



**KEVÄÄN 2022  
KURSSIT JA  
LUENNOT**

*wo*  
WahrenOpisto



## KEVÄÄLLÄ 2022 ALKAVAT KURSSIT LÖYDÄT KOTISIVUILTA:

<https://wahrenopisto.fi/>

Kursseille voi ilmoittautua jatkuvasti netissä:

<https://www.opistopalvelut.fi/wahren/>

tai puhelimitse 03-4141 5390 virka-aikana. (Puhelimitse ei 20.12.2021- 9.1.2022.)

Ehdota meille ensi lukuvuodeksi kurssia: [wahrenopisto@forssa.fi](mailto:wahrenopisto@forssa.fi)

## ALENNUKSET

### 009820 Työttömien opintotielialennus 50 %

Saadaksesi alennuksen: 1. Ilmoittaudu kurssille (alennuksen saa vain yhdestä kurssista). 2. Valitse lisäksi opintotielialennus 50 % (009820). Opisto pidättää itselleen oikeuden tarkistaa kelpoisuutesi alennukseen. Mahdollinen alennus huomioidaan saamassasi kurssilaskussa. Alennus rahoitetaan Opetushallituksen myöntämän opintotieliaivustuksen turvin. Opisto pidättää itselleen oikeuden keskeyttää avustuksen jakamisen, kun ko. raha on käytetty.

## LUENNOT

### STUDIA GENERALIA -LUENTOSARJA

Lukuvuonna 2021-2022 pidetään joka kuukauden ensimmäinen tiistai Studia Generalia -luentosarjan luentoja kirjastotalon Brander-salissa, Wahreninkatu 4, klo 18-20.

#### KEVÄÄN TEEMANA KULTTUURI:

Ti 1.2.2022 Teatteritaidetta lounaishämäläisittäin /Forssan Teatteriyhdistys ry.

Ti 1.3.2022 Kulttuurin hyvinvointivaikutuksista /kulttuuriyrittäjä, FM Merja Isotalo

Ti 5.4.2022 Forssalainen rakennusperintö ja sen suojelu

### JYVÄSKYLÄN YLIOPISTON MAKSUTTOMAT VEKKOLUENNOT:

Wahren-opisto välittää kevään aikana useita Jyväskylän Yliopiston asiantuntijaluentoja. Luentoja voi tulla katsomaan Brander-saliin, jossa luennot heijastetaan suorana valkotaululle. Luentojen aikataulu ilmoitetaan myös kotisivuilla kohdassa "luennot". Luennoille osallistuminen on maksutonta, tule rohkeasti paikalle! **Keskiviikkoisin klo 14-15.30 Brander-salissa (Wahreninkatu 4):**

**12.1. Mitä tapahtui Afganistanissa?** / Tietokirjailija Andrei Sergejeff

**19.1. Yhteinen onni - paras onni** / Professori emeritus Markku Ojanen, Tampereen yliopisto

**26.1. Tämän luentokerran osalta päätöksenteko on kesken.** Toiveena on Euroopan tilannetta käsittelevä luento. Ministeri Haaviston toimistosta ilmoitetaan viimeistään 14.11. pääseekö ministeri. Mikäli ei pääse, sovimme toisen asiantuntijan.

**2.2. Aktiivinen elämäntapa ja ikääntyvät aivot** / PsT, työterveyspsykologi Juho Strömmer, Terveystalo

**9.2. Revontulet - Auringon terveiset Pohjolan talviyöhön** / FT Tiera Laitinen, Ilmatieteen laitos

**16.2. Ajankohtaista ilmastomuutoksesta** / Toimialajohtaja (ilmastontutkimusohjelma), tutkimusprofessori Hannele Korhonen, Ilmatieteen laitos

**23.2. Miten Raamattu syntyi?** / Professori Martti Nissinen, Helsingin yliopisto

**2.3. Miten lisätä vireitä vuosia ja parantaa toimintakykyä?** / Professori emeritus Jaakko Valvanne, Tampereen yliopisto

**9.3. Hattulan Pyhän Rostin keskiaikaisen kirkon maalausten kertomaa** / Kirjailija Anne Kanto

**16.3. Rytmit rypyssä - tietoa sydämen rytmihäiriöistä, niiden tutkimisesta ja hoidosta** / LT, kardiologi, ylilääkäri Anna-Mari Hekkala, Suomen Sydänliitto ry.

**23.3. Mistä suomen kieli tulee ja mihin se menee? Onko kieltämme tarpeen vaalia globaalissa maailmassa?** Akateemikko Kaisa Häkkinen

**30.3. Hyvä paha kolestroli?** / Professori emeritus, sisätautien erikoislääkäri Petri KOvanen (otsikko mahdollisesti vielä täsmentyy)

**6.4. Eeva Joenpelto** / Toimittaja Suvi Ahola, HS

**13.4. Yksilöllinen syövän ehkäisy ja hoito sekä täsmälääketieteen menetelmät** / Syöpätutkimuksen professor (tenure track), Toni Seppälä, Tampereen yliopisto, yksilöllisen syövänhoidon kehittämisen ylilääkäri ja vatsaelinkirurgian erikoislääkäri, TAYS

**20.4. Suomen presidenttien huumorintaju ja huumorin käyttö** / Professori emeritus Timo Soikkanen, Turun yliopisto

**27.4. Hoivaköyhyys Suomessa ja maailmalla** / Professori Teppo Kröger, Jyväskylän yliopisto

**4.5. Dna-sukututkimus** / FT, MBA Marja Pirttivaara, Sitra

**11.5. Jubilee! Rakkaudesta musiikkiin** / Toimittaja, kirjailija Minna Lindgren

# AVOIN YLIOPISTO

## Kasvatustieteen perusopinnot, 25 op, TY

Hämeen Kesäyliopisto aloittaa Forssassa kasvatustieteen perusopinnot. Opinnot ajoittuvat ajalle 13.01. - 31.12.2022. Opinnot toteutetaan lähi-etämällinä. Viimeinen ilmoittautumispäivä 2.1.2022.

### Lisätiedot ja ilmoittautuminen:

[Kasvatustieteen perusopinnot 25 op, TY – Hämeen kesäyliopisto \(hameenkesayliopisto.fi\)](https://www.hameenkesayliopisto.fi)

## KUVATAITEET JA KÄDEN TAIDOT

### 110304 Luovaa maalausta keväällä

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Ti 14.30–17.00 25.1.–22.3.2022

Tunteja 24 kl 65,00 € 6–10 osallistujaa

Heli Saloniemi

Kaipaatko taideharrastukseesi lisää iloa, leikkisyyttä ja luovuutta? Haluatko maalata vapaammin ja kokeilla erilaisia tapoja maalata? Houkuttelemme luovuutta ja inspiraatiota tarinoiden, runojen, liikkeen, musiikin ja mielikuvatyöskentelyn avulla. Kurssilla opit antautumaan taiteen tekemisen flow'lle, alat löytämään omaa ilmaisutyyliäsi ja pääset osalliseksi taiteen terapeuttisista vaikutuksista. Kurssi sopii sekä vasta-alkajille että kuvataiteen harrastajille. Jokaisella kurssikerralla tehdään uusi maalaus. Tehtyjä maalauksia ei arvostella, pääpaino on tekemisessä. Kurssilla käytettävät materiaalit sisältyvät hintaan. Kurssilla on käytössä piirustushiiltä, öljypastelleja, akryylivärejä, siveltimiä ja papereita. Voit tuoda halutessasi omia maaleja, kyniä, siveltimiä ja parempilaatuista maalauspaperia

### 110306 Maalataan temperalla

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Ti 17.30–20.00 25.1.–22.3.2022

Tunteja 24 kl 65,00 € 6–10 osallistujaa

Heli Saloniemi

Temperamaalaus on ihastuttava perinteinen maalaustapa, joka kasvattaa nykyään nopeasti suosiotaan ympäristöystävällisyytensä ja maalausten kauniin samettisen, valovoimaisen ja herkän pintajäljen vuoksi. Kurssilla opit munaemulsiotemperamaalauksen perusteet. Opit värien sekoittamista pigmenteistä ja erilaisia maalaustekniikoita sekä valmistamaan itse temperaemulsion ja maalauspohjia. Voit maalata omista tai opettajan antamista aiheista. Maalaukset voivat olla esittäviä tai abstrakteja. Kurssilla kannustetaan tekemään omia kokeiluja ja etsimään omaa tapaa lähestyä tätä tekniikkaa. Kurssi sopii sinulle, jos haluat opetella uuden maalausmenetelmän tai jos kaipaat päivääsi rauhallista ja mietiskelevää maalaushetkeä, ja jos olet maalannut tai piirtänyt aiemmin. Kurssin hintaan sisältyy materiaaleista munatempaemulsio, väripigmentit, maalauslستان pohjustusaineet ja yksi maalauspohja. Mukaan tarvitset omat siveltimet, palettiveitsen, luonnosteluvälineet, vesikupin, valkoisen posliinilautasen ja pienen korkillisen lasipurkin.

Kurssin aikana voidaan tarvittaessa hankkia uusia maalauspohjia yhteistilauksena.

### **110312 Hopeaketjun valmistus (alkeis- ja jatkokurssi), kevät**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk 2, Wahreninkatu 11

To 17.00–19.15 13.1.–24.3.2022

Tunteja 30 kl 50,00 € 6–14 osallistujaa

Helena Ponkala

Hopeaketjukurssilla opitaan valmistamaan ns. avolenkkitekniikalla erilaisia ketjukoruja. Opit kierteyttämään ja sahaamaan hopea- ja tompakkilangoista lenkkejä ja punomaan niistä kaula- ja ranneketjuja, korviksia, riipuksia ym. koruja. Opit yhdistämään työhösi erilaisia helmiä ja korukiviä sekä viimeistelemään korut kiillotusrummussa. Kurssilla edetään omien valmiuksien mukaan. Kymmenien ketjunpunosmallien valikoima sisältää vaikeusasteeltaan eritasoisia punoksia, joista voit valita itseäsi kiinnostavat ja soveltaa niitä omien korujen suunnittelussa ja valmistuksessa. Kurssilla ei tehdä turvallisuussyistä juotoksia eikä sulatuksia. Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään harrastaneille.

### **110313 Kirjansidonta**

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Pe 18.00–21.00, Su 9.30–15.15, La 9.30–15.15 21.1.–6.2.2022

Tunteja 32 kl 50,00 € 6–12 osallistujaa

Tiina Raumolin

Kirjansidonnassa opit sidonnan perusasiat ja miten käytät erilaisia työvälineitä. Aloittelija oppii peruskirjan valmistuksen ja jatkajat etenevät omien valmiuksien mukaan. Opit myös paperin/nahan värjäystä ja kuviointia sekä uutena tekniikkana kurssilla öljyväreillä paperin marmorointia. Sopii alkajille ja jatkajille. Infokirje lähetetään opiskelijoille sähköpostitse ennen kurssin alkua. Perustyökulut noin 25 €. Kurssipäivät pe 21.1. klo 18-21, la-su 22.-23.1. sekä 5.-6.2. klo 9.30-15.15.

### **110327 Tiffany-lasityöt, jatko**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Pe 17.00–18.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00 18.3.–9.4.2022

Tunteja 32 kl 50,00 € 6–12 osallistujaa

Anni Paulin

Kurssi on tarkoitettu perustaidot osaaville. Kurssilla valmistetaan tasotyö, valaisin, lyhty tai mosaiikkityö. Tarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta. Ensimmäisellä kerralla tehdään materiaaliltaus. Kurssipäivät pe 18.3. klo 17.00-18.30, la-su 26-27.3. klo 10-16, la 2.4. klo 10-16, pe 8.4. klo 18.00-20.15 ja la 9.4. klo 10-15.

### **110328 Keramiikkalauantai, kevät**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13

La 11.00–16.30 9.–23.4.2022

Tunteja 11 kl 40,00 € 6–12 osallistujaa

Minna Kemppi

Lauantain keramiikkapajalla pääset uppoutumaan savityöskentelyyn. Opettaja antaa tehtävän työpajalle, mutta voit halutessasi toteuttaa myös omia toiveitasi keramiikan tekemisessä. Kurssilla opit keramiikan

perusasiat: saven käsittelyn, tekniikat ja työn viimeistelyn. Työt viimeistellään keramiikan materiaaleilla ja lasitetaan. Materiaalit kuuluvat rajoitetusti kurssin hintaan. Kurssiajat: 28.8. klo 11-16.30 ja 11.9. klo 12-15..  
Kurssiajat: 9.4. klo 11-16.30 ja 23.4. klo 12-15.  
Kurssipäivät: 22.11., 29.11. ja 13.12.

### **110330 Keramiikkaa aikuinen - lapsi n. 7-12 v. keväällä**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13  
Ma 18.00–19.30 4.–25.4.2022  
Tunteja 6 kl 30,00 € 6–12 osallistujaa  
Minna Kemppi

Lyhytkurssilla pääsee tekemään keramiikkaa tehtävän avulla, jossa saa käyttää myös omaa luovuutta. Opit käsittelemään ja muovaamaan savea sekä viimeistelemään savityön. Työt viimeistellään keramiikan materiaaleilla, kuten oksideilla ja lasitteilla. Kaksi ensimmäistä kertaa on varattu työskentelyyn ja viimeinen kerta töiden lasittamiseen. Kurssimaksu/ henkilö sisältää materiaalimaksun. Molemmat aikuinen sekä lapsi ilmoittautuvat. Kurssipäivät: 4.4., 11.4. ja 25.4.

### **110332 Raku, kevät**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13  
Pe 17.30–20.45, La 10.00–17.00 6.–21.5.2022  
Tunteja 24 kl 45,00 € 6–8 osallistujaa  
Hanna Viljanen

Rakukurssilla valmistetaan karkeasta kivitavarasavesta esineitä, jotka viimeistellään uniikin lopputuloksen antavalla rakupoltolla. Kurssi sopii sekä aloitteleville keramiikan tekijöille, että keramiikkaa pidempään harrastaneille. Materiaali- ja polttomaksu 25 €/ oppilas. Kurssipäivät: pe 6.5. klo 17.30-20.45. ja pe 20.5. klo 17.30-19.45 Wahren-opiston keramiikkasalissa Lankavärjäämöllä sekä la 21.5.klo 10-17 Rakuttaren Pajalla (Kaukjärventie 284, 31300 Tammela)

### **110405 Verkkohelmet**

La 10.00–13.45, Su 10.00–13.45, Pe 17.00–20.00 11.–13.2.2022  
Tunteja 14 kl 35,00 € 6–11 osallistujaa  
Tiina Karttunen

Helmitöitä etänä verkossa. Helmeillään kauniita koruja itselle tai lahjaksi sekä koristeita kotiin. Opetellaan muutama eri helmityötekniikka. Kurssilaisille lähetetään lähempänä kurssia tarkempi ohjelma ja tarvikelista. Kurssilla käytetään sähköpostia, Zoom-videopalvelua ja Whatsapp-viestisovellusta.

### **110406 Kierrätyskoru vanhoista astioista**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13  
La 10.00–15.00 23.–30.4.2022  
Tunteja 12 kl 35,00 € 6–12 osallistujaa  
Tiina Raumolin

Korukurssilla opitaan vanhoista rikkiäisistä astioista muotoilemaan pihtien ja hiontalaitteen avulla kaulakoru, sormus tai rintaneula ja viimeistelemään työ. Opiskelijoille lähetetään ennen kurssin alkua infokirje tarvittavista materiaaleista sähköpostilla.

#### **110417 Kassit ja pussukat**

Koulukeskus, Koulutie 1

To 17.30–19.45 13.1.–17.3.2022

Tunteja 27 kl 45,00 € 6–12 osallistujaa

Tuija Grahn

Opit valmistamaan olkalaukun, ostokassin, iltalaukun tai kukkaron omaan tyyliisi sopivista materiaaleista. Kaavapaperi ja saumurilangat sisältyvät kurssihintaan.

#### **110418 XL-vaatteet**

Koulukeskus, Koulutie 1

Ke 17.30–19.45 19.1.–23.3.2022

Tunteja 27 kl 45,00 € 6–12 osallistujaa

Tuija Grahn

Valmisvaatteet eivät istu ja kinnaa. Kuulostaako tutulta? Innostuisitko ompelemaan itse? XL-vaatekurssilla perehdytään vartalonmukaiseen, istuvaan kaavoitukseen plus-vartalolle ja ommellaan vapaavalintainen vaate. Kurssilla opit kaavoituksessa ja kaavojen muuntamisessa huomioonotettavia asioita, leikkuuta, ompelua ja viimeistelyä. Kurssi sopii hyvin aloittelijoille. Kaavapaperi ja saumurilangat sisältyvät kurssimaksuun.

#### **110460 Vaateompelu, kevät**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk 3, Wahreninkatu 11

Ke 10.00–12.15 26.1.–13.4.2022

Tunteja 21 kl 50,00 € 6–12 osallistujaa

Opettaja avoin

Kurssi sopii aloittelijoille ja pidempään vaateompelua harrastaneille. Kurssilla edetään omien valmiuksien mukaan. Vaateompelussa opitaan mitkä asiat vaikuttavat mallin suunnitteluun, miten kaavoja voidaan muuttaa omalle vartalolle sopiviksi sekä mitkä asiat tulee huomioida kankaan leikkaamisessa. Kurssilla opit sopivia ompeluratkaisuja sekä viimeistelyä. Opit myös käyttämään ja hyödyntämään omissa ompelutöissäsi sopivia laitteita kuten ompelukoneita, saumureita, peitetikkikonetta sekä kantinkääntäjää.

#### **110419 Ommellaan luottovaatteet**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk 3, Wahreninkatu 11

Ma 17.15–20.15 7.3.–25.4.2022

Tunteja 28 kl 35,00 € 6–12 osallistujaa

Katri Hietala

Luottovaate on sellainen vaate, jonka puuet mielelläsi päällesi, se istuu hyvin ja myös tuntuu mukavalta. Opit valitsemaan sopivia materiaaleja, vartalonmukaista kaavoitusta, leikkuuta, ompeluteknisiä ratkaisuja ja sovitusta. Kurssi sopii jo hieman ompelua harrastaneille, jotka haluavat syventää omaa osaamista.

#### **110422 Neulo islantilaisneule forssalaisittain**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk 3, Wahreninkatu 11

La 13.00–16.00 22.1.–12.3.2022

Tunteja 24 kl 60,00 € 6–12 osallistujaa

Päivi Vaarula

Tule tekemään oma Forssa-paitasi islantilaispaidan tapaan. Forssalla on nyt oma neulemallinsa, joka on suunniteltu Forssan museon painokangaskuosien pohjalta. Kurssilla opit tunnistamaan islantilaisneuleen, laskemaan tarvittavat silmukat, muokkaamaan tarvittaessa neuleohjetta, neulomaan kirjoneuletta ja viimeistelemään neuleen. Ota mukaasi neulepuikot numero 4,5. Puikot voivat olla sukka- tai pitkät pyöröpuikot. Ensimmäisellä kerralla käymme läpi tarvittavat työvälineet, langat, otamme mitat ja valitsemme värejä. Materiaalikulut määräytyvät neuleen koon ja langan hinnan mukaan, noin 40 - 60 €.

### **110423 Neulotaan neulekoneella**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk 3, Wahreninkatu 11

Pe 17.00–20.00, La 10.00–16.00 18.3.–2.4.2022

Tunteja 24 kl 50,00 € 6–8 osallistujaa

Tarja Rantanen

Kahden viikonlopun kurssilla opit koneneulonnan perusteet, opit käyttämään neulekoneetta ja neulomaan sillä erilaisia neuloksia. Kurssilla voit valmistaa neuleasusteita esim. huivin, sukut, kintaat, viitan tai lyhythihaisen neulepuseron. Käytyäsi kurssin osaat käyttää neulekoneen perustoimintoja ja neuloa perusneuloksia, puhdistaa ja hoitaa neulekoneetta sekä tulkita milloin huolto on tarpeellinen, osaat neuletuotteen viimeistys- ja kokoonpanotapoja sekä osaat valita ja tehdä niistä neulomaasi tuotteeseen sopivan, muuttaa neuleohjetta lankasi neuletiheyttä vastaavaksi, neuloa yksinkertaisia neuletuotteita esim. huivin, lapaset, sukut, helpon neuleyläosan. Kurssilla on käytössä 8 kaksitasoista Brother reikäkorttineulekoneetta. Jos sinulla on oma Brother neulekone, niin voit ottaa sen mukaan. Tarvikeluettelo lähetetään sähköpostitse ennen kurssia.

### **110426 Kirjaimia kankaalle**

Lankavärjäämö, muotoilu luokka, Wahreninkatu 13

Ke 17.00–20.00 20.4.–25.5.2022

Tunteja 24 kl 45,00 € 6–12 osallistujaa

Karita Stenfors-Selkälä

Kirjoitusta ja kirjaimia on käytetty paljon visuaalisena (ei luettavana) kuviona kankaanpainannassa. Mustavalkoisina ja sopivankokoisina niissä on kauniita graafisia viivoja ja kuvioita, jotka sopivat mainiosti koristelemaan niin t-paitaa kuin sisustus-kankaitakin. Kurssilla suunnitellaan sana, kirjaimista kuvio tai vaikka monogrammi, tehdään valotuskaavio ja painetaan kuva kankaalle. Kurssi soveltuu kaikille kiinnostuneille! Ota ensimmäiselle kerralle mukaan paperia, lyijykynä ja pyyhekumi.

### **110427 Värjätään luonnonväreillä**

Opiston kesämökki, Opistontie

Ke 18.00–20.15, La 8.00–15.15, Su 9.00–16.15 18.5.–21.8.2022

Tunteja 21 kl 55,00 € 6–14 osallistujaa

Karita Stenfors-Selkälä

Kurssilla värjätään villalankoja luonnosta kerättävillä kasveilla. Kasvien keräämisen ohjeet ja ohjeistus varsinaiseen värjäykseen ke 18.5. klo 18.00–20.15 Kehräämön tekstiililuokassa 3. Varsinainen värjäys tapahtuu luonnon helmassa opiston kesämökillä Tammelassa Pyhäjärven rannalla la 20.8 klo 8.00–15.15 ja su 21.8 klo 9.00–16.15. Puumaksu 5 € ja värjäyksen apuaineet käytön mukaan.



### **110437 Kevätkudonta**

Kehräämö, A-B rappu, 1. krs., lk1, Wahreninkatu 11

To 17.00–19.30, Ti 17.00–19.30 26.4.–2.6.2022

Tunteja 36 kl 55,00 € 6–12 osallistujaa

Tuija Kurikka

Tule suunnittelemaan ja kutomaan juuri sinulle tarpeellinen kevätkudonnainen. Onko se kesämatto kotiin tai mökille, saunatekstiili vai lämmittävä huopa viileimpiin iltoihin? Materiaaleista voidaan tehdä yhteistilaus tai hyödyntää jo olemassa olevia tarvikkeita. Kurssi sopii vasta-alkajille ja kokeneemmille kutojille. Osallistuminen edellyttää työskentelyä myös muina kuin kurssikertoina.

## **LASTEN KURSSIT**

### **110452 Lasten tiedepaja keväällä**

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk 2, Wahreninkatu 11

Ti 16.00–17.30 18.1.–12.4.2022

Tunteja 0 kl 75,00 € 6–12 osallistujaa

Richard Conway

Kurssilla tutustutaan tieteen jännittävään maailmaan testaamalla fysiikan lakeja ja kemiallisia reaktioita. Lapsia kannustetaan pohtimaan arjen ilmiöitä tieteen näkökulmasta ja tuetaan elinikäisen oppimisen alkutaivalta tieteen maailmassa. Hauskaa ja jännittävää puuhaa 2-4 -luokkalaisille lapsille. Kurssi toimii myös englannin kielikylpynä, sillä skotlantilainen opettaja käyttää opetuksessa suomen kielen lisäksi englantia. Kurssia ei ole viikolla 9. Materiaalit sisältyvät kurssimaksuun. Lisätiedot opettajalta: 050 5566674.

## **TEATTERITAITEEN PERUSOPETUS**

### **110212 Pienen teatterikoulun varapaikat lapsille ja nuorille**

Pienen teatterikoulun varapaikoille voi nyt ilmoittautua 7–17-vuotiaat teatterista kiinnostuneet. Vuoden vaihteesta otetaan jokunen uusi opiskelija mukaan ryhmiin. Ryhmiä on ikäluokittain maanantaisin, tiistaisin ja torstaisin. Voit joko ilmoittaa lapsesi/nuoresi mukaan, jolloin opettaja on sinuun yhteydessä ja sovitaan sopiva ryhmä lapselle tai voit kysellä lisätietoja opettajalta puhelimitse 050-5635508 / Kirsi.

# KIELET

## 120308 Englantia verkossa 2 (vain ensimmäinen kerta vapaaehtoinen etätapaaminen)

Toimipaikka avoin

Ti 17.30–19.00 18.1.–29.3.2022

Tunteja 20 kl 45,00 € 6–12 osallistujaa

Leni Huuhtanen

Tervetuloa jatkamaan englannin opiskelua verkossa aikaan tai paikkaan sitoutumatta. Kurssilla kehität kielitaitoasi niin lukemalla, kirjoittamalla kuin kuuntelemalla, halutessasi myös puhumalla. Kurssin Peda.net-sivuilla julkaistaan viikoittain monipuolisia tehtäviä, joista saat palautetta opettajalta. Kurssilla opiskelet englannin perusrakenteita (mm. tulevan ajan ilmaiseminen, ehtolauseet, artikkelien käyttö, passiivi, prepositioita) ja teemoina on mm. talvisanastoa, kierrättäminen ja ympäristö, puhelimesta asioiminen, small talk sekä englanninkielisten maiden keväisiä juhlapyyhiä. Ennen kurssin alkua saat opettajalta sähköpostitse ohjeita kurssin aloitukseen. Muistathan jättää sähköpostisi ilmoittautuessasi. Ensimmäinen kerta opastusta kurssiin ja kurssialustaan etäyhteyden välityksellä (vapaaehtoinen). Kurssia varten tarvittavat tietokoneen, nettiyhteyden, kuulokkeet/kaiuttimet kuunteluita varten sekä tietokoneen peruskäyttötaidot. Taitotaso A2-B1

## 120604 Venäjän kirjaimet tutuksi

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu 2

Ma 18.00–19.30 7.3.–4.4.2022

Tunteja 10 kl 25,00 € 6–20 osallistujaa

Olga Vuorinen

Kurssi tarjoaa pehmeän laskun kyrilliikan maailmaan ja luo pohjan tuleville venäjän opinnoillesi. Käymme läpi kyrillisten aakkosten historiaa ja teemme kirjoittamis- ja ääntämisharjoituksia. Kurssi sopii syksyllä 2022 alkavan venäjän alkeiskurssin pohjaksi.

## 120605 Venäjän keskustelupiiri kevät

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu 2

To 18.30–20.00 13.1.–17.2.2022

Tunteja 12 kl 25,00 € 6–20 osallistujaa

Olga Vuorinen

Suullisen viestinnän kurssi muutaman vuoden venäjää opiskelleille. Tervetuloa vahvistamaan opittua venäjän kielen taitoa. Kurssilla keskustelemme venäjäksi ajankohtaisista aiheista, kulttuurista ja matkailusta. Aktivoimme ja kehitämme puhutun kielen ymmärtämistä, kertaamme ja laajennamme sanavarastoa.

# RUOKAKURSSIT

## **810205 Haluatko saada uusia ideoita arjen ruoanlaittoon?**

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7

To 17.00–20.00 27.1.–3.2.2022

Tunteja 8 kl 25,00 € 6–12 osallistujaa

Tuulikki Heikkilä

Tällä kurssilla saat nopeita ja helppoja ohjeita ja vinkkejä arkiruoan valmistukseen. Pääraaka-aineina käytämme kasviksia, juureksia ja vihanneksia.

## **810206 Kokkailua keventäville**

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7

Ma 17.00–20.00 24.1.–21.2.2022

Tunteja 12 kl 35,00 € 6–12 osallistujaa

Tuulikki Heikkilä

Tule hakemaan vinkkejä ja reseptejä painon hallintaan ravinnon avulla. Valmistamme enimmäkseen kasvispainotteisia ruokia hyviä proteiineja ja hyviä rasvoja unohtamatta. Kokoontumiset ma 24.1, 7.2 ja 21.2.2022.

# TANSSI, LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

## **830119 Perusjumppa, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 11.00–11.45 12.1.–6.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Johanna Heikkilä

Monipuolinen treeni ilman hyppyjä, sisältäen yksinkertaisia liikesarjoja. Sopii aloittelijoille sekä kevyemmän jumpan ystäville. Mukaan tarvitaan oma jumppa-alusta ja vesipullo. Välillä voidaan käyttää välineitä, esim. kevyet käsipainot (omat painot mukaan), keppi jne.

## **830120 Tehojumppa, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 12.00–12.45 12.1.–6.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Johanna Heikkilä

Reipas treeni vaihtuvilla teemoilla (aerobinen, toiminnallinen jne.), sisältäen sykkeen nostoa sekä lihaskuntoa. Helpot liikesarjat sisältäen hyppyjä. Mukaan tarvitaan oma jumppa-alusta ja vesipullo. Välillä voidaan käyttää esim. käsipainoja (omat painot mukaan).

## **830121 Asahi, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ti 9.30–10.15 11.1.–5.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Janette Koskinen

Asahi on rauhallinen suomalaisten kehittämä terveysliikuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taidista sekä useista kamppailulajeista, mutta se pohjautuu vahvasti länsimaiseen lääke- ja liikuntatieteeseen. Tunti koostuu rentousosiesta, niska-hartiaosiesta, selkä-jalkaosiesta sekä tasapainoosiesta. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmissä, joten harjoitus poistaa myös stressiä. Asahi kehittää harrastajansa lihastasapainoa, koordinaatiota ja työergonomiaa. Asahin avulla opit avaamaan sekä vahvistamaan kehoasi, lisäämään liikkuvuuttasi, parantamaan keskittymiskykyäsi, lievittämään stressiäsi sekä palautumaan työstä tai urheilusuorituksesta. Tunti tehdään kokonaan seisten tai tarvittaessa tuolista tukea ottaen tai istuen, joten sopii kaiken kuntoisille. Vesipullo mukaan tunnille ja liikkumiseen sopivat rennot vaatteet päälle.

### **830122 Tanssiksi, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ti 10.30–11.15 11.1.–5.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Janette Koskinen

Tanssiksi on seurataanssin ammattilaisten (Suomen seurataanssiliitto – SUSEL ry:n) kehittämä tanssiliikuntamuoto, jossa liikutaan yksin tanssien koulutetun ohjaajan johdolla mukaansa tempaavien tanssirytmien tahdissa ja samalla opitaan eri tanssilajien perusaskeleet ja lajinomainen liikkuminen. Tanssiksi-tunnilla soi mm. latinalais-, swing- ja lavatanssimusiikki. Tunnilla tanssitaan sekä helppoja että hieman haastavampia askelikoja. Samalla kun opitaan eri tanssilajit perusaskeleineen sekä lajinmukainen liikkuminen, hoituu kuntoilu monipuolisen musiikin siivittämänä. Tunnin tehoa pystyy helposti säätelemään itse fiilistellen kevyemmin tai kehoa voimakkaammin aktivoiden. Tanssiksi kehittää kunnon lisäksi mm. rytmitajua, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnille mukaan juomapullo ja tanssiin sopivat tossut jalkaan.

### **830123 DanceFit, kevät**

Vieremän koulu, Nokantie 2

Ma 16.45–17.30 10.1.–11.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–25 osallistujaa

Janette Koskinen

DanceFit on tanssillinen treenitunti. Tunneilla soi elokuvamusiikkia, klassikoita, hittejä vuosien varrelta sekä tämän päivän suosikkeja. Tunnilla voit antaa musiikin viedä ja fiilistellä hikoillen helppoja kuvioita askeltaen. DanceFit tunti on tehokas kunnonkohottaja ja sopii kaiken kuntoisille liikkujille. Tunnin tehoa pystyy helposti säätelemään itse. Tunnilla tehdään myös lihaskuntosarjat eli koko kroppa saa monipuolisen treenin ja lisäksi tehdään kehoa avaavat venyttelyt. DanceFit tunti kehittää perus- ja lihaskunnon lisäksi mm. rytmitajua, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnille mukaan juomapullo, jumppamatto ja tanssiin sopivat tossut jalkaan.

### **830126 Kehon ja mielen hyvinvointi**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 18.30–19.15 12.1.–6.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Janette Koskinen

Tämä kehoa ja mieltä huoltava ja rentouttava kurssi sopii kaikille. Kurssilla tutustutaan erilaisiin hyvinvointi- ja kehonhuoltotunteihin, mm. FasciaMethod, YogaFlex ja gongirentoutus, PilatesFlow, Äänimaljarentoutus, Asahi, Faskiakäsittelyä eri välinein (rulla, tuplapallo, krpa, faskiapallo). Näillä voimaannuttavilla, rentouttavilla ja stressiä poistavilla sekä vastustuskykyä parantavilla tunneilla kehitetään tasapainoa, parannetaan kehon liikkuvuutta ja suorituskykyä sekä yleistä jaksamista. Kurssilla opit kuuntelemaan, vahvistamaan ja tasapainottamaan kehoasi sekä mieltäsi eri tavoilla. Kurssilla kehoasi sekä mielesi rauhoittuvat ja jumit aukeavat. Pue rennot liikkumiseen sopivat vaatteet päällesi ja ota jumppamatto sekä vesipullo mukaan.

### **830127 Susikkaan lihaskuntotreeni, kevät**

Susikkaan kylätalo, Susikkaantie

Ti 9.30–10.15 11.1.–5.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Karoliina Laaksonen

Lihaskunnan kehittämiseen keskittyvä tunti. Sisältää lämmittelyyn, työosuuden ja venyttelyyn. Sopii kaikille!

### **830140 Asahia keskiviikkoamuna keväällä**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 10.00–10.45 12.1.–6.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Johanna Heikkilä

Asahi on rauhallinen suomalaisten kehittämä terveystuokuntatunti, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä useista kamppailulajeista, mutta se pohjautuu vahvasti länsimaiseen lääke- ja liikuntatieteeseen. Tunti koostuu rentoutusosioista, niska-hartiaosioista, selkä-jalkaosioista sekä tasapainosioista. Liikkeet tehdään hitaan ja rauhallisen hengityksen rytmisessä, joten harjoitus poistaa myös stressiä. Asahi kehittää harrastajansa lihastasapainoa, koordinaatiota ja työergonomiaa. Asahin avulla opit avaamaan sekä vahvistamaan kehoasi, lisäämään liikkuvuuttasi, parantamaan keskittymiskykyäsi, lievittämään stressiäsi sekä palautumaan työstä tai urheilusuorituksesta. Tunti tehdään kokonaan seisten tai tarvittaessa tuolista tukea ottaen tai istuen, joten sopii kaiken kuntoisille. Vesipullo mukaan tunnille ja liikkumiseen sopivat rennot vaatteet päälle.

### **830141 Zumbaa® keväällä**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 13.00–13.45 12.1.–6.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Johanna Heikkilä

Zumbaa® -tunti on vauhdikas, helppo ja hauska tanssillinen fitness-tunti. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita!!! Tanssiaskeleet perustuvat erilaisiin tanssimuotoihin, mm. latinalaistansseihin. Osa liikkeistä tehdään nopeammalla ja osa hitaammalla temmolla intervallityyppisesti, jolloin kaloreita palaa tehokkaasti!

### **830142 Jumpappaa, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

To 18.30–19.15 13.1.–7.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Saila Korpihete

Jumpappaa -jumpassa yhdistyvät jumppa ja tanssi. Perusjumppa -askeleita maustetaan tanssillisuudella ja lavatanssimeiningillä unohtamatta kuitenkaan lattaritansseja. Jumpappaa on hyvän mielen tanssillinen jumppa, jossa kunto kohoaa ja lantio pyörii.

### **830143 Paikkatreeni, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ma 18.15–19.00 10.1.–4.4.2022

Tunteja 12 kl 45,00 € 6–20 osallistujaa

Saila Korpihete

Paikkatreeni on kuin kiertoarjoittelu, mutta treenin ajan ollaan omalla paikalla. Paikkatreeni on omaa kehon painoa hyödyntävä jumppa, jonka liikkeet nostavat sykettä ja kehittävät lihaskuntoa. Paikkatreenissä liikkeitä tehdään minuutissa niin monta kuin ehdit tai haluat. Tervetuloa haastamaan itsesi kelloa vastaan! (Ota mukaan oman kuntosi mukaan 1-5 kilon käsipainot.) Ei jumppaa viikoilla 42 ja 49.

### **830144 Taukojumppaa verkossa keväällä**

Toimipaikka avoin

Ma 11.00–11.20 17.1.–11.4.2022

Tunteja 0 kl 20,00 € 6–30 osallistujaa

Janette Koskinen

Taukojumppakurssilla opit tauottamaan päivääsi/ työpäivääsi lempeillä liikkeillä. Liikkeet tehdään seisten tai istuen, joten voit tehdä tämän toimistossa melko pienessäkin tilassa, etkä tarvitse mitään erityisiä välineitä. Kurssilla opetellaan huoltamaan taukojumppalla kehoa kokonaisvaltaisesti, mutta pääpaino on niska-hartiaseudun liikkeissä eli sopii erityisen hyvin näyttöpäätteellä työskentelevälle ja toki kaikille muillekin, jotka haluavat taukojumppahetken päiväänsä. Kurssi toteutetaan Zoom Cloud Meetings ohjelman kautta eli tarvitset vain laitteen nettiyhteydellä ja saat sähköpostiisi osallistumislinkin.

**Huomioithan viimeisen ilmoittautumispäivän, jotta kurssi varmasti toteutuu!**