



KEVÄÄN 2019 UUDET KURSSIT

www.forssa.fi/wahrenopisto

Kursseille voi ilmoittautua jatkuvasti internetissä

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

tai puhelimitse: 03-4141 5390 virka-aikana

Ehdota meille kurssia: wahrenopisto@forssa.fi

TAITEEN PERUSOPETUS

110403 KOKEILEVA KÄSITYÖ, uusi!

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. Ikk ti 18.00-20.15
3, Wahreninkatu 11
Marja-Leena Kangasniemi-Saari 15.1. -2.4.2019
42 t, Kurssimaksu 60,00 € Enintään 16 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 7.1.2019 mennessä
Oletko kiinnostunut käsityöstä? Kaipaako käsityön tekemiseen uutta näkökulmaa? Oletko kiinnostunut luovuudesta ja haluatko kehittää suunnittelutaitojasi? Haluatko saada palautetta työskentelystäsi ja kaipaako samanhenkistä seuraa? Wahrenopiston aikuisten käsityön taiteen perusopetus on pitkäjänteistä oman käsityöilmäisyyden etsimistä ja tavoitteellista kehittämistä. Materiaalit eivät sisälly kurssin hintaan. Ks. opintojen esittely.

LUENNOT

320302 NARSISMISTA JA TYÖPAIKKAKIUSAAMISESTA

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu ke 17.00-20.15
2
György Kadar 30.1.2019
4 t, Luento 10,00 € Enintään 40 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 22.1.2019 mennessä
Tarkastellaan narsismia, narsistisen persoonallisuushäiriön ja työpaikkakiusaamisen tunnistamista, narsistisen henkilön/esimiehen luonteenpiirteitä ja toimintatapoja sekä uhrin mahdollisuuksia selviytyä henkisesti ja juridisesti. Mahdollisuus myös keskusteluun aiheesta. Luentotilan takia ennakoilmoittautuminen.

830206 VATSA - JA SUOLISTOYSTÄVÄLLISESTÄ RUUASTA -LUENTO

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu ti 18.00-19.30
2
Tuulikki Heikkilä 5.2.2019
2 t, Luento 5,00 € Enintään 40 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 28.1.2019 mennessä
Tutustumme ravitsemukseen, joka hellii ja hoivaa vatsaa ja suolistoa. Luentotilan takia ennakoilmoittautuminen.

810402 PIDÄ HUOLTA JALOISTASI!

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu ke 18.00-19.30
2
Tuija Virtanen 20.2.2019
2 t, Luento 10,00 € Enintään 40 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 12.2.2019 mennessä
Elämänsä aikana ihminen kävelee maailman ympäri noin 5 kertaa eli noin 200 000 kilometriä! Miten huolehdit jaloistasi, että jalkasi kantavat tämän matkan? Vielä on matkaa jäljellä... Luentotilan takia ennakoilmoittautuminen.

329801 VUOKRAELÄMÄÄ

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu ke 18.00-20.30
2
Pasi Vikman 13.3.2019
3 t, Luento 5,00 € Enintään 35 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 5.3.2019 mennessä
Käsitellään sekä vuokralaisen että vuokranantajan oikeuksia ja velvollisuuksia, myös taloyhtiön ja sen hallinnon kannalta. Aihetta koskevia kysymyksiä voi lähettää etukäteen helmikuun -19 loppuun mennessä osoitteella pasi.vikman@luukku.com

99903 ASTROLOGIA ja KRISTINUSKO

Lankavärjäämö, muotoilu- ke 17-19.30
ka, Wahreninkatu 13
Eliisa Lintukorpi 6.3. -28.3.2019
3 t, Enintään 50 opiskelijaa
Maarit Laurento

IKÄÄNTYVIEN YLIOPISTON VERKKOLUENNOT

Tervetuloa osallistumaan Jyväskylän ikääntyvien yliopiston luennoille verkkovälitteisesti!
Ikis-luennot ovat aina keskiviikkoisin klo 14–16 Kirjastotalon Brander-Salissa. Os. Wahreninkatu 4, A-rappu. **Vapaa pääsy!**
20.2. Kuohuva Eurooppa. Toimittaja, kolumnisti ja tietokirjailija Helena Petäistö
6.3. Mielen rajat. Minna Canthin ja nykyajan ihmiskuvasta. (Luento juhlistaa Minna Canthin juhlavuotta). Tietokirjailija, kirjallisuushistorioitsija, FT Minna Maijala
17.4. Yhteisen tulevaisuuden rakentaminen. Piispa emerita Irja Askola

MUSIIKKI

110108 LAULUN AAMURYHMÄ

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ma 10.15-11.45
Outi Aro-Heinilä
30 t, Kurssimaksu 35,00 € 14.1. -25.3.2019
Enintään 14 opiskelijaa
Vapaudu laulutaidon lukoista ja unohda kielteiset kommentit, joita olet saanut! Jokainen osaa laulaa. Anna laulun parantaa oloasi. Laulu helppous puheen, liikkeen, ryhmän ja tuttujen laulujen kautta.

110109 KUVIONUOTTIOPETUSTA PIENILLE PIANISTEILLE

Kehräämö, A-rappu, 2. krs., Wahreninkatu 11 10.1. -4.4.2019
Terhi Karhumäki Enintään 3 opiskelijaa
12 t, Kurssimaksu 95,00 €
Ilmoittautuminen 9.1.2019 mennessä
Yksilöopetusta 20 minuuttia kerran viikossa 12 kertaa. Ilmoittautumisen jälkeen annetaan ohjeet tuntien sopimisesta. Tunti voidaan sopia opiskelijalle yksilöllisesti viikkoaikatauluun sopivaksi. [terhi.karhumaki\(at\)forssa.fi](mailto:terhi.karhumaki(at)forssa.fi)

110110 LYÖMÄSOITINOPETUSTA

Kehräämö, A-rappu, 3.
krs., Wahreninkatu 11
Teijo Suomi
12 t, Kurssimaksu 95,00 €
Ilmoittautuminen 9.1.2019 mennessä
Yksilöopetusta 20 minuuttia kerran viikossa 12 kertaa. Ilmoittautumisen jälkeen annetaan ohjeet tuntien sopimisesta. Tunti voidaan sopia opiskelijalle yksilöllisesti viikkoaikatauluun sopivaksi. teijo.suomi(at)forssa.fi

110111 LAULUOPETUSTA

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Sanna Pietiäinen
12 t, Kurssimaksu 95,00 €
Ilmoittautuminen 9.1.2019 mennessä
Yksilöopetusta 20 minuuttia kerran viikossa 12 kertaa. Ilmoittautumisen jälkeen annetaan ohjeet tuntien sopimisesta. Tunti voidaan sopia opiskelijalle yksilöllisesti viikkoaikatauluun sopivaksi. Opettajan yhteystiedot: sanna.pietiainen(at)forssa.fi

110112 FORSSA KAUPUNGIN SOITTOKUNTA

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Hooper Santos
42 t, Kurssimaksu 47,00 €
Ilmoittautuminen 7.1.2019 mennessä
Yhteyshenkilö: Kari Heikkilä 040 7200 940, kari.he0502(at)gmail.com Mukaan mahtuu, toivotaan lisää uusia soittajia! Harjoitukset maanantaisin klo 18.30 - 21 musiikkiopistolla II kerroksen salissa.

KIELET

120104 PUHUTAAN SUOMEA!

Kehräämö, A-rappu, 3.
krs., Wahreninkatu 11
Kirsi Vikman
26 t, Kurssimaksu 39,00 €
Ilmoittautuminen 1.1.2019 mennessä
Haluatko puhua suomeksi eri aiheista tai kenties saada lisää varmuutta ykitutkinnon puheen ymmärtämisen ja/tai puhumisen osakokeisiin? Tämä kurssi on juuri sinua varten!

TIETOTEKNIikka

340110 TIETOTEKNIikka SENIOREILLE

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
20 t, Kurssimaksu 35,00 €
15.1. -13.2.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Internetiä isolla näytöllä! Opitaan samalla perustiedot tietokoneen käytöstä. Edetään rauhalliseen tahtiin. Kurssi on tarkoitettu lähinnä seniori-ikäisille!

340111 ATK-PAJA SENIOREILLE

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
20 t, Kurssimaksu 35,00 €
19.2. -27.3.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Tutustutaan käytännön läheisesti keskeisimpiin hyötyohjelmiin

ja opetellaan sähköpostin peruskäyttöä ja soveltaminen.

340112 TIETOTEKNIikka TYÖELÄMÄN TARPEISIIN

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
15 t, Kurssimaksu 25,00 €
22.1. -19.2.2019
Enintään 15 opiskelijaa
Paneudutaan tietotekniikan monipuolisiin mahdollisuuksiin käyttöjärjestelmän, sovellusohjelmien ja netin parissa. Helpotetaan ja varmistetaan valmiuksia työelämän tarpeisiin.

340113 GOOGLen MONET MAHDOLLISUUDET

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
9 t, Kurssimaksu 20,00 €
2.4. -16.4.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Kurssilla tutustutaan käytännöllisesti ja monipuolisesti Googlen maksuttomiin sovellusohjelmiin.

340114 WORD TEHOKKAASTI

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
9 t, Kurssimaksu 25,00 €
5.3. -19.3.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Oppimistavoitteena on sujuva ja monipuolinen tekstinkäsittely: mm. teksti- ja kappalemuotoilut, asiakirjamallit ja pitkät asiakirjat, luetteloinnit, kuvien liittäminen sekä piirto- ja taulukotyökälyt.

340115 EXCEL TEHOKKAASTI

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
12 t, Kurssimaksu 25,00 €
26.3. -16.4.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Oppimistavoitteena on sujuva ja monipuolinen taulukkolaskenta: mm. peruslaskutoimitukset, suhteellinen ja suora viittaus, funktiot ja kaaviot sekä lajittelu, pikasuodatus ja ehdollinen muotoilu.

340116 POWERPOINT TEHOKKAASTI

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
6 t, Kurssimaksu 20,00 €
23.4. -24.4.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Kurssi tarjoaa perustason lisäksi oivaltavia ratkaisuja tehokkaaseen ja sujuvaan esitystapaan, jota esimerkiksi kouluttajat ja sukututkijat tarvitsevat työssään. Tavoitteena on luova ja monipuolinen esittämistaito.

340117 KUVAT TIETOKONEELLE

Kehräämö, A-rappu, 2.
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen
9 t, Kurssimaksu 20,00 €
10.1. -24.1.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Skannataan vanhoja valokuvia tietokoneelle. Tutustutaan myös kuvankäsittelyyn: kuvien korjaukseen, muokkaamiseen ja tekstien liittämiseen. Lähtötason vaatimuksena on tietotekniikan perusteiden hallinta.

340118 KUVANKÄSITTELYN ALKEET

Kehräämö, A-rappu, 2. to 17.00-19.15
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen 31.1. -21.2.2019
12 t, Kurssimaksu 25,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Kurssilla perehdytään perinteisen kuvankäsittelyn keskeisimpään sisältöön: kuvien korjaukseen, muokkaamiseen ja tasoilla työskentelyyn. Oppimistavoitteena on sovellusohjelmista riippumaton perustason kuvankäsittely. Harjoitusohjelmiana on Paint.NET.

340119 KUVANKÄSITTELYÄ SUJUVAMMIN

Kehräämö, A-rappu, 2. to 17.00-19.15
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen 7.3. -28.3.2019
12 t, Kurssimaksu 25,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Sovelletaan aiemmin opittuja taitoja luovasti ja sujuvammin. Harjoitusohjelmiana Paint.NET. Voit tietysti käyttää omaa ohjelmaakin, jos otat kannettavan tietokoneesi mukaan tunneille.

340120 WRITER ETÄNÄ

Kehräämö, A-rappu, 2. ma 17.00-19.15
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen 4.2. -18.2.2019
9 t, Kurssimaksu 20,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Kurssi toteutetaan verkkoavusteisesti siten, että voit kotoa käsin edetä ihan omaan tahtiisi. Tehtäviä ja ohjeita annetaan viikoittain sähköpostin välityksellä. Soveltuu kertauskurssiksi, aiemmin opitun päivittämiseksi entistä edistyneemmälle tasolle.

340121 CALC ETÄNÄ

Kehräämö, A-rappu, 2. ma 17.00-19.15
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen 11.3. -25.3.2019
9 t, Kurssimaksu 20,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Samoin kuin Writer etänä.

340122 SOVELLETAAN SUJUVAMMIN

Kehräämö, A-rappu, 2. ma 17.00-19.15
krs., Wahreninkatu 11
Kari Simonen 1.4. -15.4.2019
9 t, Kurssimaksu 20,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Opastusta ja uusia oivalluksia tietokoneen käyttöön. Tutustutaan keskeisimpiin hyötyohjelmiin ja niiden sujuvaan soveltamiseen. Korjataan mahdollisia virheellisiä työskentelytapoja ja annetaan hyvän kiertää eli oivallukset jakoon!

KUVATAITEET

110306 IKONIMAALAUUS

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 pe 16.00-19.45
Pasi-Mikael Huovinen la 09.00-14.45
48 t, Kurssimaksu 91,00 €
Ilmoittautuminen 25.1.2019 mennessä 8.2. -13.4.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Kurssin teemana on Mandilion-Kristuksen käsittätekemätön kuva tai pyhittäjä Paisios Athoslaisen ikoni. Yhteinen harjoitus "kultasädevaalennos"-tekniikasta. Perusteet värien sekoittamiselle. Materiaaleja opettajalta kurssin alussa. Kokoontumiskerrat 8.-9.2., 8.-9.3., 29.-30.3. ja 12.-13.4.

110318 TIFFANY-LASITYÖT, jatko

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. pe 17.00-18.30
krs., Wahreninkatu 13 la 10.00-16.00
Anni Paulin su 10.00-16.00
32 t, Kurssimaksu 51,00 €
Ilmoittautuminen 22.2.2019 mennessä 1.3. -24.3.2019
Enintään 14 opiskelijaa

Kurssi on tarkoitettu perustaidot osaaville. Kurssilla valmistetaan tasotyö, valaisin, lyhty tai mosaiikki. Tarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta. Ensimmäisellä kerralla tehdään materiaalitilaus. Kurssipäivät pe 1.3. klo 17.00-18.30, la-su 9.-10.3. klo 10-16, la 16.3. klo 10-16 ja pe 22.3. klo 18.00-20.15 ja la 23.3. klo 10-15.

110322 KATSE ITSEEN! VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN TYÖPAJA KEHITYSVAMMAISILLE

Olonurkka, Pekolankatu 3 su 13.00-16.00
Anne Saarnio-Jokinen
16 t, Kurssimaksu 35,00 € 24.3. -19.5.2019
Ilm. 28.2.2019 mennessä Enintään 8 opiskelijaa
Katselemme vanhoja valokuvia Sinusta lapsena ja nuorena. Työpajassa otetaan myös kuvia pareittain, Sinulle tärkeissä paikoissa, sellaisena kuin haluat tulla nähdyksi. Saat valita Sinulle tärkeät kuvat näyttelyyn ja kutsua näyttelyyn Sinulle tärkeitä ihmisiä. Tule löytämään kuvien kautta maailman ihanin Sinä! Ryhmä kokoontuu neljä kertaa: su 24.3., 7.4., 28.4. ja 19.5. Materiaalimaksu sisältyy hintaan.

110323 LUOVAA MAALAUSTA

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. to 17.30-20
krs., Wahreninkatu 13
Heli Saloniemi 31.1. -11.4.2019
30 t, Kurssimaksu 65,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 24.1.2019 mennessä
Kaipaako taideharrastukseesi lisää iloa, leikkisyyttä ja luovuutta? Haluatko maalata vapaammin ja kokeilla erilaisia tapoja maalata? Tällä kurssilla maalaamme jokaisella kerralla. Houkuttelemme luovuutta ja inspiraatiota tarinoiden, runojen, liikkeen, musiikin, rentoutuksen ja mindfulnessin 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. Tehtyjä maalauksia ei arvostella, pääpaino on tekemisessä. Kurssilla käytettävät materiaalit sisältyvät hintaan.

KÄDEN TAIDOT

110412 VAATE-JA SISUSTUSOMPELU

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk ti 17.00-20.00
3, Wahreninkatu 11 to 17.00-20.00
Opettaja Avoin
24 t, Kurssimaksu 45,00 € 28.3. -25.4.2019
Ilmoittautuminen 21.3.2019 mennessä Enintään 14 opiskelijaa
Ommellaan kevät- ja kesävaatteita, asusteita tai sisustustekstiilejä kuten verhoja, tyydynpäällisiä jne. Kurssipäivät: to 28.3.-4.4. ti 9.-23.4. ja to 25.4. Kaavapaperi ja saumurilangat sisältyvät kurssimaksuun.

110415 UNIIKIT LAUKUT, KASSIT JA KUKKAROT

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs. lk to 17.30-19.45
3, Wahreninkatu 11
Tuija Grahn 17.1. -21.3.2019
27 t, Kurssimaksu 45,00 € Enintään 14 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 10.1.2019 mennessä
Tule toteuttamaan uniikki olkalaukku, ostoskassi, iltalaukku tai vaikkapa kukkaro omaan tyyliisi sopivista materiaaleista. Kaa-
vapaperi ja saumurilangat sisältyvät kurssihintaan.

Kudontasalissa avoimet ovet la 23.3 klo 11.00–14.00. Ma-
tonkuteiden leikkuu helposti, nonstoppina! Ota mukaasi leikat-
tavia tekstiilejä ja sakset. Tervetuloa tutustumaan!

110432 KEVÄINEN MATTO

Kehräämö, A-B rappu, 1. krs., ti 17.00-19.30
lk1, Wahreninkatu 11 to 17.00-19.30
Tuija Kurikka
39 t, Kurssimaksu 50,00 € 23.4. -4.6.2019
Ilmoittautuminen 16.4.2019 mennessä Enintään 14 opiskelijaa
Suunnitellaan ja kudotaan erilevyisiä ja -sidoksia mattoja
Kurssilaisten toiveiden mukaan. Yksilö- tai yhteisloimien raken-
tamiseen ja kutomiseen on varattava opetuskertojen lisäksi
myös lisäaika. Kurssi sopii kaikille kudonnasta kiinnostuneille.
Huom! Opi matonkuteiden leikkuu la 23.3. klo 10-13. Omat
sakset ja leikattavat tekstiilit mukaan.

110433 LUOVAA KANKAANPAINANTAA LAAKAPAINO- TEKNIKKALLA

Rykkeri, Puuvillakatu 4 C 3 la 10.00-17.30
Team Rykkeri su 10.00-17.30
18 t, Kurssimaksu 78,00 €
Ilmoittautuminen 17.1.2019 mennessä 26.1. -27.1.2019
Enintään 10 opiskelijaa
Koe ainutlaatuinen elämys kankaanpainon parissa! Kurssilla
tutustutaan perinteiseen käsiteolliseen laakapainotekniikkaan
ja valmistetaan yksilöllinen vaatetus kangas. Tekniikka mahdol-
listaa suuren kuvio- ja väripinnan painamisen. Kuviointi toteu-
tetaan luovasti estomenetelmällä ja kangas painetaan pig-
menttiväreillä. Työskentely tapahtuu ohjatusti ryhmätyöskente-
lynä 20 metriä pitkällä painopöydällä ja sen oheisvälineistöllä
työtöila Rykkerissä Kutomoalueella, Puuvillakatu 4 C 3. Materi-
aalina jokaiselle kurssilaiselle varataan kotimaista puuvil-
laneulosta 1,5 metriä. Kangas ja värit laskutetaan erikseen.

110484 KÄSITÖITÄ noin ESKARI-IKÄISILLE, kevät

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk ma 15.00-16.30
2, Wahreninkatu 11
Sanna Savonmäki 14.1. -8.4.2019
24 t, Kurssimaksu 78,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 9.1.2019 mennessä
Käsitöitä ja muotoilua leikin varjolla. Materiaalit sisältyvät kurs-
simaksuun. Kurssia ei ole viikolla 9.

MUUT TAIDE- JA TAITOAINEET

110440 KIRJANSIDONTA

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. pe 18.00-21.00
krs., Wahreninkatu 13 la 09.30-15.15
Tiina Raumolin su 09.30-15.15
32 t, Kurssimaksu 47,00 €
Ilmoittautuminen 1.2.2019 mennessä 8.2. -24.2.2019
Enintään 12 opiskelijaa
Tutustumme kirjansidontaan käytännönläheisesti. Tunneilla
voit valmistaa kirjan tai albumin (perinteinen mal-
li/keskiaikainen sidos/ valokuva-albumi/japanilaiset sidokset).

Kurssilaisten kiinnostuksen mukaan värjäämme ja kuvioimme
nahkaa sekä paperia kirjojen kansiin. Halutessasi tuo mukana-
si vanha tekstiili kirjankansien tekoa varten. Kurssi on tarkoit-
tu vasta-alkajille ja kokeneille tekijöille. Tarvikkeita voi ostaa
opettajalta. Kurssipäivät: pe 8.2. klo 18-21, la-su 9.-10.2. klo
9.30-15.15. sekä la-su 23.-24.2. klo 9.30-15.15.

110483 HOPEAKETJUN VALMISTUS TÄYNNÄ!

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk to 17.00-19.15
2, Wahreninkatu 11
Helena Ponkala 10.1. -21.3.2019
30 t, Kurssimaksu 47,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 7.1.2019 mennessä
Tee ajoissa kevään juhlijoille yksilölliset korulahjat: hopeinen
ranne- tai kaulaketju, korvakorut, kellonperät tai vaikka sol-
mionpidike! Hopeaketjukurssilla jatketaan viikinkiketjujen val-
mistusta ja edetään omassa tahdissa vaativampiin ketjumallei-
hin. Ketjut valmistetaan erivahvaisista hopea- ja messinkilan-
goista ja niihin voi yhdistää esim. lasi- ja kivihielmiä. Kurssi
sopii myös vasta-alkajalle. Mukaan kannattaa ottaa kahdet
sileäleukaiset lattapihdit jos sellaiset omistaa. Opettajalta saa
hankintapaikkavinkkejä. Kurssilla on yhteiseen käyttöön sa-
hausvälineitä ja valmiiden ketjujen kiillotusrumpu, näiden käy-
töstä työkalumaksu 2 €/ lukukausi. Opettajalta voi ostaa ho-
pea- ja messinkilankoja sekä lukkoja, maksu käteisellä käytön
mukaan. Kurssilla voi käyttää myös omia materiaaleja.

110486 LASTEN TIEDEPAJA, kevät

Kehräämö, A-B rappu, 1 krs., lk ti 16.00-17.30
2, Wahreninkatu 11
Richard Conway 15.1. -9.4.2019
24 t, Kurssimaksu 78,00 € Enintään 12 opiskelijaa
Kurssilla tutustutaan tieteen jännittävään maailmaan testaa-
malla fysiikan lakeja ja kemiallisia reaktioita. Lapsia kannuste-
taan pohtimaan arjen ilmiöitä tieteen näkökulmasta ja tuetaan
elinikäisen oppimisen alkutaivalta tieteen maailmassa. Haus-
kaa ja jännittävää puuhaa 1-4 -luokkalaisille lapsille. Kurssi
toimii myös englannin kielikylpynä, sillä skotlantilainen opettaja
käyttää opetuksessa suomen kielen lisäksi englantia.

TANSSI JA LIIKUNTA

830107 VARTTUNEIDEN LIIKUNTA / KEVÄT

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ti 14.00-14.45
Ulla Leino
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 15.1. -9.4.2019
Enintään 40 opiskelijaa
Kurssin tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen. Sopii kai-
kenikäisille, jotka eivät halua "hikijumppaa"!

830109 ITÄMAINEN TANSSI, JATKO/ KEVÄT

Viihdeuimala Vesihelmi, Et. Puistokatu ti 17.00-18.30
2
Heidi Selenius 15.1. -26.3.2019
20 t, Kurssimaksu 71,00 € Enintään 25 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 8.1.2019 mennessä
Jatkokurssilla opimme uutta koreografiaa sekä nautimme jo
opittujen liikkeiden ja liikesarjojen tanssimisesta samalla kun
huollamme ja vahvistamme kehon liikkuvuutta ja lihaksia. Sy-
vennämme osaamista itämaisen tanssin eri tyyliä ja rytmi-
en tahdissa. Kurssi sopii perusliikkeet hallitseville oppilaille.

830110 RIVITANSSI/ KEVÄT

Peräjoen kylätalo, Tampereentie 801 ti 17.00-18.30
Sanna Heikkilä
20 t, Kurssimaksu 71,00 € 15.1. -19.3.2019
Ilmoittautuminen 8.1.2019 mennessä Enintään 15 opiskelijaa
Rivitanssi on hauska ja vauhdikas tanssilaji, joka sopii kaikenikäisille ja -tasoisille harrastajille. Et tarvitse paria tai aikaisempaa tanssikokemusta. Tunnilla tanssitaan countrymusiikin tahdissa. Jumppatossut jalkaan ja tanssia voi jumppavaatteissa tai vaikka farkuissa.

830111 PERUSJUMPPA/ KEVÄT

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 to 17.15-18.00
Saila Korpihete
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 10.1. -25.4.2019
Ilmoittautuminen 3.1.2019 mennessä Enintään 30 opiskelijaa
Perusjumppaa ilman hyppyjä tai vaikeita sarjoja. Sopii aloittelijoille tai kevyemmän jumpan ystäville. Ota omat puolen kilon käsipainot mukaan.

830112 TEHOJUMPPA/ KEVÄT

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 to 18.15-19.00
Saila Korpihete
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 10.1. -25.4.2019
Ilmoittautuminen 3.1.2019 mennessä Enintään 30 opiskelijaa
Reipasta perusjumppaa kaikenikäisille. Jumppa sisältää lämmittelyn, lihaskunto-osuuden ja venyttelyn. Helpot liikesarjat, mukana myös hyppyjä. Ota omat kilon painot mukaan.

830114 VIEREMÄN TANSSIKSI / KEVÄT

Vieremän koulu, Nokantie 2 ma 19.30-20.15
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 7.1. -1.4.2019
Enintään 40 opiskelijaa
Ks. tiedot Vieremän lavis.

830116 TANSSIKSI / KEVÄT

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ke 09.30-10.15
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 9.1. -3.4.2019
Ilmoittautuminen 3.1.2019 mennessä Enintään 25 opiskelijaa
Ks. tiedot lavis.

830118 VIRE-LAVIS/ KEVÄT

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ke 10.30-11.15
Janette Koskinen
12 t, Kurssimaksu 44,00 € 10.1. -4.4.2019
Ilmoittautuminen 3.1.2019 mennessä Enintään 25 opiskelijaa
Ks. tiedot vire-lavis.

TERVEYS

830202 JOOGAA JOOHANI /KEVÄT

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4 ma 18.00-19.30
Vasistha
20 t, Kurssimaksu 71,00 € 7.1. -18.3.2019
Ilm. 31.12.2018 mennessä Enintään 30 opiskelijaa
Arjen auvoon aikoville; kyltymättömän kyseenalaistamisen kelpuuttajille; huppean hengityksen halajaville; ehkä kangistuneen kehon kirpaisemille; mielen metkujen maanittelijoille; hövelin hoksauksen henkilöille; mutta uneliaan urputuksen uuvuttamille myös; ja vaikka mitä; kelpokäytäntöjen koettelijoille toki!

830203 KOHTI PAREMPAA ITSETUNTOA

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu ti 18.00-20.00
2
Teija Eloranta 5.2. -19.2.2019
6 t, Kurssimaksu 15,00 € Enintään 30 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 29.1.2019 mennessä
Huono itsetunto vaikuttaa elämään monella tavalla haitallisesti ja voi esimerkiksi hankaloittaa sosiaalista elämää tai aiheuttaa ylimääräistä jännitystä esiintymistilanteisiin. Omia ajatusmallejaan voi kuitenkin päivittää ja hankkia itselle paremman itsetunnon. Ohjauksessa tehdään erilaisia NLP-harjoituksia ja rentoutuneessa tilassa vaikutetaan itsetuntoon erilaisilla vahvistavilla suggestioilla. Harjoitukset tehdään tuoilta istuen.

MUU YLEISSIVISTÄVÄ KOULUTUS

009806 STRESSIN HYVÄT JA HUONOT VAIKUTUKSET

Forssan yhteislyseo, 3. krs., Lyseokatu ti 18.00-19.30
2
Maire Forsten 5.3. -26.3.2019
8 t, Kurssimaksu 25,00 € Enintään 40 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 26.2.2019 mennessä
Tunnetko stressin varoitusmerkit kehossasi? Millaisia fyysisiä, henkisiä, hengellisiä, tunneperäisiä ja sosiaalisia oireita stressi aiheuttaa? Mikä on stressitasosi? Miten itse voit vaikuttaa liiallisen stressin haittavaikutuksiin tai vähentää sitä?

999002 UNET OSANA ELÄMÄÄ

Lankavärjäämö, muotoilu- Joka toinen vii-
ka, Wahreninkatu 13 ko to klo 16.30-18.15
Eliisa Lintukorpi
18 t, Kurssimaksu 30,00 € 17.1. -28.3.2019
Ilmoittautuminen 18.1.2018 mennessä Enintään 12 opiskelijaa
Uniryhmä tarkastelee jokaisen osallistujan unia osana elämän ymmärrystä laajemmassa mielessä. Unia ei selitetä kuoliaaksi, vaan ryhmän avulla unennäköjä saa lisävalaistusta omalle unelleen, jonka vain hän itse voi todella ymmärtää. Unet nähdään monitulkintaisina taideteoksina.

KOTITALOUS

810207 MATCHA-JÄLKIRUOKIA JA TEESEREMONIAA

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7 pe 16.00-20.30
Reika Vesala
6 t, Kurssimaksu 15,00 € 25.1.2019
Ilm. 17.1.2019 mennessä Enintään 15 opiskelijaa
Matcha on japanilainen hienoksi jauhettu vihreäteepulveri, jota tavallisesti käytetään teeseremoniassa. Valmistamme matcha- raakavalkosuklaata, -pikkuleipiä ja -kääretorttua. Tutustumme myös teeseremoniaan ja nautimme valmiit jälkiruuat teen kanssa.

810208 VATSA- JA SUOLISTOYSTÄVÄLLISTÄ RUOKAA

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7 ke 17.00-20.00
Tuulikki Heikkilä
4 t, Kurssimaksu 15,00 € 13.2.2019
Ilmoittautuminen 5.2.2019 mennessä Enintään 15 opiskelijaa
Valmistamme käytännössä ravitsevia ja monipuolisia suolistoystäväisiä ruokia.

810209 MAISTUVAA JA RAVITSEVAA RUOKAA IKÄIHMI-SILLE

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7 ti 17.00-20.00
Tuulikki Heikkilä
4 t, Kurssimaksu 15,00 € 5.3.2019
Ilm. 25.2.2019 mennessä Enintään 15 opiskelijaa
Uuden tiedon omaksuminen aktivoi ajattelua, virkistää mieltä ja pitää kiinni elämässä. Tule hakemaan uutta intoa arkikokkai-luihin ja toimivia reseptejä kotiin vietäväksi. Soveltuu myös vähemmän kokanneille.

810210 KREIKKALAISTA RUOKAA 2 TÄYNNÄ!

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7 pe 17.00-20.00
Marita Voglojev Skivalos
4 t, Kurssimaksu 15,00 € 22.3.2019
Ilmoittautuminen 14.3.2019 mennessä Enintään 15 opiskelijaa
Kokkaamme yhdessä anopin resepteillä monenlaista kreikka-laista arkiruokaa, joka on tunnetusti terveellistä ja totta kai herkullistakin! Illan päätteeksi syömme yhdessä ja kuuntelem-me kreikkalaista musiikkia. Tällä kurssilla eri sisältö kuin syksyn kursseilla. Etusija niillä, jotka eivät aikaisemmin ole osallis-tuneet Maritan makumatkalle Kreikkaan...

810211 RUUANVALMISTUSILTA KEHITYSVAMMAISILLE

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7 ke 17.00-20.00
Tuulikki Heikkilä
4 t, Kurssimaksu 15,00 € 27.3.2019
Ilmoittautuminen 19.3.2019 mennessä Enintään 15 opiskelijaa
Haluaisitko tehdä ruokaa itse: tule saamaan oppia terveellisten ruoka-aineiden valinnasta, niiden peruskäsittelystä ja hyödyn-tämisestä maistuviin ja nopeasti valmistuviin ruokiin. Illan päät-teeksi ruokaraati: millä maistuu?

810212 KORISTEVEISTELYÄ THAIMAALAISITTAIN

Forssan ammatti- ma 17.00-20.00
instituutti, Saksankatu 27
Anna Praowpilas Saarinen 1.4.2019
4 t, Kurssimaksu 15,00 € Enintään 15 opiskelijaa
Ilmoittautuminen 24.3.2019 mennessä
Hienoimmat ovat todellisia taideteoksia, mutta me aloitamme aivan alusta eli veistelemme vihanneksista ja hedelmistä yk-sinkertaisen kauniita (ja huom. syötäviä) katseenvangitsijoita pöytänsä. Tule oppimaan koristeveistelyn perustekniikkaa ja niksejä.

TAMMELA

KUVATAITEET

110312 RAKU / KEVÄT

Rakuttaren Paja, Kaukjärventie 284 ti 17.30-20.45
Hanna Viljanen pe 17.30-19.45
15 t, Kurssimaksu 40,00 € la 10-17
Ilmoittautuminen 5.3.2019 mennessä 26.3. -13.4.2019
Enintään 8 opiskelijaa
Rakukurssilla valmistetaan karkeasta kivitavarasavesta raku-polttoon soveltuvia esineitä. Sopii sekä aloittelijoille että aiem-min harrastaneille. Materiaalimaksu 25 e suoraan opettajalle.
Kurssipäivät: ti 26.3. klo 17.30-20.45, pe 12.4. klo 17.30-19.45 ja la 13.4. klo 10-17.

KÄDEN TAIDOT

110436 HAUSKOJA KORUJA

Kaukjärven koulu, Kuumakuja 60 to 17.00-20.00
Maria Malmström
12 t, Kurssimaksu 25,00 € 7.2. -7.3.2019
Ilm. 31.1.2019 mennessä Enintään 12 opiskelijaa
Kurssilla valmistetaan erilaisin tekniikoin korvakuoruja ja kaula-koruja. Käytetään materiaaleina pieniä muovileluja ja tehdään itse polymeerimassasta esineitä. Tarvikelista lähetetään ennen kurssin alkua sähköpostitse.

110485 VÄRJÄTÄÄN LUONNONVÄREILLÄ

Opiston kesämökki, Opistontie to 18.00-20.15
Karita Stenfors-Selkälä la 08.00-15.15
21 t, Kurssimaksu 44,00 € su 09.00-16.15
Ilmoittautuminen 6.5.2019 mennessä 16.5. -25.8.2019
Enintään 14 opiskelijaa
Kurssilla värjätään villalankoja luonnosta kerättävillä kasveilla. Lankatilaukset sekä kasvien keräämisen ohjeet to 16.5. 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 24.-25.8. klo 8-15.15 ja 9.00-16.15. Puumaksu 5 €.

MUUT TAIDE- JA TAITOAINEET

110444 NUKKEKODIN PIENESINEET

Kaukjärven koulu, Kuumakuja 60 ti 17.00-20.00
Maria Malmström
36 t, Kurssimaksu 40,00 € 15.1. -19.3.2019
Ilm. 8.1.2019 mennessä Enintään 12 opiskelijaa
Aikuisharrastajille suunnattu kurssi, jossa valmistetaan nukke-kotiesineitä eri tekniikoilla. Ohjeet Retroa nukkekotiin -kirjasta. Opiskelijat hankkivat materiaalit itse, joitakin tarvikkeita voi halutessaan ostaa opettajalta. Materiaaleista lähetetään sähköpostitse tietoa ennen kurssin alkamista. Kurssin aiheet: puinen keuhuvonon, kirjoja ja lehtiä, jenkkipakki, hollannik-kaat, pinnatuoli, talousjakkara, massaruokia, ruokapakkauksia, virkattuja pienesineitä. Ei opetusta viikolla 9.

110482 NUKKEKODIN RAKENNUSKURSSI

Koulukeskus, Koulutie 1 to 17.00-20.15
Esa Malmström
40 t, Kurssimaksu 60,00 € 17.1. -28.3.2019
Ilm. 10.1.2019 mennessä Enintään 10 opiskelijaa
Kurssilla valmistetaan vanerista nukkekoti opettajan mallin mukaan tai vaikkapa yhden huoneen roombox. Myös omaa keskeneräistä nukkekotia voi tulla rakentamaan tai valmistaa pelkästään nukkekotiin puisia huonekaluja! Aiempaa kokemus-ta ei tarvita. Ensimmäisellä kerralla opiskellaan pienoistyökalu-jen käyttöä. Kurssimaksu sisältää pienoisorakentajan konevuok-rat. Ei opetusta viikolla 9.

MUU KOULUTUS

119801 TAIDE JA IHMINEN / MONITAIDEKURSSI

Opiston kesämökki, Opistontie ma 16-20
Eliisa Lintukorpi ti 9-18
32 t, Kurssimaksu 50,00 € ke 9-18
to 9-18
pe 9-12

24.6. -28.6.2019

Enintään 12 opiskelijaa

Taiteen avulla ihminen voi tutustua itseensä. Unet ja erilaiset kokemukset avaavat luovuutta ja tekevät elämästä löytöretke. Piirrämme, maalaamme ja kirjoitamme itseämme yhdessä. Kokonaisvaltainen kesäkurssi luonnonkauniissa historiallisessa ympäristössä. Unista puhtaasti paljon! Mahdollisuus majoittua Kansalaisopiston kesämökille edullisesti.

130105 SUKUTUTKIMUSTA TAMMELASSA

Manttaali, Forssantie 136 ma 14.00-16.15
Erkki Tiensuu
30 t, Kurssimaksu 40,00 €

21.1. -1.4.2019

Enintään 12 opiskelijaa

SUKUTUTKIMUSTA TAMMELASSA Tiedätkö sukusi tai edes osan siitä? Haluatko syventää sukujesi tuntemusta? Ota mukaan yli sata vuotta sitten syntyneen isovanhempasi tiedot, niin katsomme mitä löytyy. Saat henkilökohtaista opastusta sukututkimuksen saloihin. Tuo myös omat tutkimuksesi muiden näytille, niin saamme yhdessä hyvän kuvan Tammelan suvusta. Erkki Tiensuu 050-3523176.

RETKET

009813 RETKI MATKA 2019 -MESSUILLE HELSINKIIN

Kirsi Vikman, su 09.00-17.00

Ilmoittautuminen 12.1.2019 mennessä 20.1.2019
Enintään 50 opiskelijaa

Kohtaa koko maailma tässä Pohjois-Euroopan suurimmassa matkailualan tapahtumassa. Tarjolla runsaasti tietoa ja kokemusta eri maista ja kulttureista, esillä myös kotimaan kohteita sekä karavaanariasiaa. Ryhmälipun lisäksi edestakainen matka n. 12-15 €. Lähtö Forssan torin tilausajolaiturista klo 9. Maksut kerätään autossa.

009814 RETKI KÄDENTAITOMESSUILLE 2019 TURKUUN

Kirsi Vikman su 09.00-17.00

Ilmoittautuminen 9.3.2019 mennessä 17.3.2019
Enintään 50 opiskelijaa

Esillä kotimaisten kädentaiteiden laadukkaita koriste- ja käyttöesineitä, yksilöllisiä asusteita aikuisille ja lapsille, vinkkejä sisustamiseen, kaunista kotiäi tai lahjaksi. Samalla lipulla pääset myös yhtä aikaa järjestettävälle Taide- ja Antiikkimessuille. Ryhmälipun lisäksi edestakainen matka n. 12-15 €. Lähtö Forssan torin tilausajolaiturista klo 9. Maksut kerätään autossa.

009815 RETKI KEVÄTMESSUILLE HELSINKIIN

Kirsi Vikman su 09.00-17.00

Ilmoittautuminen 30.3.2019 mennessä 7.4.2019
Enintään 50 opiskelijaa

Ideoita pihalle, parvekkelle, terassille ja kotiin. Pohjoismaiden suurimmassa puutarha-alan tapahtumassa viidet eri messut: Kevätpuutarha, Oma Koti, Oma Mökki, Sisusta! ja Lähiruoka & Luomu. Paljon asiaa liittyen vapaa-ajan asumisen mukavuuteen, rakentamiseen, remontointiin, sisustamiseen ym. Lähtö Forssan torin tilausajolaiturista klo 9. Ryhmälipun lisäksi edestakainen bussimatka 12-15 €. Maksut kerätään autossa.

009816 KESÄRETKI ILOLAN METSÄPUUTARHAAN JA MARKETAN PUUSTOON

Kirsi Vikman la 08.00-19.00

Ilmoittautuminen 24.5.2019 mennessä 8.6.2019
Enintään 50 opiskelijaa

Lähdemme tutustumaan ensin Kiikalassa sijaitsevaan upeaan Ilolan metsäpuutarhaan. Toinen kohteemme on mielenkiintoinen Marketan puisto Espoossa. Se on 8 hehtaarin suuruinen, Suomen suurin piharakentamisen näyttelypuisto. Välissä kahvittelua ja ruokailukin. Lähdetään joukolla, jolloin hintakin muodostuu edulliseksi! Tarkemmat tiedot ilmoittautuneille lähempänä ajankohtaa.

Pidätämme oikeuden muutoksiin.

Huomioithan viimeisen ilmoittautumispäivän, jotta kurssi varmasti toteutuu!

Huom! Monilla koko vuoden pituisilla kursseilla on tilaa.

Keväällä osallistuvat maksavat vain puolet kurssimaksusta.

Ilmoittaudu vaikka heti ja varmista paikkasi:

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

tai 03 4141 5390.

Vinkki: Anna ystävällesi opiston lahjakortti!

