Kevään 2020 kurssit:
wahrenopisto.fi

Kursseille voi ilmoittautua jatkuvasti internetissä
https://www.opistopalvelut.fi/wahren

tai puhelimitse 03-4141 5390 virka-aikana

**Ehdota meille ensi lukuvuodeksi kurssia: wahrenopisto@forssa.fi**

# LUENNOT/ Forssa

Ikääntyvien yliopiston verkkoluennot keväällä 2020 ke 14-15.30 Brander-salissa. Vapaa pääsy.

**15.1. Patriarkkojen ja oligarkkien Venäjä** / Suurlähettiläs René Nyberg
**22.1. Lumelääkkeiden (plasebon) arvoitus** / Lääketieteen etiikan dosentti, lastentautien erikoislääkäri Pekka Louhiala
**5.2. Elämältä se maistuu!!!**/ Psykologi, FL Pirkko Lahti:
**4.3. Oppiminen ja sosiaalisuus pitävät aivot kunnossa** /
Aivotutkija, PsM Katri Saarikivi, Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikkö, Helsingin yliopisto
**25.3. Miten ihminen muuttaa maapalloa?** / Professori Janne Kotiaho, Jyväskylän yliopisto
**15.4. Hoidammeko liikaa vai liian vähän?** / Terveyden- ja sairaanhoidon hallinnon emeritusprofessori Martti Kekomäki, Helsingin yliopisto
**22.4. Lasinkirkas, hullunrohkea. Aila Meriluodon runoudesta** / Kirjailija, emeritusprofessori Panu Rajala, Tampereen yliopisto

# KIELET/ Forssa

**120318 ENGLANNIN KEVÄTKERTAUS**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11 ti 17.00-18.30
Joanna Moorhouse
12 t, Kurssimaksu 25,00 € 21.4.-26.5.2020
Ilmoittautuminen 14.4.2020 mennessä
Noin pari, kolme vuotta kieltä opiskelleille. Kerrataan preesens ja imperfekti sekä apuverbien käyttö ja passiivi. Kartutetaan sanastoa arkielämän tilanteiden avulla. Asioidaan ruokakaupassa, kahvilassa ja ravintolassa. Aiheina myös englantilaisille tärkeät puutarhat, eläimet ja ruokatottumukset.

**120319 ENGLANTIA MATKAILIJOILLE**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11 ti 18.45-20.15
Joanna Moorhouse
12 t, Kurssimaksu 25,00 € 21.4.-26.5.2020
Ilmoittautuminen 14.4.2020 mennessä
Vähintään 4 vuotta opiskelleille. Tällä käytännönläheisellä kurssilla tutustutaan tarkemmin Englantiin, Walesiin, Skotlantiin ja Irlantiin sekä niiden nähtävyyksiin. Aiheina linnat, puutarhat, luonto, kuuluisuudet ja ruoka. Kerrataan matkustukseen liittyvää sanastoa ja hotellin ja lippujen varaaminen. Kieliopissa eri verbimuodot.

**120603 VENÄJÄN KIRJAIMET**

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu 2 ke 17.30-19.00
Ljudmila Paajanen
8 t, Kurssimaksu 25,00 € 4.-25.3.2020
Ilmoittautuminen 25.2.2020 mennessä
Neljän kerran kurssi, jolla venäjän aakkoset tulevat tutuiksi. Opettelemme lukemaan ja kirjoittamaan venäjänkielisiä sanoja hauskasti motivoidussa ryhmässä. Kurssi sopii syksyllä 2020 alkavan venäjän alkeiskurssin Kafe Piter 1 pohjaksi.

# KUVATAITEET JA MUOTOILU/ Forssa

**110308 PRESSPRINT-GRAFIIKKA (STYROX-PAINANTA)**

Lankavärjäämö, Wahreninkatu 13 ti 17.30-19.45
Pia Oja
21 t, Kurssimaksu 35,00 € 21.1.-10.3.2020
Ilmoittautuminen 14.1.2020 mennessä
Laakapainografiikkaa ilman happoja ja liuottimia! Pressprint-levyyn (ohut styrox) piirretään aihe, joka värjättynä vesiliukoisilla väreillä painetaan paperille kuvaksi. Styrox-leikurin avulla painolaatan voi leikata minkälaiseksi tahansa ja kuvan voi koota monenvärisistä osista isoksi työksi asti, monivärigrafiikkaa vaivattomasti. Tarvikkeita voi ostaa/ lainata opettajalta.

**110316 KERAMIIKKAA AIKUINEN - LAPSI (6-10 V.), kevät**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13 to 17.45-19.15
Minna Kemppi
6 t, Kurssimaksu 30,00 € 16.4.-7.5.2020
Ilmoittautuminen 9.4.2020 mennessä
Ks. keramiikkaa aikuinen - lapsi (6-10 v.). Kurssipäivät: 16. ja 23.4. sekä 7.5.2020.

**110320 TIFFANY-LASITYÖT, jatko**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13 pe 17.00-18.30
Anni Paulin la 10.00-16.00
32 t, Kurssimaksu 51,00 € su 10.00-16.00
Ilmoittautuminen 28.2.2020 mennessä 6.-28.3.2020
Kurssi on tarkoitettu perustaidot osaaville. Kurssilla valmistetaan tasotyö, valaisin, lyhty tai mosaiikkityö. Tarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta. Ensimmäisellä kerralla tehdään materiaalitilaus. Kurssipäivät pe 6.3. klo 17.00-18.30, la-su 14-15.3. klo 10-16, la 21.3. klo 10-16 sekä pe 27.3. klo 18.00-20.15 ja la 28.3. klo 10-15.

# KÄDEN TAIDOT JA MUOTOILU/ Forssa

**110405 KÄSITÖITÄ noin ESKARI-IKÄISILLE, kevät**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk 2, Wahreninkatu 11 ma 15.00-16.30
Sanna Savonmäki
24 t, Kurssimaksu 78,00 € 13.1.-6.4.2020
Ilmoittautuminen 8.1.2020 mennessä
Ks. Käsitöitä noin eskari-ikäisille. Kurssia ei ole viikolla 9.

**110434 VEHNÄJAUHOBATIIKKI TRIKOONEULOKSELLE**

Rykkeri, Puuvillakatu 4 C 3 la 10.00-17.30
Team Rykkeri su 10.00-17.30
18 t, Kurssimaksu 78,00 €
Ilmoittautuminen 10.1.2020 mennessä 18.-19.1.2020
Kurssilla valmistetaan vaatetuskangas puuvillaneuloksesta. Kangas kuvioidaan Rykkerissä vehnäjauhobatiikkitekniikalla ja väri painetaan suurella laakaseulalla. Materiaalina (1,5 - 2 m) puuvillainterlogneulos. Materiaalit Rykkeriltä ja ne laskutetaan erikseen käytön mukaan. Lisätiedot info@rykkeri.fi.

**110435 EKOPRINT - VÄRIÄ LUONNOSTA**

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13 pe 18.00-20.30
Maarit Humalajärvi la 10.00-16.00
10 t, Kurssimaksu 35,00 €
Ilmoittautuminen 9.4.2020 mennessä 24.-25.4.2020
Kurssilla tutustutaan erilaisiin värikasveihin ja kankaiden kuviointiin luonnonväreillä. Opit yksinkertaisen ja yllätyksellisen ekoprint- työtavan. Kasveja voi kerätä pihalta tai käyttää kukkakaupan roskia. Kankaita voi käyttää kirjonnan pohjana tai tilkkutöissä. Tarvikeluettelo lähetetään sähköpostitse ennen kurssia.

**110440 PIENI PAJUMÖKKI**

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13 la 09.00-16.00
Ritva Lumme
8 t, Kurssimaksu 20,00 € 28.3.2020
Ilmoittautuminen 13.3.2020 mennessä
Tee kaunis, japanilaishenkinen pajumökki puutarhaan tai parvekkeelle. Mökki tehdään vesivanerialustalle, joita voi ostaa opettajalta. Mökin kauniisti kaartuvaan kattoon voi myöhemmin laittaa LED-valot, jolloin koko mökki loistaa kauniisti. Ohjeet pajujen keräämiseen ja tarvikeluettelo lähetetään sähköpostitse.

**110493 TEKSTIILIT UUSIKSI - kierrätä, korjaa ja luo uutta! UUSI KURSSI!**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk 3, Wahreninkatu 11 ti 16.00-18.15
Marja-Leena Kangasniemi-Saari
27 t, Kurssimaksu 35,00 € 4.2.-7.4.2020
Ilmoittautuminen 28.1.2020 mennessä.
Kierrätä, korjaa ja luo uutta vanhoista langoista, kankaista, vaatteista ja kodin tekstiileistä. Inspiroidu kaapin kätköistä tai kirpputorilöydöistä ja tee niistä persoonallisia tekstiilejä. Uusiokäytetään vanhoja nappeja ja vetoketjuja koristeiksi ja koruiksi. Kokeillaan uusia työtapoja. Tehdään myös texstep-huovasta esim. laukkuja tai tilkkumattoja.

**110497 KESÄKENGÄT VIRKKAAMALLA UUSI KURSSI!**

Kehräämö, A-B rappu, 1. krs., lk1, Wahreninkatu 11 ke 17.00-20.00
Pia Laihonaho to 17.00-20.00
12 t, Kurssimaksu 40,00 €
Ilmoittautuminen 11.3.2020 mennessä 18.3.-8.4.2020
Tee itse kesäkengät tai kotitossut, joissa ilma virtaa ihanasti ja jalalla on mukava olla! Tossut virkataan itse, samalla tehdään muistiinpanoja toisen tossun valmistamista varten. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan malli, joka toteutetaan seuraavilla kerroilla. Kurssin päätteeksi opettaja voi kiinnittää tossuihin ohuet kumipohjat (35 €). Tarvikemaksu 6 € (sis. huopapohjalliset, joihin kengät virkataan sekä kuminauhaa). Mukaan muistiinpanovälineet, vaalea merkkausliitu/kynä, suutarin neula tai naskali (jos on) sekä lankaa (esim. puuvilla, bambu). Jämälangat ovat tähän työhön erinomaisia! Sopii kaikille, jotka osaavat virkata kiinteitä silmukoita ja pylväitä. Opettajan sivut: madeinnummela.fi

**110498 OMPELUKLINIKKA - kympillä opastusta! UUSI KURSSI!**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk 3, Wahreninkatu 11 Joka 4. viikko pe 13.00-16.00
Marja-Leena Kangasniemi-Saari
20 t, Kurssimaksu 35,00 € 17.1.-8.5.2020
Opastusta ompelutöihin kympin kertahintaan tai edulliseen kokonaishintaan! Saat samalla apua mallin suunnitteluun, kaavan muuttamiseen, leikkaamiseen, ompelemiseen, korjausompeluun, sovittamiseen, koneiden käyttämiseen ja työn viimeistelyyn. Luokassa on ompelukoneet, saumurit, peitetikkikone ja kantinkääntäjä. Yksittäiselle kerralle ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Osallistumismaksu 10 €/ opintokerta maksetaan käteisellä läsnäolokerralla. Jos haluat olla mukana jokaisella kerralla, silloin kurssille ilmoittaudutaan normaalisti netin kautta tai soittamalla toimistoon ja opisto laskuttaa kaikki opintokerrat kerralla, 35 €. Opintokerrat: 17.1., 14.2., 6.3., 3.4. ja 8.5.2020.

**Huom! Monilla koko vuoden pituisilla kursseilla on tilaa.**
**Keväällä osallistuvat maksavat vain puolet kurssimaksusta.**
**Ilmoittaudu vaikka heti ja varmista paikkasi!**
**Vinkki: Anna ystävällesi opiston lahjakortti!**

**110407 LASTEN TIEDEPAJA, kevät**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk 2, Wahreninkatu 11 ti 16.00-17.30
Richard Conway
24 t, Kurssimaksu 78,00 € 14.1.-7.4.2020
Ilmoittautuminen 7.1.2020 mennessä
Ks. Lasten tiedepaja 110406 sisältö. Kurssia ei ole viikolla 9.

**110444 KIRJANSIDONTA**

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13 pe 18.00-21.00
Tiina Raumolin la 09.30-15.15
32 t, Kurssimaksu 47,00 € su 09.30-15.15
Ilmoittautuminen 17.1.2020 mennessä 24.1.-9.2.2020
Tutustumme kirjansidontaan käytännönläheisesti. Voit valmistaa kirjan tai albumin. Keskiaikaisia sidoksia, korttikirja, luovat sidokset, vihkoset. Opettajalla mallitöitä, joista löytyy jokaiselle sopiva. Värjätään nahkaa/ paperia kirjojen kansiin tai sivuiksi. Halutessasi tuo vanha tekstiili kirjankansien koristeeksi. Uutuutena tutustumme nahkapaperiin, miten sitä voi käyttää kirjoissa. Sopii alkajille ja jatkajille. Tarvikkeita ja perustyökalut voi ostaa opettajalta. Kurssipäivät: pe 24.1. klo 18-21, la-su 25.-26.1. klo 9.30-15.15. sekä la-su 8.-9.2. klo 9.30-15.15.

# TANSSI JA LIIKUNTA/ Forssa

**830101 VARTTUNEIDEN LIIKUNTA, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ti 14.00-14.45
Ulla Leino
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 14.1.-7.4.2020
Kurssin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen. Sopii kaikenikäisille, jotka eivät halua ”hikijumppaa”!

**830105 ASAHI, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ke 10.30-11.15
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 15.1.-8.4.2020
Ilmoittautuminen 8.1.2020 mennessä
Terveysliikuntaa. Ks. kurssin sisältö 830104.

**830109 TANSSIKSI, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ke 09.30-10.15
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 8.1.-1.4.2020
Ilmoittautuminen 1.1.2020 mennessä
Tanssiliikuntatunti ilman paria. Ks. kurssin sisältö 830108.

**830111 VIEREMÄN TANSSIKSI, kevät**

Vieremän koulu, Nokantie 2 ma 16.30-17.15
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 13.1.-6.4.2020
Ilmoittautuminen 7.1.2020 mennessä
Tanssiliikuntatunti ilman paria. Ks. kurssin sisältö 830108.

**830114 VATSATANSSI, JATKO, kevät**

Viihdeuimala Vesihelmi, Et. Puistokatu 2 ti 17.00-18.30
Heidi Selenius
20 t, Kurssimaksu 71,00 € 14.1.-24.3.2020
Ilmoittautuminen 7.1.2020 mennessä

Kertaamme jo opittuja perusliikkeitä ja opimme uusia liikesarjoja sekä koreografiaa. Kehon kunnossapitoa tanssin ilon tekemisen myötä. Kurssi sopii ennestään vähän tai vähän pidempäänkin vatsatanssia harrastaneille.

**830118 MIELLYTTÄVÄ MUUTOS – VERKKOVALMENNUS, kevät**

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu 2 ti 19.00-20.00
Jerry Hietaniemi
10 t, Kurssimaksu 49,00 € 11.2.-14.4.2020
Ilmoittautuminen 7.2.2020 mennessä
Onko sinulla mielessäsi unelma tai tavoite? Haluatko onnistua muutoksessa pysyvästi? Tule mukaan verkkopohjaiseen Muutosvalmennukseen, jossa opit miten tavoitteista tehdään totta. Valmennus aloitetaan yhteisellä vapaaehtoisella luentotilaisuudella, jossa käydään läpi valmennuksen sisältö ja opetellaan käyttämään verkko-oppimisympäristöä.

**830122 TANSSIKSI B, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ke 08.45-9.30
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 8.1.-25.3.2020
Tanssiliikuntatunti ilman paria. Ks. kurssin sisältö 830108.

**830123 PERUSJUMPPA, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 to 17.15-18.00
Saila Korpihete
Kurssimaksu 44,00 € 9.1.-19.3.2020, 12 t
Perusjumppaa ilman hyppyjä tai vaikeita sarjoja. Sopii aloittelijoille tai kevyemmän jumpan ystäville. Ota omat 0,5 - 1 kilon käsipainot mukaan.

**830124 TEHOJUMPPA, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 to 18.15-19.00
Saila Korpihete
Kurssimaksu 44,00 € 9.1.-19.3.2020, 12 t
Reipasta perusjumppaa kaikenikäisille. Jumppa sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Helpot liikesarjat, mukana myös hyppyjä. Ota omat 1 - 2 kilon painot mukaan.

**830125 JUMPAPPAA, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 to 19.15-20.00
Saila Korpihete
Kurssimaksu 44,00 € 9.1.-19.3.2020, 12 t
Jumppa koostuu helposta askelluksesta, jota maustetaan sekä lavatanssi- että latinalaisten tanssien askelin. Jumpappaa ei ole tanssitunti vaan liikkuvuutta parantava ja kuntoa kohottava tanssillinen jumppa, jossa tärkeintä on hyvä ja rento fiilis.

# KÄDEN TAIDOT JA TAITOAINEET/ Tammela

**110325 MAALATAAN JA KIRJOITETAAAN / TAIDEKURSSI OPISTON MÖKILLÄ**

Opiston kesämökki, Opistontie
Jan Eklund ja Tanja Härmä ma-pe 22.-26.6.2020
30 t, Kurssimaksu 90,00 €Ilmoittautuminen 30.4.2020 mennessä
Maalaamme ja kirjoitamme itseämme esiin keskikesän valossa. Kokonaisvaltainen kesäkurssi luonnonkauniissa ympäristössä opiston mökillä Pyhäjärven rannalla Tammelassa. Maalauskurssin opettajana toimii Jan Eklund. Opetellaan kuvan rakentamista ja aiheen yksinkertaistamista. Jokainen kehittää omaa tapaansa hahmottaa aihetta ja oppii lisää taitoja tekemällä. Säästä riippuen maalaamme ulkona tai sisällä. Maalauskurssi alkaa luennolla, jolla evästetään kurssilaisia kurssin aiheisiin. Jokainen maalaa omaan tahtiinsa. Kurssi loppuu kritiikkiin, jossa käydään läpi kurssin aikana tehdyt työt. Kurssilla on tarkoitus käyttää lähinnä vesivärejä. Vesiväreillä on nopea tehdä ja työ kuivuu nopeasti. Varatkaa siis mukaan seuraavat tarvikkeet: • akvarellipaperia ja jäykkä alusta • maalarinteippiä ja suihkupullo • vesivärit ja pensselit Kirjoittamista ohjaa Tanja Härmä. Ota oma vihko mukaan. Kurssipaikka Opistontie 4, Tammela. Kurssin hinta (sisältää opetuksen) 90 e Mahdollisuus majoittua erikseen sovitusti. Keittiö ja jääkaappi eväitä varten.

Keskiviikkona yleinen sauna klo17-20. Saunamaksu erikseen. Lisätietoja Eliisa Lintukorpi 050-3222252. Kellonajat tarkennetaan myöhemmin.

**110417 OMMELLAAN MEKKOJA**

Koulukeskus, Koulutie 1 ke 17.30-19.45
Tuija Grahn
30 t, Kurssimaksu 50,00 € 22.1.-1.4.2020
Ilmoittautuminen 15.1.2020 mennessä
Kurssilla voi valmistaa mekkoja omiin tarpeisiin, arkeen ja juhlaan. Kaavapaperi ja saumurilangat sisältyvät kurssihintaan.

**110418 OMMELLAAN KASSEJA, LAUKKUJA JA KUKKAROITA**

Koulukeskus, Koulutie 1 to 17.30-19.45
Tuija Grahn
27 t, Kurssimaksu 50,00 € 16.1.-19.3.2020
Ilmoittautuminen 10.1.2020 mennessä
Tule toteuttamaan uniikki olkalaukku, ostoskassi, iltalaukku tai vaikkapa kukkaro omaan tyyliisi sopivista materiaaleista. Kaavapaperi ja saumurilangat sisältyvät kurssihintaan.

**110496 VÄRJÄTÄÄN LUONNONVÄREILLÄ**

Opiston kesämökki, Opistontie ke 18.00-20.15
Karita Stenfors-Selkälä la 08.00-15.15
21 t, Kurssimaksu 44,00 € su 09.00-16.15
Ilmoittautuminen 6.5.2020 mennessä 13.5.-23.8.2020

Kurssilla värjätään villalankoja luonnosta kerättävillä kasveilla. Lankatilaukset sekä kasvien keräämisen ohjeet ke 13.5. klo 18.00-20.15. Kehräämön tekstiililuokassa 3. Jos olet aiemmin kerännyt sieniä, värjätään myös niitä. Varsinainen värjäys tapahtuu luonnon helmassa opiston kesämökillä Tammelassa Pyhäjärven rannalla la-su 22.-23.8. klo 8-15.15 ja 9.00-16.15. Puumaksu 5 €.

**110447 NUKKEKODIN PIENESINEET, kevät**

Kaukjärven koulu, Kuumakuja 60 ti 17.00-20.00
Maria Malmström
36 t, Kurssimaksu 47,00 € 21.1.-24.3.2020
Ilmoittautuminen 14.1.2020 mennessä
Ks. nukkekodin pienesineet. Kevään kurssin aiheet sovitaan kurssin alussa. Esimerkkejä: henkareita, eteisen hylly, kirjontaa, silkkinauhakirjontaa, rottinkitöitä, koritöitä, fimoa. Ei opetusta viikolla 9.

# LIIKUNTA/ Tammela

**830107 LIHASKUNTOTREENI, kevät**

Susikkaan kylätalo, Susikkaantie ti 18.00-18.45
Opettaja avoin
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 14.1.-7.4.2020
Ilmoittautuminen 7.1.2020 mennessä
Lihaskunnon kehittämiseen keskittyvä tunti. Sisältää lämmittelyn, työosuuden ja venyttelyn. Sopii kaikille!

***Pidätämme oikeuden muutoksiin.***
***Huomioithan viimeisen ilmoittautumispäivän, jotta kurssi varmasti toteutuu!***