

## KEVÄÄLLÄ 2023 ALKAVAT KURSSIT (Huom. ilmoittautumisohjeet löydät kurssitietojen jälkeen.)

### KESKUSTELU

#### 009812 Erätauko-keskusteluryhmä

Toimipaikka avoin

To 18.15–20.30

26.1.–20.4.2023. Tunteja 15 kl

Kirsi Lindholm

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 15 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2023

Perehdytään Erätauko -keskustelutapaan ja keskustellaan vaihtuvista aiheista ryhmässä. Erätauko on menetelmä rakentavaan keskusteluun aiheesta kuin aiheesta. Erätauko-keskustelu auttaa paremmin ymmärtämään itseä, muita ja maailmaa, kunkin keskustelijan omien kokemusten kautta. Tule mukaan Erätauko-keskusteluihin herättelemään ajatuksia.

### HISTORIA

#### 009813 Tammela 600 ja Forssa 100 - kurkistus historiaan

Ke 17.30–19.00

19.4.–10.5.2023. Tunteja 8 kl

Kurssimaksu 20,00 €. Enintään 30 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 5.4.2023

Kurssilla tutustutaan Tammelan ja Forssan historiaan luentojen ja kävelykierrosten avulla. Kurssin vetäjinä toimivat alueen auktorisoidut oppaat.

**Ke 19.4.** luento Tammelan historiasta Tammelan kunnantalon valtuustosalissa.

**Ke 26.4.** luento Forssan synnystä Brander-salissa ja kävelykierron Kehräämöalueella tarkastellen alueen historiaa ja nykypäivää.

**Ke 3.5.** lettimestarin jalanjäljillä: Kävelykierron, jonka aikana tarkastellaan Kehräämön ja Kutomon väliin asettuvaa kaupunkikeskustaa v. 1926 Forssan tehtaille molettimestariksi saapuneen Ernst Paul Lehmannin silmälasien läpi. Lähtö Forssan torilta.

**Ke 10.5.** Rakennettu Forssa – punatiiltä, puistoja ja betonia: Kävelykierron, jossa tutustutaan rakennettuun Forssaan ja 60-70 lukujen murrokseen kaupunkikuvassa. Lähtö Kehräämöltä.

# NÄYTTÄMÖTAITEET

## 110209 Film stars

Teatteritalo

La 10.00–15.00

25.3.2023. Tunteja 6 kl

Kirsi Lindholm

Kurssimaksu 20,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 18.3.2023

Haluatko oppia näyttelemään kameran edessä? Opettelemme erilaisia tapoja näytellä luontevasti erilaisissa rooleissa, keskustelemme siitä miten erilaisiin rooleihin voi löytää tiensä ja teemme kurssilla self-tapet. Voit olla teatteritaiteen perusopetuksen oppilas tai muuten näyttelemisestä kiinnostunut. Kurssi on tarkoitettu yli 13-vuotiaille, yläikärajaa ei ole. Paikka infotaan osallistujille lähempänä toteutumisajankohtaa.

## TAIDE- JA TAITOAINEET

### 110308 Maalauskimara - kokeile ja innostu

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Ti 18.00–20.15

10.1.–21.3.2023. Tunteja 30 kl

Niina Laitonen

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023

**Kurssi koostuu useasta erillisestä ”lyhytkurssista”:**

- **Maisema:** Miten teos muuttuu, kun tekniikka vaihtuu?
- **Roiskemaalaus:** Valmistamme teoksen roiskimalla, sapluuna ja kollaasitekniikkaa hyödyntäen.
- **Arkinen kukka-asetelma uudella tavalla toteutettuna.**
- **Sekatekniikka/Mixed media:** Mitä tekniikoita voi yhdistää ja missä järjestyksessä.

### 110337 Rentoa maalausta, kevät

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Ti 18.00–20.15

28.3.–25.4.2023. Tunteja 15 kl

Tiina Leppämäki

Kurssimaksu 30,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 21.3.2023

Tekeekö mielesi maalata jotain, mutta et oikein saa aloitettua? Tervetuloa rentoon maalauksen. Voimme etsiä yhdessä sinulle sopivan aiheen tai aloittaa omasta aiheestasi. Saat apua tekniikassa ja oman ilmaisun löytymisessä. Voit olla vasta-alkaja tai pitkään harrastanut, jokainen saa yksilöllistä ohjausta ja lisäksi yleisiä vinkkejä. Akvarelli, akryyli, öljy tai pastelli, omat tarvikkeet ja materiaalit mukaan. Opettaja lähettää infokirjeen sähköpostitse ennen kurssin alkua.

### **110313 Hopeaketjun valmistus (alkeis- ja jatkokurssi), kevät**

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

To 17.00–19.15

12.1.–23.3.2023. Tunteja 30 kl

Helena Ponkala

Kurssimaksu 50,00 €. Enintään 14 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 5.1.2023

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

### **110316 Kirjansidonta**

Lankavärjäämö, maalaussali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Pe 18.00–21.00, La 9.30–15.15, Su 9.30–15.15

13.–29.1.2023. Tunteja 32 kl

Tiina Raumolin

Kurssimaksu 50,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2023

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 13.1. klo 18-21, la-su 14.-15.1. sekä la-su 28.-29.1. klo 9.30-15.15.**

### **110318 Morontossut**

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

To 18.00–19.00, La 10.00–16.30

13.–22.4.2023. Tunteja 9 kl

Titi Lillqvist

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 6.4.2023

Morontossu on kangassuikaleista lestin päälle punottu tuohivirsumainen tossu, forssalainen erikoisuus. Kurssilla tutustutaan lyhyesti morontossun forssalaiseen historiaan ja tehdään tossupari aikuisen tai lapsen kanssa. Ennakkokokoonntumisessa to 13.4. klo 18-19 jaetaan lestikoot ja sovitaan materiaaleista sekä la 22.4. valmistetaan tossut. Materiaalimaksu on n.10 € koosta riippuen.

### **110319 Kierrätyskoru vanhoista astioista**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13

La 10.00–15.00, Su 10.00–15.00

15.–16.4.2023. Tunteja 12 kl

Tiina Raumolin

Kurssimaksu 35,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 8.4.2022

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

### **110324 Keramiikkalauantai, kevät**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13

La 11.00–16.30, La 12.00–15.00

29.4.–13.5.2023. Tunteja 11 kl

Minna Kemppi

Kurssimaksu 40,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 24.3.2023

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: la 29.4. klo 11-16.30 ja la 13.5. klo 12-15.**

### **110326 Keramiikkaa aikuinen - lapsi n. 7-12 v. keväällä**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Ma 18.00–19.30

27.3.–17.4.2023. Tunteja 6 kl

Minna Kemppi

Kurssimaksu 30,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 20.3.2023

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 materiaalmaksun. **Molemmat aikuinen sekä lapsi ilmoittautuvat. Kurssipäivät: ma 27.3., ma 3.4. ja ma 17.4.**

### **110330 Tiffany-lasityöt, jatko**

Lankavärjäämö, keramiikkasali, 2. krs., Wahreninkatu 13

Pe 17.00–18.30, La 10.00–16.00, Su 10.00–16.00

10.3.–1.4.2023. Tunteja 32 kl

Anni Paulin

Kurssimaksu 50,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 3.3.2023

Kurssi on tarkoitettu perustaidot osaaville. Kurssilla valmistetaan tasotyö, valaisin, lyhty tai mosaiikkityö. Tarvikkeita voi ostaa kurssipaikalta. Ensimmäisellä kerralla tehdään materiaaliläus. **Kurssipäivät pe 10.3. klo 17.00-18.30, la-su 18-19.3. klo 10-16, la 25.3 klo 10-16, pe 31.3. klo 18.00-20.15 ja la 1.4. klo 10-15.**

### **110333 Kuvataan kännykällä, kevät**

Studio Kati Länsikylä, Wahreninkatu 11 H

Ti 17.30–19.45

4.–11.4.2023. Tunteja 6 kl

Kati Länsikylä

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 28.3.2023

Kurssin aikana opit, miten otat kännykällä flat lay -asetelmakuvia, mustavalkohenkilökuvia ja miten käytät efektejä valokuvissa.

### **110335 Järjestelmäkamera tutuksi, kevät**

Studio Kati Länsikylä, Wahreninkatu 11 H

Ti 17.15–19.30

21.–28.3.2023. Tunteja 6 kl

Kati Länsikylä

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 14.3.2023

Ensimmäisellä kerralla tutustutaan järjestelmäkameran mahdollisuuksiin ja sen säätöihin. Toisella kerralla tehdään käytännön harjoituksia.

### **110336 Kuvataan kehräämöllä, kevät**

Studio Kati Länsikylä, Wahreninkatu 11 H

Ke 17.30–19.45

29.3.–12.4.2023. Tunteja 9 kl

Kati Länsikylä

Kurssimaksu 35,00 €. Enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 22.3.2023

Puhutaan kuvista, valosta ja varjoista. Mistä valo tulee? Kuvataan kulmia, kiviä ja arkkitehtuuria. Henkilökuvasta luonnonvalolla Kehräämöalueella. Lopuksi opetellaan kuvan käsittelyä ilmaisohjelmilla.

### **110411 Mekot ja hameet**

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

Ke 17.15–20.15

15.3.–26.4.2023. Tunteja 28 kl

M-L kangasniemi-Saari

Kurssimaksu 40,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 8.3.2023

Ommellaan omalle vartalolle tai lapselle sopivia mekkoja ja hameita arkeen sekä juhlaan. Opitaan samalla kaavojen muokkausta ja ompeluteknisiä ratkaisuja. Kurssi sopii vasta-alkajille tai pidempään vaateompelua harrastaneille.

### **110412 Vaateompelun perusteet, opintopistekurssi (2 op)**

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

Ti 17.00–19.15

17.1.–11.4.2023. Tunteja 36 kl

M-L Kangasniemi-Saari

Kurssimaksu 50,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 10.1.2023

Tällä kurssilla opit vaateen ompelun perusteet valmiskaavan piirtämisestä ja yksinkertaisesta muokkaamisesta, sovittamisesta, materiaalin valinnasta, aina vaateen ompeluun ja viimeistelyyn saakka. Kurssi on tarkoitettu vasta-alkajille, aikaisempaa osaamista vaateompelusta ei tarvita. **Tällä kurssilla on mahdollisuus halutessasi suorittaa myös opintopisteitä (2 op).**



### **110451 Musiikkiteatteriesityksen puvustaminen, opintopistekurssi (2op)**

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

Ti 17.00–19.15

10.1.–28.3.2023. Tunteja 36 kl

Tiina Viberg

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023

Kurssilla valmistetaan puvustus musiikkiteatteriesitykseen. Kurssilla pääset suunnittelemaan ja luomaan puvustuksen satavuotiaan Forssan historiasta inspiroituneeseen musiikkiteatteriesityksen roolihahmoille. Teatteriesitys toteutuu Forssan kaupungin taiteen perusopetuksen koulutuksen järjestäjien yhteistyönä. Kurssilla valmistetaan uutta ja muokataan vanhoista vaatteista ja asusteista esityksen henkeen sopiva puvustus.



### **110424 Neulo kaarrokeneulepusero**

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

Ke 10.00–12.15

18.1.–15.3.2023. Tunteja 24 kl

M-L Kangasniemi-Saari

Kurssimaksu 35,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023

Kurssilla valmistetaan islantilais- tai norjalaisneuleen tyyppinen pusero, jossa on kirjoneulekaarroke. Työ neulotaan pyöröneuleena, ilman ommeltavia saumoja. Malleja löytyy netistä, lehdistä tai kirjoista. Kurssitapaamisten välissä on omatoimista työskentelyä kotona. Kurssilla saat oppia ja niksejä neuleen valmistukseen.

### **110425 Oman digiprinttikuosin suunnittelu**

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

Ke 17.30–19.45

8.2.–29.3.2023. Tunteja 18 kl

Elina Korri

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 25.1.2023

Tule suunnittelemaan oma kangaskuosi, joka kurssin lopussa tulostetaan kankaalle digiprint-menetelmällä. Kuosin lähtökohtana voi olla oma kuva/piirros, jota muokataan Gimp-ohjelmalla. Digiprintatussa kankaassa on hehkuvat värit ja kankaan luonnollinen tuntu säilyy. Kankaan hinta n. 25 €/m, mahdollisuus tilata vaatetus- tai sisustuskankaita. **Kurssipäivät; ke 8.2 etänä Teams klo 17.30-19.45, la 18.2. klo 10.30-15.30, su 19.2 klo 10-15 tekstiililuokka 3 ja ke 29.3 etänä Teams klo 17.30-19.45.**

### **110426 Värjätään luonnonväreillä**

Opiston kesämökki, Opistontie

Ke 18.00–20.15, La 8.00–15.15, Su 9.00–16.15

17.5.–20.8.2023. Tunteja 21 kl

Karita Stenfors-Selkälä

Kurssimaksu 55,00 €. Enintään 14 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 10.5.2023 0.00

Kurssilla värjätään villalankoja luonnosta kerättävillä kasveilla. **Kasvien keräämisen ohjeet ja ohjeistus varsinaiseen värjäykseen ke 17.5. klo 18.00-20.15 Kehräämön tekstiililuokassa 3. Varsinainen värjäys tapahtuu luonnon helmassa opiston kesämökillä Tammelassa Pyhäjärven rannalla la 19.8. klo 8.00-15.15 ja su 20.8. klo 9.00-16.15.** Puumaksu 5 € ja värjäyksen apuaineet käytön mukaan.

### **110439 Kevätkudonta**

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

Ti 17.00–19.30, To 17.00–19.30

25.4.–1.6.2023. Tunteja 36 kl

Tuija Kurikka

Kurssimaksu 55,00 €. Enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 18.4.2023

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.

## **KIELET**

### **120104 Suomen alkeita - Finnish for Beginners / Kevät**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11

To 14.15–15.45

12.1.–6.4.2023. Tunteja 24 kl

Ansku Heino

Enintään 20 osallistujaa, opetushallituksen tukema maksuton koulutus

Ilmoittautuminen päättyy 26.1.2023

Jatkamme suomen kielen alkeita. Opiskelemme rauhallisessa tahdissa ja pääset harjoittelemaan sekä suullista, että kirjallista suomen kielen taitoa. Kurssilla käytämme Suomen Mestari 1 oppikirjan uutta painosta (julkaistu 2020). We continue studying the Finnish language. You learn the basics of Finnish language in a peaceful pace and can practise both oral and written skills in Finnish. We follow the book "Suomen Mestari 1" that is a new print (published in 2020).

### **120309 Kuunnellaan englantia 2 - verkkokurssi**

Toimipaikka avoin

Ke 17.30–18.30

1.2.–15.3.2023. Tunteja 8 kl

Leni Huuhtanen

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 15 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 25.1.2023

Kuuntelutehtäviä ja sanastoa verkossa englannin perusteet hallitseville. Eri ohjelma kuin syksyn kurssilla. Oppimisalustana Peda.net, jossa avautuu viikoittain uusia harjoituksia. Kurssilla ei ole yhteisiä tapaamisia. Opettaja lähettää sähköpostitse ohjeet kurssin aloitukseen ennen kurssin alkua. **Taitotasoa A2-B1.**



### **120502 Vous parlez français?**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11

Ma 17.00–18.30

24.4.–29.5.2023. Tunteja 10 kl

Teemu Koivula

Kurssimaksu 28,00 €. Enintään 15 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 17.4.2023

Vous savez parler français mais n'avez pas l'occasion de le pratiquer? Il vous reste des incertitudes sur une règle grammaticale (ou plusieurs... ) ? Rejoignez-nous à ce cours pour remplir vos lacunes, nous adapterons les leçons selon vos besoins. Le plus important étant de pratiquer la langue, chacun des participants trouvera quelque chose à apprendre ! Bienvenue!

### **120707 Espanjaa matkalle**

Tammelan kirjasto, Hakkapeliitantie 2

Ke 17.00–18.30

26.4.–24.5.2023. Tunteja 10 kl

Ulla Lehtinen

Kurssimaksu 30,00 €. Enintään 10 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 19.4.2023

Matkusteletko Espanjassa ja haluaisit osata muutaman sanan kieltä? Tällä kurssilla maistellaan alkupaloja espanjan kielestä. Opit tervehtimään, esittelemään itsesi, lukusanoja sekä asioimaan kahvilassa, ravintolassa ja kaupassa. Emme keskity kielioppiin vaan opit hyödyllisiä sanoja ja lauseita matkallesi. Opettajan oma materiaali.

### **120708 Espanjan pronomineja ja prepositioita**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11

To 17.30–19.00

27.4.–11.5.2023. Tunteja 6 kl

Ulla Lehtinen

Kurssimaksu 18,00 €. Enintään 15 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 20.4.2023

Para vai por? Lo, la, le vai se? Tällä keväisellä kertauskurssilla perehdytään joihinkin espanjan pronomineihin ja prepositioihin. Tutuiksi tulevat akkusatiivi-, dativi- ja refleksiivipronominit sekä siinä ohessa refleksiiviverbit. Prepositioissa panostamme varsinkin por- ja para-prepositioiden käyttöön, mutta opiskelemme ja kertaamme myös muita prepositioita. Opettajan oma materiaali.

### **129803 Pussillinen puolaa**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11

Ti 17.00–18.30

2.–30.5.2023. Tunteja 10 kl

Magdalena Simola

Kurssimaksu 28,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 25.4.2023

Puolaa aloittelijoille. Kiinnostaako puolan kielen ja kulttuurin opiskelu syntyperäisen opettajan opastuksella? Opiskelemme Puolan matkalla tarpeellista perussanastoa: mm. tervehdykset, kaupassa, ravintolassa ja kahvilassa asiointia, numeroita, vähän substantiiveja ja verbejä ja yleisiä arkipäivän fraaseja. Opettajan oma materiaali. Witaj - Tervetuloa!

### **129807 Ukrainan alkeita**

Kehräämö, A-rappu, 3. krs., Wahreninkatu 11

Ke 17.30–19.00

18.1.–29.3.2023. Tunteja 20 kl

Svitlana Bezvitra

Kurssimaksu 35,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 11.1.2023

Tällä kurssilla pääset tutustumaan ukrainan kieleen ja kulttuuriin. Ensin opetellaan aakkoset. Opit tervehtimään ja kertomaan itsestäsi ja perheestäsi. Arkinen perussanasto tulee tutuksi. Opit mm. ruokia ja juomia sekä maita, kieliä ja kansallisuuksia. Opettaja on ukrainalainen.

## **DIGIKOULUTUS**

**Kurssit on tarkoitettu seniori-ikäisille, joilla ei ole juurikaan kokemusta älylaitteen/tietokoneen käytöstä. Kurssilla käytetään ja opetellaan oman laitteen, kuten kännykän, tabletin tai läppärin käyttöä. Kurssikerraksi on mahdollista lainata tabletti. Yhden kurssin hinta 25 €.**

### **340107 Senioreiden digikoulutus to klo 9.00 / kevät**

Brander-sali, kirjastotalo, Wahreninkatu 4

To 9.00–10.30

19.1.–23.2.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

### **340108 Senioreiden digikoulutus to klo 11.00 / kevät**

Brander-sali, kirjastotalo, Wahreninkatu 4

To 11.00–12.30

19.1.–23.2.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

**340109 Senioreiden digikoulutus to klo 13.00 / kevät**

Brander-sali, kirjastotalo, Wahreninkatu 4

To 13.00–14.30

19.1.–23.2.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

**340110 Senioreiden digikoulutus to klo 15.00 / kevät**

Brander-sali, kirjastotalo, Wahreninkatu 4

To 15.00–16.30

19.1.–23.3.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

**340111 Senioreiden digikoulutus pe klo 9.00 Tammela / kevät**

Tammelan kirjasto, Hakkapeliitantie 2

Pe 9.00–10.30

20.1.–24.2.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

**340112 Senioreiden digikoulutus pe klo 11.00 Tammela / kevät**

Tammelan kirjasto, Hakkapeliitantie 2

Pe 11.00–12.30

20.1.–24.2.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

**340113 Senioreiden digikoulutus pe klo 13.00 Tammela / kevät**

Tammelan kirjasto, Hakkapeliitantie 2

Pe 13.00–14.30

20.1.–24.2.2023. Tunteja 12 kl

Jarkko Lindholm

Enintään 5 osallistujaa

# RUOKAKURSSIT

## **810203 Miesten kokkailuillat keväällä**

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7

To 17.00–20.00

19.1.–16.3.2023 Tunteja 12 kl

Tuulikki Heikkilä

Kurssimaksu 35,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 12.1.2023 0.00

Haluatko kehittää kokkailutaitojasi mukavassa miesporukassa? Valmistamme helppoja ja hieman haastavampiakin ruokia; kalasta, lihasta ja kasviksista jälkiruokaa ja leivontaa unohtamatta. Rohkeasti mukaan uudet ja vanhat kokkaajat. Aihepiirit sovitaan yhdessä ensimmäisellä kokoontumiskerralla. **Kurssipäivät: to 19.1., 9.2., 23.2. ja 16.3.**

## **810204 Muisti- ja aivoruokaa**

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7

To 17.00–20.00

26.1.–2.2.2023. Tunteja 8 kl

Tuulikki Heikkilä

Kurssimaksu 25,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2023

Pätkekö muisti? Tule tutustumaan muisti- ja aivotoimintaa tukeviin ruoka-aineisiin ja -valintoihin sekä valmistamaan aivoruokaa.

## **810205 Maistuvaa ja ravitsevaa ruokaa ikääntyville**

Keskuskoulu, Koulukatu 5-7

To 17.00–20.00

23.3.2023. Tunteja 4 kl

Tuulikki Heikkilä

Kurssimaksu 15,00 €. Enintään 12 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 16.3.2023

Tule mukaan valmistamaan proteiinirikasta arkiruokaa! Terveyttä ja toimintakykyä tukeva ravitseminen on keskeinen hyvinvoinnin tekijä senioreiden terveydessä. Tällä kurssilla valmistamme maittavia arkiruokia käyttäen kasviksia, hyviä rasvoja ja proteiinin lähteitä.

# TANSSI, LIIKUNTA JA HYVINVOINTI

## **830122 Tanssijumppa**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 9.00-10.00

11.1.-5.4.2023. Tunteja 12 kl

Johanna Heikkilä

Kurssimaksu 45 €. Enintään 20 opiskelijaa

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023

Tanssitaan ilman paria eri tanssilajeja helppoilla askelkuvioilla ja jumpataan oman kuntotason mukaan. Ei tarvita aikaisempaa tanssikokemusta. Tunti sisältää myös alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt. Oma juomapullo mukaan!

## **830112 DanceFit, kevät**

Vieremän koulu, Nokantie 2

Ma 16.45–17.30

9.1.–3.4.2023. Tunteja 12 kl

Janette Koskinen

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 25 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 2.1.2023

DanceFit on tanssillinen treenitunti. Tunneilla soi monipuolinen menevä musiikki (mm. lattari, rock, pop, iskelmä). 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 tanssien välissä myös lihaskuntosarjat lattialla eli koko kroppa saa monipuolisen treenin ja lisäksi tehdään kehoa avaavat venyttelyt. DanceFit tunti kehittää perus- ja lihaskunnan lisäksi mm. rytmitajua, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnille mukaan vesipullo, jumppamatto ja tanssiin sopivat sisätossut jalkaan.

## **830113 Paikkatreeni, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

To 18.30–19.15

12.1.–6.4.2023. Tunteja 12 kl

Saila Korpihete

Kurssimaksu 45,00 € Enintään 25 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 6.1.2022

Paikkatreeni on kuin kiertoharjoittelu, 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 9.

### **830114 Asahi, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ti 9.20–10.05

10.1.–4.4.2023.3 Tunteja 12 kl

Janette Koskinen

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023

Asahi on rauhallista kaikille sopivaa lempeää liikuntaa, joka on saanut vaikutteita mm. joogasta, pilateksesta, taijista sekä eri kamppailulajeista. Suomalainen Asahi pohjautuu vahvasti länsimaiseen lääke- ja liikuntatieteeseen. Tunti koostuu rentousosioista, niska-hartiaosioista, selkä-jalkaosioista sekä tasapaino-osioista. 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 Asahi sopii kaiken kuntoisille. Vesipullo mukaan tunnille ja liikkumiseen sopivat rennot vaatteet päälle.

### **830116 Asahia keskiviikkoamuna, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 10.00–10.45

11.1.–5.4.2023. Tunteja 12 kl

Johanna Heikkilä

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023

**Ks. 830114 Asahi, kevät.**

### **830115 Tanssiksi, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ti 10.15–11.00

10.1.–4.4.2023. Tunteja 12 kl

Janette Koskinen

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 3.1.2023

Tanssiksi on seuratanssin ammattilaisten (Suomen seuratanssiliitto – SUSEL ry:n) kehittämä tanssiliikuntamuoto, jossa liikutaan yksintanssien koulutetun ohjaajan johdolla mukaansa tempaavien tanssirytmien tahdissa ja samalla huomaamatta opitaan eri tanssilajien perusaskeleet ja lajinomainen liikkuminen. Tanssiksi-tunnilla soi mm. latinalais-, swing- ja lavatanssimusiikki. Tunnilla tanssitaan sekä helppoja että hieman haastavampia askelikkoja. Menevän ja monipuolisen musiikin siivittämänä hoituu kuntoilukin hausalla tavalla. Tunnin tehoa pystyy helposti säätelemään itse fiilistellen kevyemmin tai kehoa voimakkaammin aktivoiden. Tanssiksi kehittää kunnon lisäksi mm. rytmitajua, tasapainoa ja kehonhallintaa. Tunnille mukaan vesipullo ja tanssiin sopivat sisätossut jalkaan.

### **830117 Perusjumppa, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 11.00–11.45

11.1.–5.4.2023. Tunteja 12 kl

Johanna Heikkilä

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023

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.

### **830118 Tehojumppa, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 12.00–12.45

11.1.–5.4.2023. Tunteja 12 kl

Johanna Heikkilä

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023

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).

### **830119 Zumba Gold®, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 13.00–13.45

11.1.–5.4.2023. Tunteja 12 kl

Johanna Heikkilä

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023

Tunnilla yhdistyvät Zumba® Fitness -tunnilta tutut latinalaisrytmit, kansainvälinen musiikki sekä askeleet. Zumba Gold® on suunnattu paitsi aktiivisille ikäihmisille myös kaikenikäisille aloitteleville zumbaajille. Tunti soveltuu myös heille, joille Zumba Fitness on liian rankkaa ja vauhdikasta. Tunnilla nautitaan tanssin tuomasta ilosta ja pidetään hauskaa vähän rauhallisemmin.

### **830120 Kehon ja mielen hyvinvointia**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

Ke 18.15–19.00

11.1.–5.4.2023. Tunteja 12 kl

Janette Koskinen

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 20 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 4.1.2023

Tämä keho 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 (mm. putkirulla ja skrapa). 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 kehosi sekä mielesi rauhoittuvat ja jumit aukeavat. Pue rennot liikkumiseen sopivat vaatteet päällesi (kenkiä et tarvitse) ja ota jumppamatto sekä vesipullo mukaan.

### **830121 Jumpappaa, kevät**

Tehtaankoulu, Puutarhakatu 4

To 17.30–18.15

12.1.–6.4.2023. Tunteja 12 kl

Saila Korpihete

Kurssimaksu 45,00 €. Enintään 25 osallistujaa

Ilmoittautuminen päättyy 1.12.2022

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.

## **ILMOITTAUTUMISOHJEET**

- Internetissä [www.opistopalvelut.fi/wahren/](http://www.opistopalvelut.fi/wahren/)
- Puhelimitse (03) 4141 5390 tai toimistossa virka-aikana

**Jos kurssi on täynnä, ilmoittaudu varalle**, vapautuvasta kurssipaikasta lähetetään tekstiviesti jonossa seuraavalle tai mahdollisesti perustetaan uusi ryhmä.

**Ilmoittautuneille ei lähetetä erillistä tietoa kurssin alkamisesta.** Kurssilaisille ilmoitetaan ainoastaan siinä tapauksessa, jos kurssi peruuntuu liian pienen opiskelijamäärän vuoksi tai opiskelija saa paikan varasijalta.

Koko lukuvuoden kestävän kurssin voi aloittaa myös keväällä, mikäli kurssille mahtuu. Tällöin laskutetaan vain kevään osuus koko kurssimaksusta. Ks. lukuvuoden kurssiesite kotisivuilla: <https://wahrenopisto.fi/>



## Peruutusehdot

**Ilmoittautuessasi sitoudut maksamaan kurssimaksun.** Lasku tulee kotiosoitteeseesi. Jos peruutat kurssipaikkasi viimeistään viimeiseen ilmoittautumispäivään mennessä, ei kurssimaksua peritä.

Kurssiperuutukset tehdään puhelimitse toimistoon. Myös opisto voi peruuttaa suunnitellun kurssin, mikäli kurssille ei ole tarpeeksi osallistujia. Jos kurssin tunneista toteutuu vähemmän kuin 2/3, kurssi laskutetaan toteutuneiden tuntien mukaisesti.

## Alennukset

Työttömänä voit saada yhdestä kurssimaksusta 50 % opintosetelialennuksen. Alennusta ei kuitenkaan saa taiteen perusopetuksesta.

- **Ilmoittaudu kurssille ja valitse lisäksi 009820 opintosetelialennus** (Opetushallituksen rahoittama). Opisto pidättää itselleen oikeuden tarkastaa kelpoisuutesi alennukseen ja keskeyttää avustuksen jakamisen, kun raha on käytetty.

## Oppikirjat ja materiaalit

Opiskelija kustantaa oppikirjat ja materiaalit itse.

## Vakuutusturva

Opisto ei vakuuta opiskelijoitaan. Suosittelemme vapaa-ajanvakuutuksen ottamista.

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

**Muista myös Lahjakortti! Sen voi hankkia toimistostamme.**

**Haluaisimme kuulla mitä sinä haluaisit harrastaa/ opiskella ensi lukuvuonna!**

**Ehdota meille: [Wahrenopisto@forssa.fi](mailto:Wahrenopisto@forssa.fi)**