



Esbo Arbis

2025-2026

Kurser för dig.



Välkommen till Esbo Arbis!

.....

Du hittar här ett urval av våra kurser. Hela utbudet finns på ilmonet.fi där vi också uppdaterar förändringar och nya kurser under terminens gång. Esbo Arbis - kurser för dig!

Anmälningar

www.ilmonet.fi

Esbo Arbis kundtjänst, tel. 09 816 578 90,
må/ons kl. 10.00-12.00, ti/to kl. 13.00-15.00

Då du anmäler dig på ilmonet.fi:

* Du kan registrera dig innan anmälningen börjar och skapa ett eget användarnamn och lösenord. Kursanmälningen gör du därmed snabbt och smidigt.
*Observera att om du anmäler du någon annan än dig själv så bör du göra det per telefon. Personsignum och kontaktuppgifter behövs för den personen.

Då du anmäler dig per telefon:

*uppge kursnummer, personbeteckning, adress, telefonnummer och e-postadress.
*meddela om du är arbetslös. Läs om rabatt nedan!

Anmäl dig i god tid!

En kurs kan inhiberas innan planerad kursstart om det fastställda antalet deltagare inte uppfylls. Anmälningar som sänds per e-post beaktas inte.

Om kursen är fullbokad kan du anmäla dig till kölistan. Vi meddelar dig om det blir en ledig plats.

Kursanmälan för barn/unga under 18 år ska göras av vårdnadshavare per telefon och vårdnadshavaren registreras som mottagare för fakturan. Personsignum och kontaktuppgifter behövs för båda.

Gör detta i god tid innan kursanmälan börjar.

Kursavgifter

Kursavgifterna följer prislistan som fastställts av nämnden Svenska rum och är beroende av antalet undervisningstimmar på kursen. En undervisningstimme är 45 min. Kopierings- och materialavgifter debiteras separat. Kursavgiften för barn som deltar i familjekurser är 50% av den vuxnas avgift.

Kurspriset inkluderar inte eventuella inträdesavgifterna till utställningar eller simhallar.

Kursernas betalningsvillkor

Kursanmälan är bindande och en separat anmälningsbekräftelse skickas till din e-post.

Efter kursstarten skickas räkningen hem per post eller elektroniskt till Suomi.fi, OmaPosti eller nätbanken som e-faktura beroende på vilken tjänst du använder. Betalningstiden är 21 dagar. För betalningspåminnelse tillkommer en avgift. Obetalda avgifter skickas till inkassering. Svea Inkasso Ab sköter Esbo stads inkassering av obetalda fakturor.

Betalning med arbetsplatsförmån

Du kan betala hela fakturan eller endast en del av den med Edenred-betalkort, ePassi eller SmartumPay på plats vid Esbo stads servicepunkter i Alberga, Mattby eller Kalajärvi. Ta fakturan med till pappers!Skriv ut den från nätbanken om du har avtal med banken om e-fakturor. Kurser som inte kan betalas med arbetsplatsförmån markeras med (s) efter kursen namn.

Om fakturan har skickats till inkasseringsbyrå kan den inte längre betalas med arbetsplatsförmån.

Arbetsplatsförmånerna är avsedda för personligt bruk och kan inte användas för att betala andra familjemedlemmars avgifter.

Rabatter

Arbetslösa har rätt till 50 % nedsättning på kursavgiften (men inte på kopierings- eller materialavgifter) förutsatt att kursavgiften är över 15,00 €. Skicka arbetslöshetsintyget per post/e-post till institutet inom 7 dgr efter anmälan. Separat intyg bör skickas för varje termin. Om kursen redan fakturerats kan avgiften inte längre halveras.

Påbörjar du en kurs som redan pågått över halva terminen får du 50 % nedsättning av kursavgiften.

Seniorkurserna är öppna för alla men eftersom de delfinansieras av Utbildningsstyrelsen är endast de som är pensionerad 65+ berättigade till det reducerade priset.

Esbo Arbis beviljar inte studierabatter.

Annullering

Om du anmält dig och inte kan/vill delta bör du annullera din kursanmälan senast 7 dgr innan kursstart genom att ringa Arbis kundtjänst eller skicka annulleringen per e-post. Annullering kan inte göras genom att meddela kursläraren. Om annullering sker senare än 7 dgr innan kursstart debiteras en 10 € annulleringsavgift. Om du annullerar efter kursstart debiteras hela kursavgiften.

Inhibering av kurs

En kurs kan inhiberas om inte det fastställda minimiantalet studerande uppfylls. Vi meddelar i så fall de anmälda per e-post/sms.

Om läraren är förhindrad att hålla en lektion och det inte går att få en vikarie så meddelar vi deltagarna att lektionen är inhiberad. Inhibering av en lektion berättigar inte till sänkt kursavgift eller till en ersättande lektion.

Lovdagar, ingen undervisning

Höstlov: v. 42

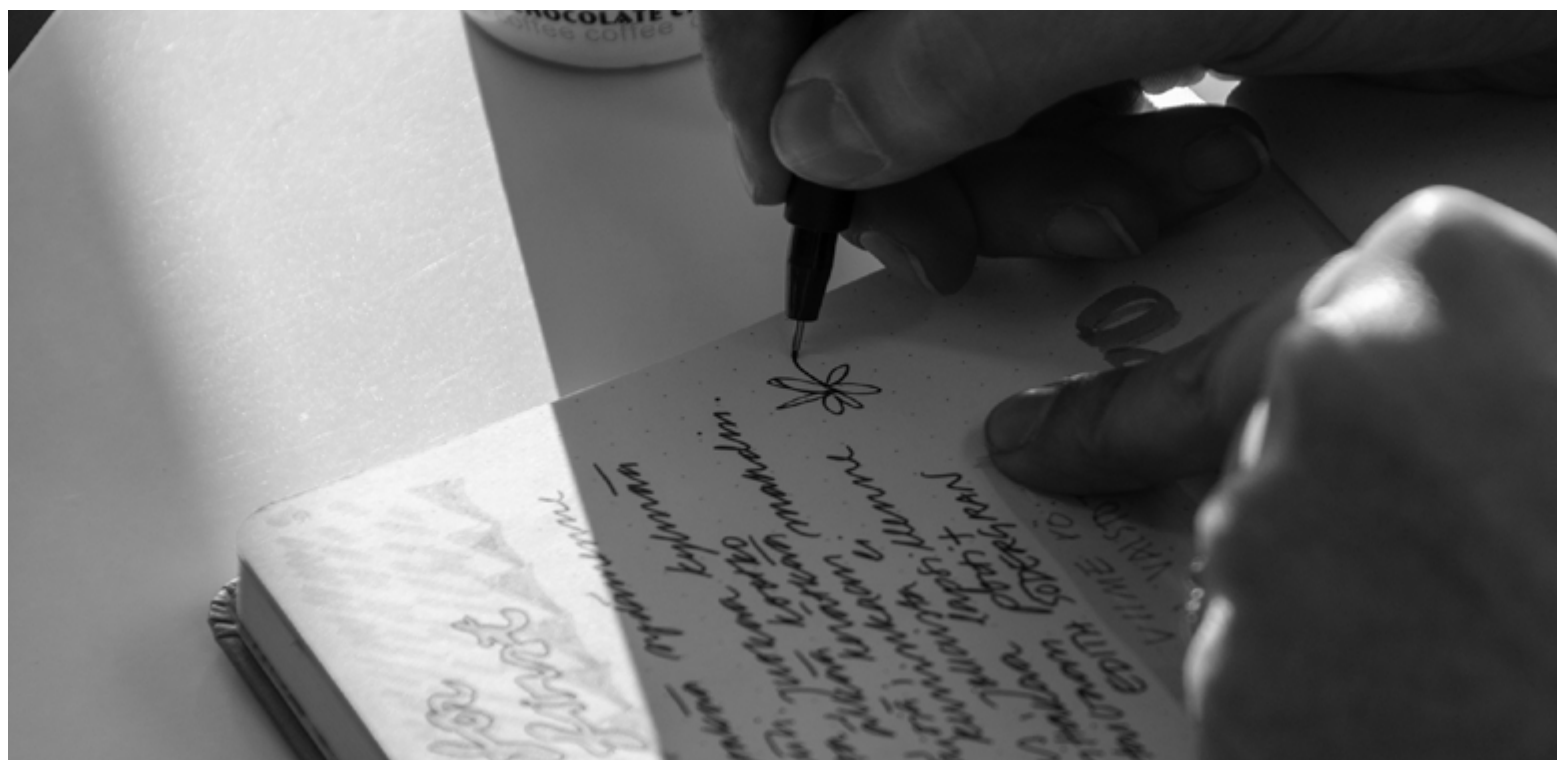
Sportlov: v. 8

Övriga lov dagar: påskhelg, första maj, Kristi Himmelfärdsdag, pingst, alla helgons dag, självständighetsdagen

OBS! Ingen undervisning kvällen före helg, med undantag för nätkurserna.

Försäkringar

Kontrollera din försäkring innan du påbörjar en kurs! Varken vuxna eller minderåriga är försäkrade av institutet.



Undervisningsplatser

Esbovikens simhall

Esboviksgränden 4, 02320 Esbo

Folkhälsanhuset i Esbo

Vindgränden 6, 02100 Esbo

Gäddviks allaktivitetshus

Toppelundsvägen 13, 02170 Esbo

Hagalund idrottshall

Idrottsparksvägen 2, 02200 Esbo

Karahuset

Örnvägen 4, 02620 Esbo

Kannbrobackens idrottshall

Kannbrogatan 4, 02770 Esbo

Kungsgårdsskola

Kurtbyvägen 42, 02780 Esbo

Lagstad hembygdsgård

Gamla Lagstadsvägen 4, 02770 Esbo

Lagstads skola

Esbogatan 7, 02770 Esbo

Mattby allaktivitetshus

Mattstråket 17, 02230 Esbo

Mattlidens gymnasium

Gräsadalen 1, 02230 Esbo

Mattlidens skola åk 1–6

Mattberget 3, 02230 Esbo

Mattlidens skola åk 7–9

Mattliden 1, 02230 Esbo

Monikko/Alberga skola

Grindåkersgatan 2-4, 02650 Esbo

Månskivan Arbis

Månskivan 2 A, 02210 Esbo

Ruusutorpan koulu

Albergagatan 24, 02600 Esbo

Smedsby skola

Gammelstens 5, 02750 Esbo

Storängens skola åk 1–6

Rektorsgränden 4, 02360 Esbo

Storängens skola åk 7–9

Esboviksvägen 10, 02360 Esbo

Tanssipiste Loiste

Tillisbackavägen 1 C, 2 vån., 02330 Esbo

Vindängens skola

Vindgränden 8 A, 02100 Esbo

Väderbackens befolkningsskydd

Östervindsgränden 9, 02100 Esbo

Tillgänglighet:

Om du har frågor om platsernas tillgänglighet kan du kontakta undervisningsplatsens kansli eller Arbis kundtjänst.

Förändringar kan förekomma.

Vi förbehåller oss rätten att förändra närundervisningen till distansundervisning, ifall rådande omständigheter i samhället kräver detta.

ENGELSKA

Lätt konversation på engelska (A2.2) - SENIORKURS

12 ggr / 24 h / 18 € [EA250356](#)
 14 ggr / 28 h / 18 € [EA260097](#)
 on 13.15–14.45 3.9–26.11, 7.1–15.4

Hagalund, Vindängens skola, Eva Hisinger-Jägerskiöld. Kursen för dig som vill öva din muntliga engelska. Vi talar om det mesta, utan brådskan eller krav. Lärarens material.

English Discussion (B1-B2) - SENIORKURS

11 ggr / 22 h / 18 € [EA250289](#)
 12 ggr / 24 h / 18 € [EA260046](#)
 to 14.15–15.45 4.9–27.11, 8.1–2.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Eva Hisinger-Jägerskiöld. Let's meet over a cup of tea or coffee and discuss current topics, news articles, trends, books and everyday life. Lärarens material.

English Discussion Group (B1-B2) - SENIORKURS

12 ggr / 24 h / 18 € [EA250180](#)
 14 ggr / 28 h / 18 € [EA260002](#)
 on 11.00–12.30 3.9–26.11, 7.1–15.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Eva Hisinger-Jägerskiöld. Let's meet over a cup of coffee and discuss current topics, news articles, books and everyday life.

This B1-B2 level course offers plenty of discussion in a relaxed atmosphere. We will also do various grammar and vocabulary exercises, both as homework as in class. Lärarens material.

Conversational English Online (B2)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250380](#)
 12 ggr / 24 h / 44 € [EA260120](#)
 ti 16.50–18.20 2.9–18.11, 13.1–7.4

Nätkurs, Romel Givargis. This conversation course focuses on speaking and communication together with a native speaker. Teacher's material.

Work Matters – English in working life (B1-B2)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250386](#)
 12 ggr / 24 h / 44 € [EA260151](#)
 ti 18.30–20.00 2.9–18.11, 13.1–7.4

Nätkurs, Romel Givargis. Do you need English at work or are you seeking work and feel like you want to get more fluent and confident? Practice your English with a material that focuses on working life. Bok: Work Matters

ITALIENSKA

Italienska för nybörjare A1

12 ggr / 24 h / 44 € [EA260103](#)
 on 15.30–17.00 7.1–1.4

Nätkurs, Alessio Falco. Gillar du Italien och dess kultur? Välkommen att lära dig grunderna i det italienska språket på ett roligt sätt och i en aktiv lärmiljö! Bok: Nuovo Espresso 1.

Italiano: Pratichiamo insieme! (B2)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250377](#)
 13 ggr / 26 h / 47 € [EA260118](#)
 to 12.30–14.00 4.9–20.11, 8.1–9.4

Karabacka, Karahuset, Fabiana Kokko. Il corso è strutturato su argomenti di cultura, vita e attività dell'Italia. Un corso fatto per conoscere e discutere su argomenti attuali.

Approfondimenti grammaticali e materiale didattico sono creati in base ai vari argomenti. Bok: Bella vista 2 samt lärarens material.

Conversazione in italiano (C1)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250244](#)
 13 ggr / 26 h / 47 € [EA260010](#)
 to 19.00–20.30 4.9–20.11, 8.1–16.4

Hagalund, Vindängens skola, Fabiana Kokko. Un corso avanzato di conversazione indirizzato ad affrontare argomenti di cultura e società dell'Italia.

Materiale didattico preparato individualmente per sostenere e implementare la conversazione. Bok: Materiale dato dall'insegnante e possibilmente letteratura da comprare.

* Seniorskurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorskurserna till det reducerade priset. Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

SPANSKA

Pronto Hablo Español A1 - Spanska för nybörjare

15 ggr / 48 h / 83 € [EA250378](#)
ti & to 18.45–20.15 9.9–23.10
sö 9.30–16.00 21.9, 5.10, 26.10

Nätkurs, Sheila Tackman. Intensivkurs enligt nytt kurskoncept.

Hybridformat, online lektioner tisdagar och torsdagar, tre heldagsträffar på plats, totalt 48 lektionstimmar under hösten. Boken 'Pronto Hablo Español' beställs via läraren, boken följer lektionernas upplägg.

Pronto Hablo Español A1-A2 - Fortsättningskurs för spanska nybörjare

10 ggr / 38 h / 67 € [EA260119](#)
on 17.00–18.30 7.1–25.2
sö 9.30–16.00 11.1, 18.1, 22.2

Nätkurs, Sheila Tackman. Hybridformat, online samt ett par heldagsträffar på plats. Kursen är en direkt fortsättning på den intensiva grundkursen 'Pronto hablo español'. Boken 'Ya hablo un poco' plus tilläggsmaterial beställs via läraren, boken följer lektionernas upplägg.

HABLAMOS Y LEEMOS - spansk fortsättningskurs online (A2)

13 ggr / 26 h / 47 € [EA250379](#)
on 18.45–20.15 10.9–3.12, 7.1–1.4

Nätkurs, Sheila Tackman. På denna kurs får du övning och vana i muntlig spanska för att kunna prata allt mer i vardagliga situationer. Spanska för dig som läst språket 2–3 år.

Kursen omfattar både höst- och vårtermin. Kursen genomförs via zoom. Övningsuppgifter mellan träffarna. Kursmaterialet är skräddarsytt för kursen och beställs via läraren.

Cultura y refranes sobre España (A2.1)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250278](#)
12 ggr / 24 h / 44 € [EA260090](#)
on 16.30–18.00 10.9–26.11, 7.1–1.4

Nätkurs, Jutta Mannonen. Koppla upp dig direkt till Spanien och prata spanska med Jutta.

Den här kursen omfattar spanska i vardagsbruk samt vardagligt uttryck, båda att använda och förstå. Vi talar om kulturella särdrag så som mat, festligheter, fritid. Lärarens material.

IGramática para todos!

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250374](#)
12 ggr / 24 h / 44 € [EA260115](#)
må 16.30–18.00 1.9–17.11, 12.1–13.4

Nätkurs, Jutta Mannonen. Spansk kurs för dig som läst spanska ett par-tre år och som vill repetera central grammatik och bygga vidare på den. Vi går igenom presens samt skillnad mellan imperfekt och preteritum. Därtill går vi igenom konditionalis och prepositioner. Lärarens material.

Lätt diskussionskurs på spanska (A2.2)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250242](#)
13 ggr / 26 h / 47 € [EA260008](#)
to 11.30–13.00 18.9–4.12, 8.1–9.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Laura Trias Ferri. Utveckla din muntliga spanska och bli säkrare när du använder språket. Hablamos de muchos temas diferentes, como la cultura, los viajes, las noticias internacionales y la vida cotidiana, al mismo tiempo que practicamos el vocabulario. Lärarens material.

Español 10

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250245](#)
13 ggr / 39 h / 68 € [EA260011](#)
to 13.15–15.30 18.9–4.12, 8.1–9.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Laura Trias Ferri. En este curso aprendemos español de forma divertida y relajada. Además de gramática y vocabulario, el curso incluye muchos ejercicios de conversación sobre diferentes temas de la vida cotidiana y el mundo actual. Bok: Buenas Migas 2.

Español 12 (B2.1)

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250243](#)
13 ggr / 39 h / 68 € [EA260009](#)
ti 12.25–14.40 16.9–2.12, 13.1–14.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Laura Trias Ferri. En este curso vamos a repetir muchos conceptos gramaticales y a refrescar el vocabulario. Lärarens material.

Club español (B2.1)

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250207](#)
13 ggr / 39 h / 68 € [EA260003](#)
ti 10.00–12.15 16.9–2.12, 13.1–14.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Laura Trias Ferri. Continuamos disfrutando del español en un ambiente divertido y tranquilo. Lärarens material.

Hablamos de temas de actualidad, B1-B2

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250288](#)
13 ggr / 26 h / 47 € [EA260045](#)
ti 17.45–19.15 16.9–2.12, 13.1–14.4

Nätkurs, Laura Trias Ferri. Spansk diskussionskurs.

Vi diskuterar varierande teman och tar del av spanskt material.

En este curso vamos a hablar de temas de la actualidad mundial, a través de artículos y vídeos cortos. Trataremos todo tipo de temas interesantes en un ambiente relajado y divertido. Lärarens material.

Hablamos de America Latina, cultura y fiestas

11 ggr / 46 h / 81 € [EA250391](#)
on 18.45–20.15 17.9–26.11, 14.1–18.3
lö 10.00–16.0 13.9, 2.11, 17.1, 21.2

Hybridkurs, Sheila Tackman. Både online lektioner och fyra gemensamma heldagsträffar. Vi bekantar oss med de spanstalande länderna i Latinamerika och därtill lär vi oss mer spanska genom mångsidiga diskussioner. Kursen sträcker sig över både höst- och vårterminen. Språknivå A2.

TYSKA

Tyska för nybörjare (A1)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250350](#)
12 ggr / 24 h / 44 € [EA260091](#)
on 10.00–11.30 10.9–26.11, 7.1–1.4

Nätkurs, Jutta Mannonen. Tyska för nybörjare vänder sig till dig som inte läst språket tidigare eller till dig som kanske läst tyska i skolan för många år sedan men glömt det mesta. I kursen tränar vi på språkets fyra färdigheter: prata, lyssna, läsa och skriva. Dator med kamera och mikrofon. Bok: Hallo! 1.

Deutsch VI Deutsch in gemütlicher Atmosphäre (B1.2)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250382](#)
12 ggr / 24 h / 44 € [EA260122](#)
to 18.40–20.10 4.9–20.11, 8.1–9.4

Hagalund, Vindängens skola, Claire Scheunemann. Tysk konversationskurs på B1.2 nivå.

Vi diskuterar samt utvidgar grammatik och vokabulär med hjälp av kursboken. Bok: Begegnungen B1+ samt lärarens material.

Konversation auf Deutsch (B2)

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250381](#)
12 ggr / 24 h / 44 € [EA260121](#)
to 17.00–18.30 4.9–20.11, 8.1–9.4

Hagalund, Vindängens skola, Claire Scheunemann. Tysk diskussionskurs på högre mellannivå. Vi diskuterar kring aktuella teman och allmänt om samhällsfrågor och kultur i de tyskspråkiga länderna. Vi använder även film och andra media. Lärarens material.

SVENSKA SOM MODERSMÅL

Öva läs- och skrivkompetens inför studentprovet i modersmål och litteratur

5 ggr / 18 h / 38 € [EA250279](#)
må 17.00–20.00 11.8–8.9

Öva läs- och skrivkompetens inför studentprovet i modersmål och litteratur

5 ggr / 18 h / 38 € [EA250283](#)
on 16.30–19.30 13.8–10.9

Mattby, Mattlidens skola, Susanna Holmström. NY KURS FÖR ABITURIENTER!

Öva läs- och skrivkompetens inför studentprovet i modersmål och litteratur i september 2025.

Prepkurs för abiturienter som vill träna att skriva och analysera texter inför det digitala studentprovet i modersmål och litteratur.

Du behöver dator och anteckningsmaterial.

Gymnasiets material i modersmål samt lärarens material.



TEATER OCH LITTERATUR

SKRIVANDE

Kreativt skrivande

6 ggr / 18 h / 38 € [EA250371](#)
 må 18.00–20.15 20.10–24.11

Hagalund, Vindängens skola, Rebecca Kurtén.

Vill du pröva på att skriva kreativt eller är skrivandet redan en hobby som du vill utvecklas vidare i?

Kursen fokuserar på fiktivt berättande men passar även dem som vill skriva om sina egna upplevelser. Under kursen kan man bearbeta en och samma text eller skriva något nytt varje gång. Ingen tidigare skriverfarenhet behövs.

DRAMAGRUPPER

Advanced English Drama Workshop

11 ggr / 30 h / 55 € [EA250351](#)
 14 ggr / 38 h / 67 € [EA260123](#)
 fr 16.30–18.30 5.9–21.11, 9.1–24.4

Hagalund, Vindängens skola, Sven Fernandez.

Action! Do you have some acting experience but would like to perfect and hone your acting skills? Join our Advanced Drama Workshop! Through dynamic and fun exercises you will be able to reach optimal performance levels.

Esbo Arbis Theatre Group

11 ggr / 31 h / 57 € [EA250275](#)
 14 ggr / 39 h / 68 € [EA260039](#)
 fr 19.00–21.00 5.9–21.11, 9.1–24.4

Hagalund, Vindängens skola, Sven Fernandez. This group is open to all levels of skill and experience. The course is in English. Our play will have a few official performances in May 2026.



BILDKONST OCH FORMGIVNING

KONSTHISTORIA

Influenser inom finsk konsthistoria

8 ggr / 16 h / 36 € [EA250297](#)
 8 ggr / 16 h / 36 € [EA260051](#)
 ti 15.00–16.30 16.9–11.11, 13.1–10.3

Hagalund, Vindängens skola, Eija Olsson. Kursen har både föreläsningar och utställningsbesök i huvudstadsregionen.

Eija Olsson berättar i samband med besöken om utställningarna med bland annat plock ur konsthistorien.

Kurspriset inkluderar inte inträdesavgifterna till utställningarna.

KERAMIK

Från lera till figurer och föremål

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250265](#)
 13 ggr / 52 h / 87 € [EA260029](#)
 må 9.30–12.45 1.9–17.11, 12.1–20.4

Karabacka, Karahuset, Arja Rantala. Forma lera på ett kreativt sätt till figurer och föremål efter eget intresse.

Keramik, grundkurs

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250267](#)
 13 ggr / 52 h / 87 € [EA260031](#)
 må 17.45–21.00 1.9–17.11, 12.1–20.4

Esboviken, Storängens skola åk 7–9, Arja Rantala. Vi bygger för hand och går igenom olika typer av lera och allmänna ytbehandlingstekniker.

Keramik - NÄTKURS

11 ggr / 37 h / 65 € [EA250266](#)
 13 ggr / 43 h / 76 € [EA260030](#)
 ti 10.30–13.00 2.9–18.11, 13.1–14.4

Karabacka, Karahuset, Arja Rantala. Forma lera på ett kreativt sätt till figurer och föremål efter eget intresse. Du bör ha erfarenhet av keramik från tidigare så att du behärskar grundteknikerna, så som tumning och korvteknik, Några gånger hålls på plats i Karahuset.

Skapande keramik fortsättningskurs

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250268](#)
13 ggr / 39 h / 68 € [EA260032](#)
to 18.00–20.30 4.9–20.11, 8.1–16.4

Karabacka, Karahuset, Arja Rantala. Fördjupa din förmåga att uttrycka dig i lera. Tillverka bland annat bruksföremål, figurer och keramiktavlor.

KERAMIKINTENSIVKURSER

Keramikintensivkurs: Bygg för hand och dreja

4 ggr / 20 h / 42 € [EA250270](#)
4 ggr / 20 h / 42 € [EA260035](#)
fr 18.00–20.30
lö 10.00–15.00
sö 10.00–16.00
ti 17.15–20.30 26.9–21.10, 13.3–7.4

Esboviken, Storängens skola åk 7-9, Arja Rantala, Heidi Puumalainen. Vi bygger keramik för hand. Man får också individuell handledning i att dreja.

Keramikintensivkurs: Färga din egen glasyr

4 ggr / 20 h / 42 € [EA250286](#)
fr 18.00–20.30
lö 10.00–16.00
sö 10.00–15.00
fr 17.15–20.30 7.11–14.11

Esboviken, Storängens skola åk 7-9, Arja Rantala, Heidi Puumalainen. Du kan välja tre färgande glasyringsredienser och använda dem för att göra nio olika glasyrexperiment.

Keramikintensivkurs: Gjutformar och pressformar

4 ggr / 16 h / 36 € [EA260042](#)
ti 17.00–17.45
lö 10.00–16.00
sö 10.00–15.00 20.1–1.2

Esboviken, Storängens skola åk 7-9, Arja Rantala. Under veckoslutet gör vi gjut- och pressformar av gips för keramik.

Keramikintensivkurs: Gjutmetoden

4 ggr / 20 h / 42 € [EA250285](#)
4 ggr / 20 h / 42 € [EA260041](#)
fr 18.00–20.30
lö 10.00–16.00
sö 10.00–15.00
on 17.45–21.00 24.10–5.11, 27.2–11.3

Karabacka, Karahuset, Arja Rantala. Under veckoslutet gjuter vi keramik.

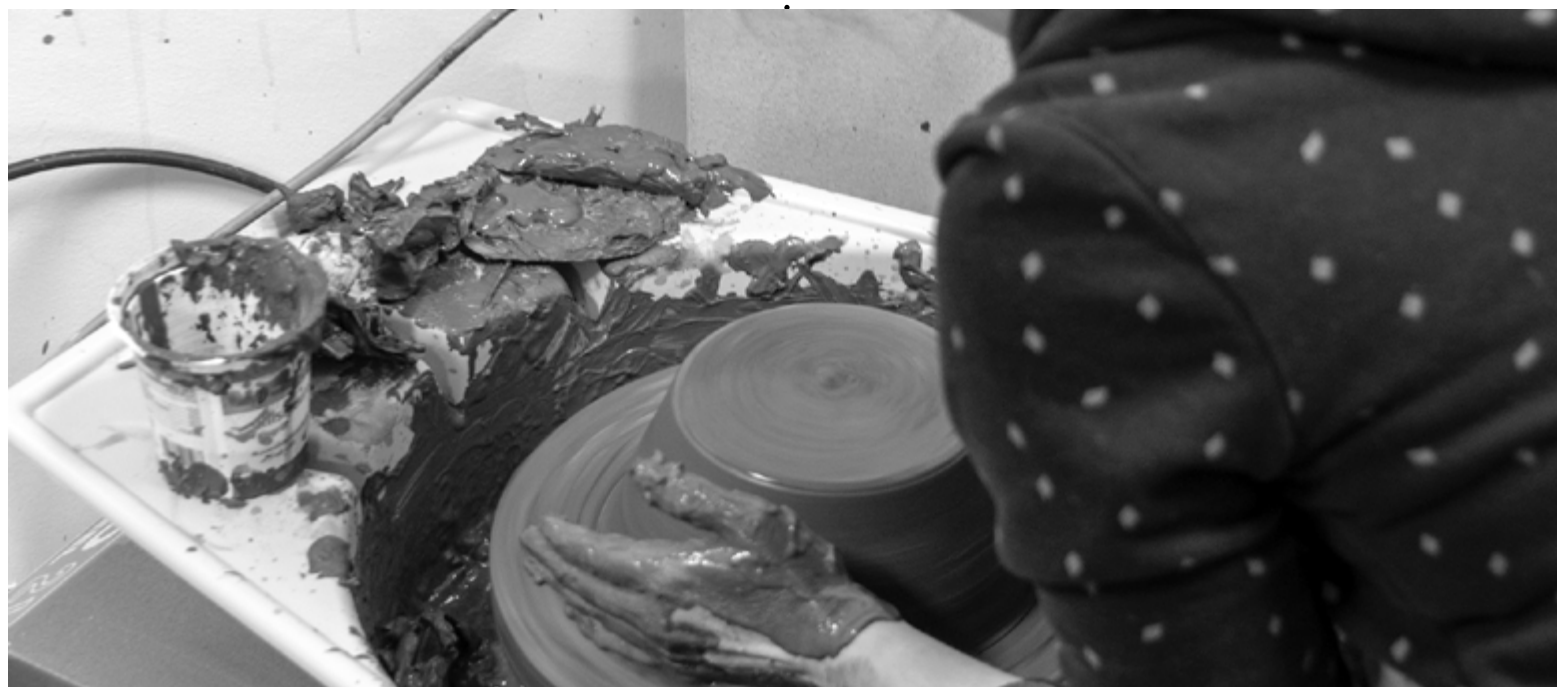
SKULPTUR

Skulptur/ Sculpture

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250257](#)
13 ggr / 39 h / 68 € [EA260021](#)
må 18.00–20.30 1.9–17.11, 12.1–20.4

Karabacka, Karahuset, Keita Ioka. Man lär sig hela processen för att göra mänsklig skulptur.

You will learn to make a human body step by step.



AKVARELLMÅLNING

Akvarellmåleri 2 - SENIORKURS

11 ggr / 35 h / 25 € [EA250253](#)
13 ggr / 42 h / 25 € [EA260018](#)
to 13.05–15.30 11.9–27.11, 8.1–16.4

Hagalund, Vindängens skola, Solveig Lindroos.
Fortsättningskurs i akvarellmåleri. Kursen fördjupar akvarellmåleriets möjligheter.

Akvarellmåleri, tisdagsgruppen - SENIORKURS

11 ggr / 37 h / 25 € [EA250254](#)
13 ggr / 43 h / 25 € [EA260016](#)
ti 12.15–14.45 9.9–25.11, 13.1–14.4

Hagalund, Vindängens skola, Solveig Lindroos.
Akvarellmåleri är både roligt och mångsidigt. Kom med och utforska möjligheterna! Såväl nybörjare som längre hunna är välkomna på kursen.

Akvarellmåleri, torsdagsgruppen - SENIORKURS

11 ggr / 35 h / 25 € [EA250252](#)
13 ggr / 42 h / 25 € [EA260017](#)
to 10.00–12.25 11.9–27.11, 8.1–16.4

Hagalund, Vindängens skola, Solveig Lindroos.
Akvarellmåleri är både roligt och mångsidigt. Kom med och utforska möjligheterna! Såväl nybörjare som längre hunna är välkomna på kursen.

Ateljé i måleri och teckning - SENIORKURS

11 ggr / 44 h / 25 € [EA250260](#)
14 ggr / 56 h / 25 € [EA260024](#)
on 13.00–16.15 3.9–19.11, 7.1–15.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Marina Ciglar-Tuominen. Teckna eller måla i vattenbaserad teknik.

Vårens landskap

5 ggr / 30 h / 52 € [EA260079](#)
må 10.00–15.00 4.5–8.5

Hagalund, Mellstens strand, Marina Ciglar-Tuominen. Kom med och teckna och måla vårens ljusa landskap vid Mellstens strand.

Watercolour - Watercolour for Beginners (in English)

- ONLINE

3 ggr / 18 h / 38 € [EA250352](#)
fr 17.30–20.30
lö 10.00–16.00 26.9–28.9

Nätkurs, Konstantin Sterkhov. Advantages and simple subjects in watercolour. För fler online kurser på engelska av Konstantin Sterkhov se: www.ilmonet.fi

OLJEMÅLNING

Olja/Akrylmålning

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250256](#)
13 ggr / 39 h / 68 € [EA260020](#)
må 18.00–20.30 1.9–17.11, 12.1–20.4

Hagalund, Vindängens skola, Marina Zitting.
Vi målar i olja/akryl med uppgifter som tränar iakttagelseförmågan och fantasin.

DEKORATIONSMAJLNING

Dekorera och måla

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250259](#)
13 ggr / 52 h / 87 € [EA260023](#)
to 17.15–20.30 4.9–20.11, 8.1–16.4

Hagalund, Vindängens skola, Mona Damström. Sätt färg på omgivningen genom att måla mönster på gamla eller nya föremål.

TECKNING OCH MÅLNING

Teckning och måleri i vattenbaserade tekniker

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250262](#)
14 ggr / 42 h / 74 € [EA260026](#)
on 9.30–12.00 3.9–19.11, 7.1–15.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Marina Ciglar-Tuominen. Kursen för dig som vill väcka, utveckla eller utöka dina kunskaper i teckning och måleri.

Teckna och måla hemma - NÄTKURS

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250261](#)
13 ggr / 52 h / 87 € [EA260025](#)
to 11.00–14.15 4.9–20.11, 8.1–9.4

Nätkurs, Marina Ciglar-Tuominen. Vill du väcka eller utveckla dina kunskaper i teckning och måleri? En kurs för dig som vill måla hemma,

* Seniorkurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorkurserna till det reducerade priset. Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

Teckna och måla modell / Life Model Drawing and Painting

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250258](#)
14 ggr / 42 h / 74 € [EA260022](#)
on 18.00–20.30 3.9–19.11, 7.1–15.4

Alberga, Ruusutorpan koulu, Keita Ioka. Vi tecknar och målar baserat på levande modell.
We draw and paint from observation of live model.

Intensivkurs i målning och teckning

5 ggr / 35 h / 64 € [EA260078](#)
on 10.00–16.00 22.4–28.4

Karabacka, Karahuset, Marina Ciglar-Tuominen.
En intensivkurs i teckning och målning med utgångspunkt i elevens egna önskningar. För alla nivåer.



HANTVERK

SPETSKNYPPPLING

Spetsknypppling i Alberga

11 ggr / 37 h / 65 € [EA250263](#)
14 ggr / 47 h / 82 € [EA260027](#)
on 17.30–20.00 3.9–19.11, 7.1–15.4

Alberga, Monikko, Tea Rahkamaa. Kursen lämpar sig för både nybörjare och för dem som behärskar grunderna.

Spetsknypppling i Olars

11 ggr / 37 h / 65 € [EA250264](#)
13 ggr / 43 h / 76 € [EA260028](#)
må 9.30–12.00 1.9–17.11, 12.1–20.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Tea Rahkamaa. Kursen lämpar sig för både nybörjare och för dem som behärskar grunderna.

BOKBINDNING

Bokbindning

13 ggr / 39 h / 68 € [EA250325](#)
15 ggr / 45 h / 79 € [EA260066](#)
on 17.30–20.00 3.9–3.12, 7.1–22.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Pii Topio. Traditionell västerländsk bokbindning avsedd både för nybörjare och längre hunna.

SÖMNAD

Folkdräktssömnad

11 ggr / 33 h / 60 € [EA250255](#)
14 ggr / 42 h / 74 € [EA260019](#)
ti 18.30–21.00 2.9–18.11, 13.1–21.4

Mattby, Mattlidens skola åk 7–9, Maria Schulman.
Kom och sy en folkdräkt. Du kan också reparera eller förnya slitna dräktdelar.

Figursytt

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250327](#)
13 ggr / 52 h / 87 € [EA260070](#)
må 9.30–12.45 1.9–17.11, 12.1–20.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Sy kläder enligt egna mått, egen smak och modell. Du får även hjälp med mönsterritning.

Figursytt - vårens fortsättningskurs

5 ggr / 20 h / 42 € [EA260071](#)

må 9.30–12.45 27.4–25.5

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Sy kläder enligt egna mått, egen smak och modell. Du får även hjälp med mönsterritning.

Sy kläder

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250331](#)

14 ggr / 56 h / 93 € [EA260076](#)

ti 9.30–12.45 2.9–18.11, 13.1–21.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Sy kläder åt dig själv eller din familj. Du får hjälp med mönsterritning och passform.

Sy kläder - vårens fortsättningskurs

5 ggr / 20 h / 42 € [EA260077](#)

ti 9.30–12.45 28.4–26.5

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Sy kläder åt dig själv eller din familj. Du får hjälp med mönsterritning och passform.

Designa egna kläder

11 ggr / 37 h / 65 € [EA250287](#)

14 ggr / 47 h / 82 € [EA260043](#)

ti 18.00–20.30 2.9–18.11, 13.1–21.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Designa och förverkliga dina drömkälar. Du får hjälp med mönsterritning och passform.

Designa egna kläder - vårens fortsättningskurs

5 ggr / 17 h / 37 € [EA260044](#)

ti 18.00–20.30 28.4–26.5

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Sy kläder åt dig själv eller din familj. Du får hjälp med mönsterritning och passform.

Kom och sy! - SENIORKURS

11 ggr / 44 h / 25 € [EA250328](#)

14 ggr / 56 h / 25 € [EA260072](#)

on 9.30–12.45 3.9–19.11, 7.1–15.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Kursen passar alla, oavsett förkunskaper. Vi syr främst kläder, men du får också hjälp med hemtextiler, reparations- och ändringsarbeten.

Kom och sy! - vårens fortsättningskurs - SENIOR

6 ggr / 24 h / 15 € [EA260073](#)

on 9.30–12.45 22.4–27.5

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Kursen passar alla, oavsett förkunskaper. Vi syr främst kläder, men du får också hjälp med hemtextiler, reparations- och ändringsarbeten.

Malins sy-ateljé

11 ggr / 37 h / 65 € [EA250329](#)

14 ggr / 47 h / 82 € [EA260074](#)

on 18.00–20.30 3.9–19.11, 7.1–15.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Förverkliga dina sydrömmar, vare sig det gäller att sy upp nytt eller ändra gammalt.

Som skräddarsytt

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250330](#)

14 ggr / 56 h / 93 € [EA260075](#)

to 9.30–12.45 4.9–20.11, 8.1–16.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Malin Meikop. Drömmar du om välsittande plagg i egen design - då är det här kursen för dig.

MÖBELTAPETSERING

Möbelpetsering höstterminen A

4 ggr / 28 h / 51 € [EA250339](#)

lö 11.00–17.00

sö 10.00–16.00 4.10–19.10

Möbelpetsering höstterminen B

4 ggr / 28 h / 51 € [EA250347](#)

lö 11.00–17.00

sö 10.00–16.00 8.11–23.11

Möbelpetsering vårterminen A

4 ggr / 28 h / 51 € [EA260085](#)

lö 11.00–17.00

sö 10.00–16.00 10.1–25.1

Möbelpetsering vårterminen B

4 ggr / 28 h / 51 € [EA260087](#)

lö 11.00–17.00

sö 10.00–16.00 14.2–22.2

Mattby, Mattlidens skola åk 7–9, Maria Björklöf. En sliten stol med trött stoppning kan få ett nytt liv. Kursen hålls under två veckoslut.

* Seniorekurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorekurserna till det reducerade priset. Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

Möbelpetsering sportlovet

3 ggr / 18 h / 38 € [EA260089](#)

må -ons 15.30–20.30 16.2–18.2

Mattby, Mattlidens skola åk 7-9, Maria Björklöf. En sliten stol med trött stoppning kan få ett nytt liv

TRÄ- OCH METALLSLÖJD

Renovera gamla möbler

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250326](#)

13 ggr / 52 h / 87 € [EA260067](#)

ti 18.00–21.00 2.9–18.11, 13.1–14.4

Esboviken, Storängens skola åk 7-9, Filip Åberg. På den här kursen får du råd och hjälp om hur du kan rusta upp trämöbler.

Snickarkurs

11 ggr / 44 h / 77 € [EA250396](#)

13 ggr / 52 h / 87 € [EA260068](#)

to 17.30–20.45 4.9–20.11, 8.1–16.4

Esboviken, Storängens skola åk 7-9, Staffan Wassholm ht, Andreas Kinnula vt. Tycker du om att arbeta i trä och andra hårda material? I denna kurs får du bygga dina egna projekt i en slöjdsal med möjlighet till handledning.

Verkstad för oss som gör själv: trä och metall

5 ggr / 20 h / 42 € [EA260015](#)

on 15.00–17.30 4.3–1.4

Hagalund, Vindängens skola, Åke Ryyänen. Vi har tillgång till slöjdsal och liten metallsal, hugger i med saker som behöver fixas.

Vårservice för våra trädgårdsverktyg

1 ggr / 4 h / 16 € [EA260102](#)

on 16.00–19.30 15.4

Hagalund, Vindängens skola, Åke Ryyänen. Vi gör basservice på gräsklippare, motorsågar och andra verktyg.



MOTION, HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

GYMNASTIK OCH MOTION

YOGA

Astangayoga mellannivå

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250236](#)

14 ggr / 28 h / 51 € [EA260111](#)

ti 18.00–19.30 2.9–25.11, 13.1–21.4

Mattby, Mattlidens gymnasium, Monica Schwela. Astangayoga är en dynamisk och aerobisk form av yoga. Ta egen matta med. Undervisning i Olars under strudentskrivningarna.

Astangayoga vårens fortsättning

4 ggr / 8 h / 27 € [EA260154](#)

ti 18.00–19.30 5.5–26.05

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån, Monica Schwela. Astangayoga är en dynamisk och aerobisk form av yoga. Ta egen matta med.

Qigong

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250384](#)

14 ggr / 28 h / 51 € [EA260138](#)

ti 15.30–17.00 2.9–25.11, 13.1–21.4

Hagalund, Väderbackens befolkningsskydd, Yoshi Omori. Qigong is an excellent aid for concentrating, softening and relaxing the body and allowing your energy to flow freely.

Qigong morning class

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250226](#)

14 ggr / 28 h / 51 € [EA260139](#)

on 10.15–11.45 3.9–26.11, 7.1–15.4

Hagalund, Väderbackens befolkningsskydd, Yoshi Omori. Qigong is an excellent aid for concentrating, softening and relaxing the body and allowing your energy to flow freely.

Taijiquan

12 ggr / 32 h / 58 € [EA250221](#)

14 ggr / 37 h / 65 € [EA260144](#)

må 15.00–17.00 1.9–24.11, 12.1–27.4

Hagalund, Väderbackens befolkningsskydd, Yoshi Omori. We emphasize on lower and upper stances and an energetic performance.

Yoga i Gäddviken

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250218](#)
14 ggr / 28 h / 51 € [EA260145](#)
må 11.30–13.00 1.9–24.11, 12.1–27.4

Hagalund, Gäddviks allaktivitetshus, Monica Schwela. Yoga omfattar andnings-, tånjnings- samt avslappningsövningar. Ta egen yogamatta med!

Yoga i Hagalund

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250217](#)
14 ggr / 28 h / 51 € [EA260146](#)
ti 11.00–12.30 2.9–25.11, 13.1–21.4

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Monica Schwela. En timme med olika slags balanserande tånjningar, böjningar andnings- och avslappningsövningar.

Yoga i Hagalund vårens fortsättning

4 ggr / 8 h / 27 € [EA260155](#)
ti 11.00–12.30 5.5.–26.05

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Monica Schwela. En timme med olika slags balanserande tånjningar, böjningar andnings- och avslappningsövningar.

Yoga i Mattliden nivå I

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250216](#)
14 ggr / 28 h / 51 € [EA260147](#)
on 17.00–18.30 3.9–26.11, 7.1–15.4

Mattby, Mattlidens skola åk 1-6, Marco Nordblad. Ta en paus från vardagen och hitta ny energi.

Yoga i Mattliden nivå II

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250215](#)
14 ggr / 28 h / 51 € [EA260148](#)
to 17.00–18.30 4.9–27.11, 8.1–23.4

Mattby, Mattlidens skola åk 1-6, Marco Nordblad. Ta en paus från vardagen och hitta ny energi.

Yoga i Smedsby

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250214](#)
14 ggr / 28 h / 51 € [EA260149](#)
on 18.30–20.00 3.9–26.11, 7.1–15.4

Smedsby, Smedsby skola, Charlotta Eskola. Lämna dagens stress, stärk din kropp, hitta balans och harmoni i ditt liv! Undervisningsspråken är svenska och engelska. The classes include both asana practise and meditation. The class is taught in Swedish and English.

Yoga Online

12 ggr / 24 h / 44 € [EA250213](#)
14 ggr / 28 h / 51 € [EA260150](#)
on 9.30–11.00 3.9–26.11, 7.1–15.4

Nätkurs, Charlotta Eskola. Stärk din kropp, utveckla din balans och andningsteknik tryggt hemifrån. Yogamatta, yogabälte och 2 st yogablock.

KONDITIONSTRÄNING

Funktionell träning för herrar - SENIORKURS

4 ggr / 7 h / 10 € [EA250345](#)
15 ggr / 25 h / 18 € [EA260083](#)
ti 9.00–10.15 2.9–23.9, 13.1–28.4

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Thomas Sollberger. Timmen består av olika övningar som ökar kroppens funktionsförmåga och välmående: lätta muskelstärkande övningar.

Funktionell träning för seniorer - SENIORKURS

4 ggr / 7 h / 10 € [EA250342](#)
15 ggr / 25 h / 18 € [EA260080](#)
må 11.30–12.45 1.9–22.9, 12.1–4.5

Esbo centrum, Kannbrobacken, Thomas Sollberger. Timmen består av olika övningar som ökar kroppens funktionsförmåga och välmående.

Funktionell träning för seniorer - SENIORKURS

4 ggr / 7 h / 10 € [EA250343](#)
15 ggr / 25 h / 18 € [EA260081](#)
må 9.00–10.15 8.9–29.9, 12.1–4.5

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Thomas Sollberger. Timmen består av olika övningar som ökar kroppens funktionsförmåga och välmående.

Funktionell träning för seniorer - SENIORKURS

4 ggr / 7 h / 10 € [EA250344](#)
15 ggr / 25 h / 18 € [EA260082](#)
to 9.30–10.45 4.9–25.9, 15.1–30.4

Hagalund, Gäddviks allaktivitetshus, Thomas Sollberger. Timmen består av olika övningar som ökar kroppens funktionsförmåga och välmående.

* Seniorskurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorskurserna till det reducerade priset. Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

Konditionsboxning för oss alla

14 ggr / 37 h / 65 € [EA250313](#)
16 ggr / 43 h / 76 € [EA260056](#)
on 18.30–20.00 3.9–10.12, 7.1–29.4

Hagalund, J-S Fighter konditionsboxningssal,
Mia Grönfeldt. Rolig och effektiv motion
som fått inspiration av olika kampsporter.
Knyt ihop näven och kom med! Erfarna
diplomkonditionsboxningsinstruktören Mia kör på
med positiva tag.

Konditionsboxning för oss alla inför sommaren

7 ggr / 19 h / 41 € [EA260104](#)
on 18.30–20.00 6.5–17.6

Hagalund, J-S Fighter konditionsboxningssal,
Mia Grönfeldt. Rolig och effektiv motion
som fått inspiration av olika kampsporter.
Knyt ihop näven och kom med! Erfarna
diplomkonditionsboxningsinstruktören Mia kör på
med positiva tag.

Konditionsircuit för alla nivåer

12 ggr / 16 h / 36 € [EA250294](#)
14 ggr / 19 h / 41 € [EA260048](#)
må 14.05–15.20 8.9–1.12, 12.1–27.4

Esboviken, Esbo TanSSIPiste loiste, Margit
Spångberg. Konditionsircuit är en effektiv
träningssätt som kombinerar styrketräning,
stretch och funktionella rörelser.

Konditionsircuit för alla nivåer inför sommaren 2026

7 ggr / 9 h / 29 € [EA260109](#)
må 14.05–15.20 4.5–15.6

Esboviken, Esbo TanSSIPiste loiste, Margit
Spångberg. Konditionsircuit är en effektiv
träningssätt som kombinerar styrketräning,
stretch och funktionella rörelser.

HÄLSOMOTION OCH KROPPSVÅRD

Barre & stretching

11 ggr / 15 h / 35 € [EA250235](#)
10 ggr / 13 h / 33 € [EA260112](#)
må 18.45–19.45 8.9–2.12, 2.2–20.4

Mattby, Mattlidens skola åk 1-6, Nanne Vaihin.
Träna igenom hela kroppen på ett effektivt men
ändå skonsamt och funktionellt sätt och avrunda
din träning med en stretchingsstund.

Core för män

11 ggr / 18 h / 38 € [EA250234](#)
10 ggr / 17 h / 37 € [EA260113](#)
ti 18.45–20.00 9.9–2.12, 3.2–14.4

Smedsby, Smedsby skola, Nanne Vaihin.
Gymnastiktimme som innehåller balansövningar,
coreträning samt mycket välgörande tånjningar.

Core Stretching

4 ggr / 5 h / 16 € [EA250346](#)
15 ggr / 20 h / 42 € [EA260084](#)
to 12.15–13.15 4.9–25.9, 15.1–30.4

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Thomas
Sollberger. Gymnastiktimme som innehåller
balansövningar, coreträning samt mycket
välgörande tånjningar.

Core Stretching - SENIORKURS

11 ggr / 12 h / 18 € [EA250212](#)
10 ggr / 11 h / 18 € [EA260114](#)
må 14.00–14.50 8.9–1.12, 2.2–20.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Nanne Vaihin.
Gymnastiktimme som innehåller balansövningar,
coreträning samt mycket välgörande tånjningar.

Core Stretching II i Karabacka

11 ggr / 13 h / 33 € [EA250349](#)
15 ggr / 18 h / 38 € [EA260088](#)
on 10.00–10.55 3.9–19.11, 14.1–29.4

Karabacka, Karahuset, Ann-Christine Stenbacka,
Thomas Sollberger. Gymnastiktimme som
innehåller balansövningar, coreträning samt
mycket välgörande tånjningar.

Lätt Core Stretching - SENIORKURS

11 ggr / 15 h / 18 € [EA250238](#)
10 ggr / 13 h / 18 € [EA260136](#)
ti 16.50–17.50 9.9–2.12, 3.2–14.4

Smedsby, Smedsby skola, Nanne Vaihin.
Gymnastiktimme som innehåller balansövningar,
coreträning samt mycket välgörande tånjningar.

Pilates och stretching

12 ggr / 16 h / 36 € [EA250295](#)
15 ggr / 20 h / 42 € [EA260049](#)
ti 14.10–15.10 9.9–2.12, 13.1–28.4

Esboviken, Esbo TanSSIPiste loiste, Margit
Spångberg. Pilates är en effektiv träningssätt
som kombinerar styrketräning, stretch och
yogarörelser. Passar både män och kvinnor
ypperligt.

* Seniorskurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorskurserna till det reducerade priset.
Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

Pilates och stretching inför sommaren 2026

7 ggr / 9 h / 29 € [EA260108](#)

ti 14.10–15.10 5.5–16.6

Esboviken, Esbo TanSSIPiste loiste, Margit Spångberg. Pilates är en effektiv träningsmetod som kombinerar styrketräning, stretch och yogarörelser. Passar både män och kvinnor ypperligt.

Vi skapar egna gypapass för hemmaträning

4 ggr / 4 h / 16 € [EA250293](#)

fr 12.30–13.15 24.10–14.11

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Ann-Christine Stenbacka. Vi gör upp tillsammans individuella hemträningsprogram med olika enkla hemträningsrörelser i gympa. Vi övar tillsammans rörelserna och kollar att de utförs korrekt.

Motion för herrar på måndagen - SENIORKURS

12 ggr / 16 h / 18 € [EA250319](#)

14 ggr / 19 h / 18 € [EA260061](#)

må 9.00–10.00 1.9–24.11, 12.1–27.4

Hagalund, Folkhälsanhuset, Paula Vehmanen. Bästa Herrar!- håll er igång! Mångsidig och rolig gymnastik som tränar uthålligheten, smidigheten och muskelstyrkan.

Motion för oss mogna på måndagen - SENIORKURS

12 ggr / 20 h / 18 € [EA250320](#)

14 ggr / 23 h / 18 € [EA260062](#)

må 10.00–11.15 1.9–24.11, 12.1–27.4

Hagalund, Folkhälsanhuset, Paula Vehmanen. Motion för oss mogna är en mångsidig seniorgymnastik. Lektionen består av uppvärmning, muskelövningar och styrketräningar.

Motion för oss mogna - SENIORKURS

11 ggr / 13 h / 18 € [EA250348](#)

15 ggr / 18 h / 18 € [EA260086](#)

on 11.05–12.00 3.9–19.11, 14.1–29.4

Karabacka, Karahuset, Thomas Sollberger, Ann-Christine Stenbacka. Senioregymnastiktimme som innehåller balansövningar, coreträning samt mycket välgörande tånjningar.

Motion för herrar - SENIORKURS

16 ggr / 21 h / 18 € [EA250316](#)

16 ggr / 21 h / 18 € [EA260058](#)

on 9.00–10.00 6.8–26.11, 7.1–29.4

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Paula Vehmanen. Nu herrar - håll er igång! Mångsidig och rolig gymnastik som tränar uthålligheten, smidigheten och muskelstyrkan.

Motion för herrar inför sommaren - SENIORKURS

5 ggr / 7 h / 10 € [EA260063](#)

on 9.00–10.00 6.5–3.6

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Paula Vehmanen. Nu herrar - håll er igång! Mångsidig och rolig gymnastik som tränar uthålligheten, smidigheten och muskelstyrkan.

Motion för oss mogna - SENIORKURS

12 ggr / 16 h / 18 € [EA250317](#)

16 ggr / 21 h / 18 € [EA260059](#)

to 10.45–11.45 4.9–27.11, 8.1–30.4

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Paula Vehmanen. Motion för oss mogna är en mångsidig gymnastikkurs för seniorer. Lektionen består av uppvärmning, muskel- och styrkeövningar.

Motion för oss mogna inför sommaren - SENIORKURS

5 ggr / 7 h / 10 € [EA260064](#)

to 10.45–11.45 7.5–4.6

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Paula Vehmanen. Motion för oss mogna är en mångsidig gymnastikkurs för seniorer. Lektionen består av uppvärmning, muskel- och styrkeövningar.

Motion för herrar på fredagen - SENIORKURS

12 ggr / 16 h / 18 € [EA250318](#)

14 ggr / 19 h / 18 € [EA260060](#)

fr 8.45–9.45 5.9–28.11, 9.1–24.4

Hagalund, Hagalunds idrottshall, Paula Vehmanen. Bästa Herrar - håll er igång! Mångsidig, rolig och effektiv gymnastik som tränar uthålligheten, smidigheten och muskelstyrkan.

* Seniorekurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorekurserna till det reducerade priset. Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

VATTENGYMNASTIK

Vattengymnastik med glada Margit på fredagen

12 ggr / 12 h / 32 € [EA250296](#)
14 ggr / 14 h / 34 € [EA260050](#)
fr 12.30–13.15 5.9–28.11, 9.1–24.4

Esboviken, Esbovikens simhall, Margit Spångberg.
Vattengymnastik i Esboviken, effektivt och roligt i grupp. Margit bjuder på sitt bästa vid bassängkanten.

Vattengymnastikgrupp "Glada Manaterna" sommarkurs

7 ggr / 7 h / 24 € [EA260106](#)
ti 11.00–11.45 14.4–26.5

Esboviken, Esbovikens simhall, Margit Spångberg.
Vattengymnastik med glada och positiva Margit som instruktör. Vi gympar och kommer i form. Musklerna i focus.

Vattengymnastikgrupp "Sjögurkorna" sommarkurs

7 ggr / 7 h / 24 € [EA260105](#)
ti 11.45–12.30 14.4–26.5

Esboviken, Esbovikens simhall, Margit Spångberg.
Vattengymnastik med aktiva Margit som bekant instruktör. Vi gympar som vattendjur och kommer i form till sommaren.

Åkes aktiva vattengymnastikgrupp II "Sjögurkorna"

11 ggr / 11 h / 32 € [EA250358](#)
12 ggr / 12 h / 32 € [EA260099](#)
ti 11.45–12.30 9.9–25.11, 13.1–7.4

Esboviken, Esbovikens simhall, Åke Ryyänen.
Vattengymnastik med arbismannen Åke som bekant instruktör. Vi gympar som vattendjur och kommer i form till sommaren.

Åkes hurtiga vattengymnastikgrupp I "Glada Manaterna"

11 ggr / 11 h / 32 € [EA250357](#)
11 ggr / 11 h / 32 € [EA260098](#)
ti 11.00–11.45 9.9–25.11, 13.1–31.3

Esboviken, Esbovikens simhall, Åke Ryyänen.
Vattengymnastik med glada arbismannen Åke som instruktör. Vi gympar och kommer i form. Musklerna i focus.

Margits vattengymnastikgrupp "Nålfiskarna" sommarkurs

7 ggr / 7 h / 24 € [EA260107](#)
ti 12.30–13.15 14.4–26.5

Esboviken, Esbovikens simhall, Margit Spångberg.
Vattengymnastik med sportiga Margit som bekant instruktör. Vi gympar som vattendjur och kommer i form till sommaren.

DANS

International Folk Dancing with Robbie and Eva

11 ggr / 29 h / 54 € [EA250362](#)
15 ggr / 40 h / 72 € [EA260153](#)
on 19.00–21.00 10.9–26.11, 14.1–29.04

Hagalund, Vindängens skola, Robbie Sherratt, Eva Väljaots. Each week we'll learn new dances from various cultures featuring social dances from the UK and the Baltics. Most of the basic elements of the dances that we'll learn are widespread in many circle dances, set dances and pair dances all over Europe. The workshops will be led by Eva Väljaots from Estonia and Robbie Sherratt from England who will also accompany the dancing with kannels, fiddle and bowed lyre.

All are welcome and no prior experience is needed. Come with or without a dance partner.

Seniordans i Esbo Centrum - SENIORKURS

11 ggr / 18 h / 18 € [EA250224](#)
10 ggr / 17 h / 18 € [EA260141](#)
ti 12.00–13.15 9.9–2.12, 3.2–14.4

Esbo centrum, Kannbrobacken, Nanne Vaihinén.
Den internationella seniordansen är en glad motionsform till omväxlande musik.

Seniordans i Olars - SENIORKURS

11 ggr / 18 h / 18 € [EA250223](#)
10 ggr / 17 h / 18 € [EA260142](#)
må 12.30–13.45 8.9–1.12, 2.2–20.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Nanne Vaihinén.
Den internationella seniordansen är en glad motionsform till omväxlande musik.

* Seniorkurserna delfinansieras av Utbildningsstyrelsen. Om du är pensionerad 65+ kan du delta i seniorkurserna till det reducerade priset. Du kan delta även om du ännu inte gått i pension men då till normalpris som baserar sig på kursens timantal. Kontakta då vår kundtjänst för prisuppgifter.

KÖRER

Esbo Arbis Kammarkör

13 ggr / 39 h / 68 € [EA250230](#)
14 ggr / 42 h / 74 € [EA260126](#)
må 18.30–20.45 8.9–8.12, 12.1–27.4

Esbo centrum, Lagstads skola, Timo-Juhani Kyllönen. Vi sjunger traditionella och klassiska körsånger. Även nya sångare är hjärtligt välkomna med.

Esbo Sångkör

12 ggr / 36 h / 64 € [EA250228](#)
14 ggr / 42 h / 74 € [EA260130](#)
må 18.30–21.00 1.9–24.11, 12.1–4.5

Esbo centrum, Lagstads hembygdsgård, Heidi Åberg. En blandad kör med ambition och musikalisk bredd. Vi har ett aktivt program med konserter, läger och resor, och vi söker dig som redan har lite körvana och vill utvecklas som sångare. (esbosangkor.fi).

SÅNGUNDERVISNING

Sångteknik och uttryck A

7 ggr / 35 h / 64 € [EA250273](#)
10 ggr / 50 h / 85 € [EA260037](#)
ti 17.00–21.00 23.9–25.11, 13.1–5.5

Mattby, Mattlidens skola åk 7–9, Minna Nyberg. Kursen riktar sig till dig som älskar sång och vill lära dig behärska ditt medfödda instrument.

Sångteknik och uttryck B

7 ggr / 35 h / 64 € [EA250274](#)
10 ggr / 50 h / 85 € [EA260038](#)
to 17.00–21.00 25.9–27.11, 15.1–7.5

Mattby, Mattlidens skola åk 7–9, Minna Nyberg. Är du nybörjare eller erfaren sångare? Kursen är för dig som tycker om att sjunga och vill utveckla rösten.

Sångteknik och uttryck med Pia

12 ggr / 56 h / 93 € [EA250222](#)
13 ggr / 61 h / 99 € [EA260143](#)
ti 17.00–21.00 2.9–25.11, 13.1–14.4

Mattby, Mattlidens gymnasium, Pia Rantasaari. Vill du kunna sjunga bättre, sjunga sånger du själv tycker om och alltid velat sjunga? På kursen lär du dig att andas effektivare och märker hur bättre sångteknik gör sjungandet lättare.

INSTRUMENTUNDERVISNING

Gitarrens och elbasens grunder med Joel

11 ggr / 60 h / 97 € [EA250250](#)
14 ggr / 70 h / 108 € [EA260013](#)
må 15.45–20.00 8.9–8.12, 12.1–27.4

Hagalund, Vindängens skola, Joel Schultz. Funderar du på att börja spela gitarr eller bas? Nu har du möjlighet att lära dig grunderna i instrumenten. Yrkesmusikern Joel lär oss med tålmod och positiva tag.

Piano

11 ggr / 55 h / 92 € [EA250227](#)
12 ggr / 65 h / 101 € [EA260137](#)
ti 17.00–21.00,
on 17.00–21.00 2.9–18.11, 7.1–14.4

Mattby, Mattlidens skola åk 7–9, Anu Kosonen. Individuell undervisning i klassiskt pianospel och fritt ackompanjemang. Bok: Bestäms enligt lärarens anvisningar utgående från elevens nivå.

Saxofon

11 ggr / 51 h / 86 € [EA250225](#)
10 ggr / 47 h / 82 € [EA260140](#)
må 17.00–21.00
to 17.00–21.00 8.9–1.12, 2.2–23.4

Olika undervisningsplatser/ONLINE, Nanne Vaihinien. Lär dig grunderna i saxofonspel. Individuell undervisning 30 min per vecka. Läraren kontaktar eleverna gällande exakt undervisningstid och -plats. Saxofon + notställ. Bok: Bestäms enligt lärarens anvisningar utgående från elevens nivå.

Durspel

12 ggr / 60 h / 55 € [EA250233](#)
13 ggr / 65 h / 60 € [EA260124](#)
ti 17.00–21.00 26.8–25.11, 13.1–14.4

Alberga, Ruusutorpan koulu, Pekka Pentikäinen. Undervisning i durspel. Vi arbetar i nivågrupper med ca. 60 undervisning per grupp. Durspel, Tonart: G/C

Durspel - ONLINE

11 ggr / 62 h / 57 € [EA250232](#)
13 ggr / 74 h / 65 € [EA260127](#)
må 16.00–20.45 25.8–24.11, 12.1–20.4

Nätkurs, Pekka Pentikäinen. Durspel för dig som spelat minst ett halvt år eller längre. Vi arbetar i nivågrupper med ca.60 min undervisning per grupp + videomaterial regelbundet. Durspel, Tonart: G/C

ORKESTER

Durspelorkester / 2-rivisorkesteri

11 ggr / 22 h / 43 € [EA250231](#)
13 ggr / 26 h / 47 € [EA260125](#)
on 12.00–13.30 27.8–26.11, 7.1–8.4

Karabacka, Karahuset, Pekka Pentikäinen. Kurs till dig som vill spela durspel tillsammans med andra på dagtid. Du kan också delta med ett akustiskt kompinstrument t.ex. Kontrabas eller gitarr.

Durspel, Tonart: G/C Bok: Notmaterialet skickas per e-post.

Esbo Spelmanslag / Espoon pelimannit

16 ggr / 48 h / 83 € [EA250229](#)
17 ggr / 51 h / 86 € [EA260128](#)
on 18.30–21.00 13.8–3.12, 7.1–6.5

Leppävaara, Ruusutorpan koulu, Pekka Pentikäinen. Detta är något för dig om du vill spela traditionell musik och äldre dansmusik i en stor orkester.

Esbo Spelmanslags kortkurs / Espoon pelimannien lyhytkurssi

1 ggr / 7 h / 24 € [EA250383](#)
1 ggr / 7 h / 24 € [EA260129](#)
lö 10.00–16.00 4.10, 31.1

Mattby, Mattlidens gymnasium, Pekka Pentikäinen, Antti Soininen, Jarmo Romppanen. Kortkurs i folkmusikstil och spelteknik. Du kan delta om du bemästrar ett akustiskt folkmusikinstrument och läser noter. Kursen är tvåspråkig.



FAMILJEKURSER

KERAMIK

Keramik - FAMILJEKURS

2 ggr / 12 h / 48 € [EA250284](#)
2 ggr / 12 h / 48 € [EA250269](#)
lö 10.00–14.30
sö 10.00–14.30 13.9–14.9, 4.10–5.10
Karabacka, Karahuset, Arja Rantala, Pihla Sierla.
Intensivkurs i keramik. Stick händerna i leran tillsammans med ett barn i åldern 5-13.

Keramik - FAMILJEKURS

2 ggr / 12 h / 48 € [EA260033](#)
2 ggr / 12 h / 48 € [EA260034](#)
lö 10.00–14.30
sö 10.00–14.30 10.1–11.1, 28.3–29.3
Karabacka, Karahuset, Arja Rantala, Pihla Sierla.
Intensivkurs i keramik. Stick händerna i leran tillsammans med ett barn i åldern 5-13.

GYMNASTIK

FoB-gymnastik 3-6 år - FAMILJEKURS

11 ggr / 11 h / 47 € [EA250239](#)
10 ggr / 10 h / 46 € [EA260131](#)
ti 17.55–18.40 9.9–2.12, 3.2–14.4
Smedsby, Smedsby skola, Nanne Vaihininen.
Gymnastiktimme för barn med mamma eller pappa. Vi gympar, leker och har det roligt tillsammans.

MUSIK

FoB-kulturkarusell babygrupp 3 mån-1,5 år

11 ggr / 11 h / 32 € [EA250240](#)
10 ggr / 10 h / 31 € [EA260132](#)
må 10.30–11.15 8.9–1.12, 2.2–20.4
Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Nanne Vaihininen. I den här karusellen får vuxna och barn åka tillsammans. Timmen kombinerar olika konstformer och innehåller bland annat element av musikleis, cirkus och dans.

FoB-kulturkarusell knattegrupp 6 mån-2 år

11 ggr / 11 h / 32 € [EA250241](#)
10 ggr / 10 h / 31 € [EA260133](#)
må 11.30–12.15 8.9–1.12, 2.2–20.4

Olars, Månskivan 2 A, 4 vån., Nanne Vaihinen. I den här karusellen får vuxna och barn åka tillsammans. Timmen kombinerar olika konstformer och innehåller bland annat element av musikleis, cirkus och dans.

HANTVERK

Tant Lottas julpysselkväll

1 ggr / 3 h / 16 € [EA250364](#)
on 18.30–21.00 26.11

Hagalund, Vindängens skola, Charlotta Ryyänen. Vi pysslar kring jultemat med återanvändningsbart material som lämpar sig för barn och vuxna. En varm glögg med pepparkaka gör pysslandet med glada tant Lotta roligt.



NATUR, MILJÖ, TEKNIK OCH TRAFIK

SKÄRGÅRDSNAVIGATION

Skärgårdsnavigation, leder till skärgårdsskepparexamen

13 ggr / 26 h / 47 € [EA250359](#)
12 ggr / 26 h / 47 € [EA260100](#)
må 19.30–21.00 1.9–1.12, 12.1–13.4

Mattby, Mattlidens skola åk 7-9, Anders Kågström. En kurs för alla som rör sig på sjön och behöver känna till sjövägsregler, sjökort mm. Anders drar kursen med kompetens och gott humör. Tilläggskostnader: material + bok ca 60 euro, tentamen + betyg ca 50 euro.

*Sista minuten kurstips?
Nyheter och aktuell info?*

Beställ vårt Nyhetsbrev!
www.esboarbis.fi



MÄNNISKA, SAMHÄLLE OCH KULTUR

SAMHÄLLE

Geopolitical Theories and the Modern World. - ONLINE

2 ggr / 6 h / 21 € [EA260069](#)
fr 17.00–19.30 23.1–30.1

Nätkurs, Justyna Pierzynska. The course is composed of 2 lectures which address the current political upheavals worldwide from the perspective of geopolitical theories.



DIGIKUNSKAPER, MEDIA OCH INFORMATIONSTEKNIK

DIGIKUNSKAPER

Praktiska internetjänster för oss seniorer

2 ggr / 3 h / 16 € [EA250368](#)
må 10.00–12.15 1.12 –8.12

Hagalund, Vindängens skola, Åke Ryyänen. Vi bekantar oss med service på internet och går igenom vad vi behöver för att nå tjänsterna som aktiva seniorer.

Arbismannen Åke tar allt i lugn takt med kaffe och kex.

Öppen it- och hemteknikrådgivning med Åke

10 ggr / 0 € [EA250251](#)
14 ggr / 0 € [EA260014](#)
må 9.00–12.30 15.9–24.11, 12.1–27.4

Hagalund, Vindängens skola, Åke Ryyänen. It-rådgivning för seniorer. Arbismannen Åke tar allt i lugn takt med varmt kaffe, te och kex.



**HÖSTEN
2025**

Scenen är dukad med kultur! Höstens program i helhet hittar du på vår hemsida.

lördag 20.9 kl. 14
SÅS & KOPP
20 €

lördag 4.10 kl. 16
JOHANNA RINGBOM & MAGNUS GRÄSBÄCK:
S'IL VOUS PLAIT! - en franskinspirerad konsert
20 €

söndag 5.10 kl. 16
SHIRLEY SPARKS: MYTHOS
The Knowledge of Fire
20 € (vid dörren)

tisdag 14.10 kl. 18
FILM: STORMSKÄRS MAJA
Fritt inträde

söndag 9.11 kl. 16
SOFIA FINNILÄ MED ORKESTER:
I LASSES KÖLVATTEN - LASSEN VANAVEDESSÄ
Fritt inträde, platsbokning Lippu.fi
Bekostas av Folktinget som en del av Svenska veckan.

söndag 16.11 kl. 16
JUL I SINNET
Välgörenhetskonsert med Röda Korset

lördag 13.12 kl. 14
BARNENS ESTRAD: PETTSON OCH FINDUS FIRAR JUL
20 €

söndag 14.12 kl. 17
ESBO ARBIS: OPERA MÖTER MUSIKAL
Fritt inträde.

*Biljetter från lippu.fi, serviceavgift tillkommer.
Förändringar kan förekomma.*

ESBODAGEN **lördag 30.8**
kl. 16.00 Esbo spelmanslag i restaurangen
kl. 21.30 Ljuscirkus Spektri på bollplanen

VINDÄNGEN 15 ÅR 3-9.11
Program alla dagar med husets alla aktörer: Vindängensalen,
Esbo Arbis, Musikinstitutet Kungsvägen, Folkhälsan och
Vindängens daghem och skola.

SÄG DET I TONER - ALLSÅNGSJULKONSERT
onsdag 3.12 kl. 18
Esbo spelmanslag och Benny Törnroos bjuder på de mest
älskade julsångerna.
Restaurangen har kvällsöppet med smått och gott.
Fritt inträde.

UTSTÄLLNINGAR
12.8-4.9 Paula Nordfors
9.9-2.10 Anne-Maj Winqvist
7.10-30.10 Elin Muren
4.11-20.11 Vindängens daghem - Vindängen 15 år
25.11-8.1 Lohjan kameraseura
Konstnärskväll kl. 17.30 första utställningsdagen.



3-9.11.2025
www.svenskaveckan.fi



ESBO ARBIS

KONTAKTA OSS

må/ons kl.10-12 och ti/to kl.13-15

tfn 09 816 57890

E-post: arbis@esbo.fi

Besöksadress:

Arbis kundtjänst

Vindgränden 6 B, 02100 Esbo

(Vindängen - Folkhälsanhuset, Hagalund)

Postadress:

Esbo arbetarinstitut

PB 3297

02070 ESBO STAD

esboarbis.fi

facebook.com/arbisesbo

instagram.com/esboarbis

*Anmälningarna startar
måndag 2.6.2025 kl. 10.*

*Kursprogrammet har publicerats i
helhet måndag 19.5.2025.*

Läs mer!



ilmonet.fi