ordinarie lärare i hemslöjd. Anja är mycket kunnig inom vävning men också inom många andra tekniker. Hon håller kurser i det mesta inom hantverk. Anja söker hela tiden efter ny inspiration och nya kursidéer.

Textila bilder, dagtid

Ons. 10.15–13.00 • 11.9.2024–23.10.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Anja Lindqvist • 30,00 €

Väv en tavla, tufta en kudde, sy en bonad i korsstyg. Du kan själv påverka vad som tas upp under kursen.



Annie Spratt / Unsplash

Broderi, dagtid

Ons. 10.15–13.00 • 30.10.2024–4.12.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 506 • Anja Lindqvist • 30,00 €

Brodera ett gratulationskort, en väska, en bordduk, en bonad eller något annat. Teknikerna kan vara t.ex. korsstyg, sashiko, hardanger, plattsöm. Påverka själv vad som tas upp under kursen eller låt dig inspireras till någonting nytt!

Klädsömnad är roligt

hösten Tis. 18.00–20.45 • 3.9.2024–26.11.2024 • 61,00 €

våren Tis. 18.00–20.45 • 14.1.2025–8.4.2025 • 61,00 €

St Olofsskolan, textilsalen • Berit Bragge

Kom på en praktiskt inriktad kurs. Sy kläder för vuxna eller barn enligt egna behov. Du får lära dig att mångsidigt använda symaskinen och overlocken. Du gör de olika faserna från mönsterkonstruktion till färdigt plagg. Både för nybörjare och längre hunna. Ta med eget material och tillbehör samt måttband, knappnålar och tygsax. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

HeL, formgivaren Berit Bragge har över 30 års erfarenhet som sömnadslärare.



Tinaphong Toochinda / Unsplash

Textilhantverk på Flätan

Tis. 13.00–14.45 • 17.9.2024–3.12.2024
 Flätan • Anja Lindqvist • 29,00 €

Olika former av textilhantverk såsom vävning, stickning, virkning, broderi, hobbyarbeten etc. HeL Anja Lindqvist är Arbis ordinarie textillärare. Kursen ordnas i samarbete med Serviceenheten Flätan och är främst avsedd för dess arbetstagare, men är öppen också för andra intresserade. Kontakta Arbis på 044 907 4737 senast 8.9 om du är intresserad.

Henrik Malmström

Henrik Malmström har över tio års erfarenhet av undervisning i träslöjd.

Matias Saarukka

PeM Matias Saarukka är slöjdlärare med erfarenhet av undervisning vid arbetarinstitut och grundskola.

Anne Palin

Anne Palin är utbildad möbelpapeterare och gesäll med mångårig erfarenhet i textil- och inredningsbranschen.

TRÄSLÖJD

Träslöjd och snickeri, avgiftsfri nybörjarintroduktionskväll

Mån. 18.00–21.00 • 26.8.2024

S:t Olofsskolan, slöjdsal • Henrik Malmström • Avgiftsfri

Avgiftsfri obligatorisk introduktionskurs för nybörjare inför kurserna Träslöjd samt Snickeri. Deltagare i andra träslöjdskurser får också gärna delta. Du får anvisningar i säker maskinanvändning och råd för materialanskaffning. Introduktionen är för både nybörjare och andra som inte tidigare har slöjdat i S:t Olofsskolans slöjdsal på motsvarande kurser. Glöm ej att också anmäla dig till någon av de egentliga kurserna!

Träslöjd grupp I

hösten Mån. 15.30–18.15 • 2.9.2024–25.11.2024 • 60,00 €

våren Mån. 15.30–18.15 • 13.1.2025–7.4.2025 • 60,00 €

S:t Olofsskolan, slöjdsal • Henrik Malmström

Träslöjd och snickeri för såväl nybörjare som längre hunna. Genomför dina egna projekt under handledning och med rätt apparatur. Kursdeltagarna står själva för materialanskaffning. Råd ges av läraren. Begränsat lagerutrymme. För både nybörjare och andra som inte tidigare slöjdat i S:t Olofsskolans slöjdsal är den avgiftsfria introduktionskursen obligatorisk. Anmäl dig i så fall separat till den. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Snickeri, veckoslutskurs

Fre. 17.00–21.00, Lör., sön. 10.00–16.00 • 27.9.2024–29.9.2024

S:t Olofsskolan, slöjdsal • Henrik Malmström • 36,00 €

Har du idéer till ett snickeriprojekt? Här har du möjlighet att förverkliga dina planer under ett veckoslut. Allt material skaffar du själv, handledning för att förverkliga projektet får du på Arbis. Kontakta läraren via Arbis kansli i förväg om du behöver diskutera ditt projekt. Nybörjare ska gärna delta i den avgiftsfria introduktionskursen. Anmäl dig i så fall separat till den. Henrik Malmström har mer än tio års erfarenhet av undervisning i slöjd.



Dominik Scythe /Unsplash



Ave Calvar /Unsplash

Träslöjd grupp 2

hösten Mån. 18.30–21.15 • 2.9.2024–25.11.2024 • 60,00 €

våren Mån. 18.30–21.15 • 13.1.2025–7.4.2025 • 60,00 €

St Olofsskolan, slöjdsal • Henrik Malmström

Träslöjd och snickeri för såväl nybörjare som längre hunna. Genomför dina egna projekt under handledning och med rätt apparatur. Kursdeltagarna står själva för materialanskaffning. Råd ges av läraren. Begränsat lagerutrymme. För både nybörjare och andra som inte tidigare slöjdat i St Olofsskolans slöjdsal är den avgiftsfria introduktionskursen obligatorisk. Anmäl dig i så fall separat till den. Ingen kurs vecka 42 eller under våren vecka 8.

Snickeri

hösten Tis. 17.30–20.45 • 3.9.2024–26.11.2024 • 72,00 €

våren Tis. 17.30–20.45 • 14.1.2025–8.4.2025 • 72,00 €

St Olofsskolan, slöjdsal • Matias Saarukka

Snickeri för såväl nybörjare som längre hunna. Begränsat förvaringsutrymme. Kursdeltagarna står själva för materialanskaffning. För nybörjare och andra som ej tidigare slöjdat i St Olofsskolans slöjdsal är den avgiftsfria introduktionskursen obligatorisk. Anmäl dig i så fall separat till den. Ingen metallslöjd. Ingen kurs vecka 42 eller på våren vecka 8.

Möbeltapetsering - hösten

Tors. 17.30–20.45 • 5.9.2024–28.11.2024

St Olofsskolan, slöjdsal • Anne Palin • 78,00 €

Ge din möbel ett nytt liv. Har du en kär karmstol, fätölj eller en pall som du vill ge en ny chans och förnya stilen? På möbeltapetseringskursen får du tips och hjälp om hur du tapetserar om eller förnyar stoppningen på just din möbel. På kursen får du genom praktiskt arbete lära dig grunderna i möbeltapetsering, om olika tapetseringstekniker, om material och om verktyg. Materialet ingår inte i kursavgiften, kursdeltagarna skaffar det själva. Beroende på arbetets storlek och omfattning varierar kostnaderna stort. Kontakta kursledaren på 0400 53 02 72 eller palin.anne@gmail.com för tips och råd om materialanskaffningen. Begränsat lagerutrymme. Ingen kurs vecka 42.

Möbeltapetsering, veckoslutskurs

Fre. 17.00–21.00, Lör., sön. 10.00–16.00 • 1.11.2024–3.11.2024

St Olofsskolan, slöjdsal • Anne Palin • 36,00 €

Lär dig att klä om gamla möbler och att göra ny stoppning. Företräde till denna veckoslutskurs ges till studerande som inte har plats på Arbis kvällskurs i möbeltapetsering. Du kan kontakta kursledaren angående materialanskaffning på 0400 530 272 eller palin.anne@gmail.com. Under båda dagarna håller vi en lunchpaus på 1 h.



Fxquado /Freepik

DANS

Salsa

Lör. 10.30–15.15 • 26.10.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Joan Keihäs • 15,00 €

Lär dig de energifyllda stegen och rytmerna i salsa med vår intensiva kurs! Under en dag får du lära dig grundläggande steg, vändningar och rytmiska mönster med vår kunniga instruktör. Oavsett om du är ensam eller kommer med en partner, är du välkommen att delta. Ta med dig sköna kläder, inneskor, underlag, en vattenflaska och ett soligt humör.

FM Joan Keihäs har en lång instruktörserfarenhet där hennes specialitet är latinamerikanska danser och styrketräning. Förutom att hon är utbildad lärare har hon också utbildning som personlig tränare.



Getty Images /Unsplash

Huladans - gamla traditioner och moderna takter

Tors. 19.45–21.15 • 12.9.2024–28.11.2024

Institutshuset, 5 vån. Rum 507. Spegelsalen • Irina Rogojin • 33,00 €

Vi lär oss grundläggande steg och termer, samt gester för att beskriva naturen och människan i den traditionella dansen från Hawaii. För dig som redan bekantat dig med huladans, men även för dig som är nybörjare. Detta är en dans för alla och till vilken musik som helst. Dansas individuellt eller i grupp med kvinnor och män. Varje pass är samtidigt en liten konditionsträning för alla åldrar. Klä dig bekvämt. Ingen kurs vecka 42.

FM Irina Rogojin har dansat hula sedan 2009 och har deltagit i internationella workshoppar innan hon började undervisa i hula 2018. Hon dansar även folk-, latino- och modern dans.

MAT OCH DRÖCK

Medelhavsmat och lite annat

Tis. 17.30–21.15 • 24.9.2024

S:t Olofsskolan, undervisningsköket • Paul Reuter • 12,00 €

Cataplana från Portugal, puttanesca från Italien, kebabche från Bulgarien, falafel och många flera rätter från medelhavsregionen och lite andra länder också. Kom och få idéer för variation i matlagningen med kocken, mat- och dryckesfantasten Paul Reuter. Utöver kursavgiften, som faktureras, tillkommer en avgift för ingredienserna på 10-14 €/deltagare som betalas direkt till läraren. Träff vid S:t Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningsdag är 16.9.2024.

Flera asiatiska favoriter

Mån. 17.30–21.15 • 18.11.2024

S:t Olofsskolan, undervisningsköket • Paul Reuter • 12,00 €

Favoriter från det asiatiska köket. Det blir bland annat stekta dumplings och halstrad lax med matsuhisadressing under ledning av kocken, mat- och dryckesfantasten Paul Reuter. Utöver den ordinarie kursavgiften, som faktureras, tillkommer en kostnad för ingredienserna på 10-14 €/deltagare som betalas direkt till läraren. Träff vid S:t Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningsdag är 10.11.2024.

Soppor

Tors. 17.30–21.15 • 28.11.2024

S:t Olofsskolan, undervisningsköket • Paul Reuter • 12,00 €

Lär dig göra både krämiga och klara soppor som värmer i rusket och mörkret. Kursen hålls en torsdagskväll tillsammans med kocken, mat- och dryckesfantasten Paul Reuter. Utöver den ordinarie kursavgiften, som faktureras, tillkommer en kostnad för ingredienserna på 8-10 €/deltagare som betalas direkt till läraren. Träff vid S:t Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningsdag är 20.11.2024.



Cala /Unsplash

Nyttig och vegetarisk turkisk mat

Lör. 11.00–13.15 • 5.10.2024

St Olofsskolan, undervisningsköket • Özgür Alaattinoğlu • 12,00 €

Turkiet är kanske inte mest känt för nyttig och vegetarisk mat, men det betyder inte att inte sådan mat också är populär i landet! Under ledning av den matintresserade näringsterapeuten Özgür Alaattinoğlu, lär du dig laga en turkisk klassiker på grönsaker och ägg, menemen, samt mercimekli ekmek (linsbröd), som är en hälsosam nykomling i det turkiska köket. Utöver kursavgiften, som faktureras, tillkommer en avgift för ingredienserna på 10-15 €/deltagare som betalas direkt till läraren. Alla recept är vegetariska. Ta gärna med askar att ta hem maten i. Träff vid St Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningdag är 30.9.2024.

Meze - en turkisk vegetarisk specialitet

Lör. 11.00–13.15 • 9.11.2024

St Olofsskolan, undervisningsköket • Özgür Alaattinoğlu • 12,00 €

Många länder runt Medelhavet har en matkultur där det är vanligt att servera flera olika smårätter tillsammans. Så även Turkiet med sin meze. Lär dig laga tre olika turkiska mezes: havuclu kabak (zucchini med morot), karamalize sogan mezesi (meze med karamelliserad lök) och köz biberli ezme (rökt paprikaröra) under ledning av den matintresserade näringsterapeuten Özgür Alaattinoğlu. Utöver kursavgiften, som faktureras, tillkommer en avgift för ingredienserna på 10-15 €/deltagare som betalas direkt till läraren. Alla recept är vegetariska. Ta gärna med askar att ta hem maten i. Träff vid St Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningdag är 4.11.2024.

Det veganska köket

Tor. 17.30–21.15 • 10.10.2024

St Olofsskolan, undervisningsköket • Freja Högback • 12,00 €

Laga spännande och goda vardagsrätter helt och hållet från växt- och svampriket. Det veganska köket hör till tidens mest expanderande och innovativa kök, där nya metoder och råvaror utvecklas och gamla återupptäcks. Om du är nyfiken på det och intresserad av att äta mer växtbaserat i vardagen - kom på kurs och lär dig tips, trix och recept från det veganska köket! Utöver kursavgiften, som faktureras, tillkommer en avgift för ingredienserna på 10-12 €/deltagare som betalas direkt till läraren. Ta gärna med askar att ta hem maten i. Träff vid St Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningdag är 3.10.2024.

Freja Högback har ett stort intresse för vegansk matlagning och har arbetat professionellt med det som kock. Hon skriver också en doktorsavhandling om veganism.

Vinkultur: bubbel och rosé

Fre. 18.00–21.00 • 11.10.2024–22.11.2024

Villa Vinden, festsalen • Robin Sjöstrand • 20,00 €

Mousserande vin kommer i många olika former. Men vad är det som skiljer de olika stilarna åt? Vi lär oss om champagne, cava, prosecco och några andra mindre kända bubbel och lär oss hitta våra favoriter. Kursen fortsätter sedan med roséviner. Vi tittar närmare på de tre huvudsakliga tillverkningsmetoderna och lär oss mer om det rosa vinets värld. Kursen är avsedd för dem som gått introduktionskursen i vinkultur vid Arbis eller har motsvarande kunskaper. Kursen hålls på Villa Vinden vid Observatoriegatan 2 under fyra fredagar: 11.10, 25.10, 8.11, 22.11. Om du också vill delta i vinprovningen betalar du utöver kursavgiften, som faktureras, en serveringsavgift på 95-117 €/person direkt till Villa Vinden. Anmälan till vinprovningen är bindande. Vid eventuell avanmälan efter 20.9 fakturerar Villa Vinden hela serveringsavgiften. Minimialder för deltagande 18 år. Sista anmälningdag är 19.9.2024.

Robin Sjöstrand är vinentusiast och utbildad inom Wine and Spirits Education Trusts (WSET) internationella vinutbildningsprogram.



Leandra Rieg /Unsplash

Handgjorda julpraliner

Sön. 13.00–17.00 • 24.11.2024

S:t Olofsskolan, undervisningsköket • Ylva Rancken-Lutz • 20,00 €

Vi lär oss göra praliner med fyllning av både lokala råvaror och andra spännande smaker. Ni får ett 20-tal chokladpraliner i fina pralinaskar och pralinerecept med er hem. Under eftermiddagen provar vi också olika chokladsorter och pratar om chokoladens väg till oss, hållbarhet inom chokladbranschen och hur vi som konsument kan påverka. Ta med eget förkläde eller oömma kläder samt gärna din egen termometer. Ta också bra skor eftersom vi går och står mycket under dagen. Det finns ett urval av sådant du kan smaksätta pralinerna med men du får gärna ta med en egen favoritsylt till exempel. Det går också bra att göra veganska eller laktosfria praliner. En materialkostnad på 12 € betalas direkt till läraren. Träff vid S:t Olofsskolan. Kom i tid - ytterdörren går i lås. Sista anmälningdag är 15.11.2024.

Ylva Rancken-Lutz är sociolog och har studerat pralintillverkning på Nora Chokladskola i Sverige. Hon arbetar med reko-pralintillverkning, folkbildning och som konsult i social hållbarhet.

Hantverkscider

Ons. 18.00–20.30 • 18.9.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 423 • Be Nordling, Ann-Helen Sund • 12,00 €

Hör du till dem som tycker om torr och frisk cider? Och kanske till dem som undrar vad de ska ta sig till med alla äpplen i trädgården, eller har hört bekanta trädgårdsinnehavare klaga? Kanske har du äpplen som inte är goda att äta? Desto bättre – då är de bra till cider! Cidertillverkning är en rolig hobby och ett hantverk som inte kräver någon komplicerad utrustning, och som ger utdelning i form av cider på ren äppelmust. På kursen lär vi oss om processen att göra cider i liten skala hemma. Minimialder för deltagande är 18 år.

Kursledarna Be Nordling och Ann-Helen Sund delar med sig av sina mångåriga erfarenheter av cidertillverkning.

ÖVRIG UTBILDNING



Jordan Madrid /Unsplash

Skärgårdsskepparkurs

Tis. 18.00–20.30 • 17.9.2024–3.12.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 422 • Björn Friberg • 50,00 €

Kom och lär dig navigera! På den här kursen, som är den första av de tre teoretiska navigationskurser som ingår i Navigationsförbundets program, går vi igenom grunderna i navigation, säkerhet till sjöss, sjövätt, båttrafikens regler och annat som du behöver kunna innan du ger dig ut på sjön som skeppare på fritidsbåt. Kursmaterial kan du köpa av läraren för ca 80 €. Om du vill så kan du efter kursen delta i Navigationsförbundets skärgårdsskepparexamen 13.12.2024 kl. 18-22. Tentamenstiden och avgiften för examensprovet (30 €) samt eventuell avgift för intyg eller diplom (35 €) ingår inte i Arbiskursen. Ingen kurs vecka 42. Finns intresse erbjuder Arbis en kurs i kustnavigation våren 2025.

Björn Friberg är auktoriserad navigations- och båtförarlärare vid Finlands Navigationsförbund samt båtbesiktare och båtförarinstruktör hos Förbundet för segling och båtsport i Finland.

Bokashi - jord av köksavfall

Tor. 18.00–20.15 • 12.9.2024

Institutshuset, 4 vån. Rum 403 • Be Nordling • 12,00 €

Med bokashi-metoden kan du enkelt, snabbt och effektivt förvandla ditt köksavfall till näringsrik jord. Komposteringsmetoden lämpar sig också väl för små stadshushåll och för den som inte har utrymme att ha en egen varmkompost. På kursen lär du dig om hur metoden fungerar och om hur du kommer igång med bokashi-kompostering hemma i ditt eget kök.

Be Nordling är stadsodlare och har hållit på med bokashi i drygt tio år.

Slow flowers workshop - bukettbinding

Ons. 17.45–21.00 • 4.9.2024

Lehmuksen alla, Kuvavägen 180, Runsala • Gina Suomi • 12,00 €

Vi bekantar oss med odling av långsamma snittblommor på friland - hur odlar man dem och varför - samt övar bukettbinding. Efter en vända på blomåkern samlas vi på den gamla ladugårdsvinden och kommer där med hjälp av kursledaren Gina Suomi att lära oss hur man binder en blombukett. Allt som behövs för blombinderi finns hos Gina. Undervisningen hålls i kursledarens utrymmen i Runsala. Materialavgiften på 35 €/deltagare, som inkluderar blommorna och den färdiga buketten, betalas direkt till kursledaren. Den egentliga kursavgiften till Arbis faktureras separat.

Gina Suomi är mångföretagare vars hjärta brinner speciellt för snittblommor: Hon odlar slow flowers på sin gård som heter Lehmuksen alla. Gina har mångsidig erfarenhet av blombranschen och odlar säsongsenliga snittblommor som vi under kurskvällen får bekanta oss med.



Michele Henderson /Unsplash

Flyttfågelmorgon, söndag 15.9

Sön. 7.30–10.30 • 15.9.2024

Vihtilävägen 1, Hirvensalo • Hans G. Hästbacka • 12,00 €

Fågelvandring i arla morgonstund tillsammans med fågelguiden Hans G. Hästbacka. Under utflykten följer vi med då naturen vaknar upp och observerar flyttfågelsträcken. Vi artbestämmer fåglar, lyssnar på sången och lär oss mera om utbredning, levnadsvanor och häckningsbiotoper. Utrustning: varma kläder och oömma skodon, handkikare och fågelbok. Sittunderlag och fika kan också vara bra att ha. Vandringen startar vi kl. 7.30 vid korsningen Kakskertavägen - Vihtilävägen på Hirvensalo och vi rör oss vid Friskalaviken.

Hans G. Hästbacka har många års erfarenhet av att dra fågelskådningskurser.

KURSPLATSER

Institutshuset

Kaskisgatan 5, 20520 Åbo

Åsalen

Östra Strandgatan 2, 20500 Åbo
Ingång genom den lilla järnporten

S:t Olofsskolan

Sirkkalagatan 39, 20700 Åbo
Ingång via glasdörrarna som är mot gatan.

Katedralskolan

Gamla stortorget 1, 20500 Åbo
Agricola salen Ingång via Gamla stortorget 1,
Finnosalen Ingång via den lilla porten vid Nunnegatan 2, C-trappan på gården

Cygnæus skola

Mariegatan 7, 20100 Åbo

Villa Vinden

Observatoriegatan 2, 20700 Åbo