

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä

Kulttuuripaja Virran ohjelma 10.1.-21.2.2020



Kulttuuripaja Virran toiminta perustuu ohjattuun, toiminnalliseen vertaistukeen. Kulttuuriryhmiä ohjaavat pääasiassa koulutetut vertaisohjaajat ja työntekijät toimivat taustatukena. Vertaisohjaajille järjestetään yksilöllinen purkukeskustelu jokaisen ohjauskerran jälkeen ja ryhmämuotoinen, ammatillisesti ohjattu vertaistyönohjaus jokaisen jakson jälkeen. Työntekijät ovat talossa kaikkia kulttuuripajalaisia varten. Toiminta ei ole hoidollista, mutta työntekijöillä on hyvät valmiudet auttaa erilaisissa haasteissa, jotta osallistuminen kulttuuritoimintaan on mahdollista mielenterveysongelmista huolimatta.

Hei kaikki...

... ja mukavaa alkanutta vuotta! Kulttuuripaja Virta on auki taas pe 10.1. alkaen. Saimme jatkorahoituksen taas Stealta ja Tampereen kaupungilta ja toiminta jatkuu kolmen työntekijän voimin. Aukioloaikamme laajenee. **Olemme nyt auki ti-pe klo 9.30-17.00.** Ryhmätoiminta ja kahvitus pyörivät klo 10-16 ja iltapäivän viimeisenä tuntina voi jatkaa vapaata oleskelua.

Kulttuuripaja Virta on avoinna ti-pe klo 9.30-17.00 osoitteessa Salhojankatu 42, 3.krs. Toiminta on suunnattu 18-35 -vuotiaille, joilla on jokin mielenterveyden haaste. Toimintaan pääsee tutustumiskäynnin kautta. Tutustuminen sovitaan työntekijän kanssa. (Yhteystiedot kirjeen lopussa.)

Ryhmätoiminnan lisäksi huomioitavia asioita ja päivämääriä:

Haku Kulttuuripaja Virran kymmenenteen vertaisohjaajakoulutukseen alkaa! Mikäli olet kiinnostunut kouluttautumaan vertaisohjaajaksi, ole yhteydessä Virpiin. Vertaisohjaajat ohjaavat pääosan Kulttuuripaja Virran ryhmätoiminnasta ja ovat sen lisäksi esimerkiksi järjestäneet tapahtumia ja teemapäiviä, esitelleet toimintaa ja luoneet hyvää henkeä Kulttuuripajalle. Koulutuksen käyminen ei edellytä ryhmien ohjaamista, mutta antaa siihen hyvän pohjan. Siitä saa eväitä myös opiskelu- ja työelämää varten. Etsimme vertaisohjaajakoulutukseen ihmisiä, jotka kykenevät kohtaamaan ystävällisesti ja asiallisesti erilaiset ryhmäläiset ja sitoutumaan sopimiinsa tehtäviin ja aikatauluihin. Erityistaitoja ei vaadita ja koulutuksessa käsitellään esimerkiksi sitä, miten jännityksen ja ahdistuksen kanssa voi ohjata ryhmiä. Koulutuksessa tutustuu myös paremmin muihin kulttuuripajalaisiin. Koulutus järjestetään 20.2. alkaen kuutena torstaina klo 10-14 (ei hiihtolomaviikolla). Virpi antaa mielellään lisätietoja.

Pe 10.1. Olemme auki klo 9.30-17.00. Tulla voi oleskelemaan ja kahvittelemaan sekä katsomaan Hopeanuolta klo 12.00 alkaen. Katsomme jaksot 11-15.

Pe 14.2. on koko Arttelin yhteinen ystävänpäivätapahtuma Enemmän yhdessä klo 13-17 ja Kulttuuripaja Virta osallistuu myös ohjelman järjestämiseen. Tapahtuma on 0-1 –kerroksissa ja Kulttuuripaja Virran normaali ohjelma omille kävijöille pyörii myös lukujärjestyksen mukaan. Tapahtumasta tulee lisätietoa lähempänä. Ryhmäjakso päättyy tähän päivään.

Pe 21.2. on suunnitteluviikon teemapäivä:

KLO 10.00-12.00. TARRAT Tervetuloa suunnittelemaan tarroja pajan tarpeisiin ja pajalaisten yhteiseen käyttöön! Teemme yhdessä arkeittain tarroja esimerkiksi bujoja, plannereita tai kortteja varten. Tarrat tulostetaan ja leikataan pajalla, osa saman tien ja osa seuraavalla viikolla. Niitä voi poimia mukaansa käytettäväksi askartelukaapista pajan jälkeen. Kulttuuripajan oma tila.

Olemme auki 21.2. normaalisti klo 9.30-17.00. Tällä viikolla ei ole muuta yhteistä ohjelmaa, vaan suunnittelemme tulevaa jaksoa vertaisohjaajien kanssa ja aloitamme uusien vertaisohjaajien kouluttamisen.

Viikolla 9 vietämme hiihtolomaa. Ryhmät ovat silloin tauolla ja järjestetään teemapäiviä. Viikon tarkempi ohjelma ilmestyy lähempänä.

Kirjeen lopusta näet seuraavan ryhmäjakson käynnistymisen.

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä

Ryhmätoiminta 14.1.-14.2.

Ilmoittautuminen kulttuuriryhmiin tehdään sähköpostilla kirjeen saapumista seuraavana aamuna klo 10.00 alkaen. Tällä kertaa ilmoittautuminen tehdään Samuelille osoitteeseen samuel.uotila@sosped.fi. Myös tekstiviestillä Samuelille voi ilmoittautua. **Voit siis kirjeen saatuasi tutustua tarjontaan rauhassa, ja valita mihin ryhmään aamulla ilmoittaudut. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä klo 10 alkaen,** jotta kaikki ovat samalla viivalla ja ennen perjantaiaamua klo 10.00 tulleet ilmoittautumiset huomioidaan vasta muiden jälkeen, ei siis kannata ilmoittautua etukäteen ennen ilmoittautumisaajan alkua. Vapaita paikkoja voi kysellä koko ryhmäjakson ajan.



Kulttuuripajan ryhmissä ei vaadita ennakkotaitoja, vaan mukaan voi tulla kokeilemaan myös itselle uusia asioita. Muistathan myös ilmoittaa poissaolostasi ryhmässä, jos olet sairaana tai sinulla on muu pakollinen meno, jottei vertaisohjaaja odottele ryhmäläisiä turhaan. Poissaoloilmoitukseksi riittää tekstiviesti tai sähköposti Virpille tai Samuelille. Ryhmissä ei ole pakko tehdä mitään, eli halutessaan ryhmän toimintaa voi seurailta myös sivusta. Kaikki toiminta on kävijöille maksutonta. Ryhmiä ohjaavat pääasiassa vertaisohjaajat, ja seuraavien sivujen ryhmäkuvaukset ovat heidän itsensä tekemiä. Ryhmät alkavat täsmällisesti, joten tulethan ajoissa paikalle!

Tiistai

Klo 10.00-14.00 MINIATYYRIMAALAUUS. Jos miniatyyrien (figuurien, pienoismallien tai muun pienen) maalaus kiinnostaa, niin tässä kyseiseen puuhasteluun keskittyvä ryhmä. Ryhmään osallistuminen ei edellytä ennakkotaitoja, kiinnostus aiheeseen riittää. Ryhmän puolesta kaikille löytyy jotain maalattavaa, mutta myös omien figuurien, mallien tai vaikkapa pienten dioraamojen maalaus on mahdollista. Ryhmän maali-, väline- ja materiaalivarannot ovat rajalliset, mutta omaa välineistöä voi toki ottaa mukaan. Kulttuuripajan oma tila 14.1.-11.2.



KLO 10.30-12.30 TIISTAIN LAUTAPELIT

Tutustumme yhdessä uusiin ja vanhoihin lautapeleihin. Tiistain ryhmässä pelaamme kevyitä, nopeita ja helpompia lautapelejä. Pajan valikoimasta löytyy helppoja korttipelejä ja vähän haastavampia lautapelejä. Halutessasi voit tuoda myös oman lautapelisi kotoa ja opettaa sen muille. Täällä pajalla emme pelaa hampaat irtessä, vaan pyrimme rentoutumaan pelien ääressä talon kahvin ja sipsien kera. Olet tervetullut ryhmään vaikkot olisi tottunut pelaaja, opettelemme ja kertaamme pelien säännöt aina yhdessä. Ryhmätila Pistokas, 2.krs. 14.1.-11.2.

Klo 11.30-14.00 SOITTORYHMÄ. Bändisoiton alkeet. Ryhmä on jatkuva ja suljettu. Mahdollisia vapaita tai vapautuvia paikkoja voi kysellä Samuelilta. Kellarin bänditila 14.1.-11.2.

Klo 12.00-14.00 LAKATAAN KYNNET! Tule lakkaillemaan kynsiä yhdessä jutustellen! Pajan puolesta on useita värejä, mutta myös oman lakan (tai muita tarvikkeita) saa tuoda. Jos löytyy, ota oma viila mukaan. Saatavilla olevat tarvikkeet: poistoaine, vanulaput, kynämuotoinen poistoaine, viiloja ja käsivoidetta. Voit kertoa lisää tarviketoiveita vertaisohjaajalle! Ryhmästä saa poistua halutessaan aikaisemmin, tai voit rauhassa odotella lakkauksen kuivumista vaikka kahvikupin äärellä. 28.1.-11.2. Takkahuone, 5.krs, paitsi 4.2. ryhmätila Tohveli, 2.krs.

SOSPED

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä

Klo 14.00-16.00 TIISTAIN MAALAUS Maalaamista vapaalla tyyllillä - öljyllä, akryylillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Mikäli jokin näistä herättää sisäisen taitelijasi ja haluaisit päästä tuottamaan mielikuviasi puuvillaisille maalaus pohjille, paperille tai kenties levyille, olet tervetullut maalausryhmään! Kulttuuripajan oma tila 14.1.-11.2. Suuren kysynnän vuoksi voit ilmoittautua joko tiistain tai torstain maalausryhmään.

Klo 15.00-17.00 KUNTOSALIRYHMÄ. Haluaisitko lisätä kehontuntemustasi, oppia uusia ja helppoja liikkeitä parantaaksesi lihaskuntoasi ja saada onnistumisen fiiliksiä liikunnasta? Tässäkin jaksossa Arttelin kuntosalilla jatkuu tiistaisin ja torstaisin Kulttuuripajan liikuntaryhmä, johon voi tulla mukaan kokenut tai kokematon liikkuja. Ilmoittautuessa kerro, osallistutko vain tiistaina tai torstaina vai molempina. Ryhmän tavoitteena on lisätä kiinnostusta ja hauskuutta liikuntaan sekä omaan hyvinvointiin. Mukaan tarvitset vain mukavat, rennot vaatteet ja vesipullon. Kuntosaliryhmä kokoontuu myös väliviikkojen tiistaisin ja torstaisin. Pohjakerroksen kuntosali.

Keskiviikko

Klo 10.00-12.00 LUOVA VAPAUS on monipuolinen kuvataideryhmä, jossa keskitytään itseilmaisuuun ja taiteilun tuottamaan hyvään oloon. Esittävyys, tekniikoiden hallinta tai täydellinen suoritus eivät ole olennaisia. Vertaisohjaaja ohjaa helppoja ja rentoja harjoituksia, joiden tarkoitus on auttaa inspiraation löytämisessä, tukea omaa ilmaisua ja tarjota esimerkkejä siitä, mitä eri välineillä voi tehdä. Ryhmässä esim. maalataan, piirrellään, tehdään kollaaseja tai kokeillaan kameraa taidevälineenä. Ryhmäkertojen teemat muotoutuvat ryhmäläisten toiveiden mukaan, ja omaan tahtiin taiteilu on myös mahdollista. Kulttuuripajan oma tila 15.1.-5.2.

Klo 13.00-16.00 MUMMOLA Tervetuloa käsityöryhmääni! Mummolassa saat aloittaa ja innostua uudesta tai jatkaa vanhaa projektia. Pajalta löydät tarvikkeita ja ohjausta lankatekniikoihin. Pääsääntöisesti ryhmässä virkataan ja neulotaan. Osaamista löytyy muistakin tekniikoista. Pähkitään yhdessä käsitöihin liittyviä pulmia ja etsitään yhdessä ratkaisuja. Ryhmää ohjaa kokenut vertaisohjaaja. Taitoa ja ideoita on kuitenkin meillä jokaisella ja niitä saa hyödyntää ja jakaa ryhmässä. Tehdään tästä yhdessä hyvä ryhmä! Kulttuuripajan oma tila 15.1.-12.2.

Klo 13.00-15.00 VAPAAN TYÖSKENTELYN AIKA Kulttuuripajan oman tilan iso pöytä on vapaana omien keskeneräisten töiden tai uusien ideoiden toteutusta varten. Tervetuloa askartelemaan, bujoilemaan, maalaamaan, piirtämään, kirjoittamaan, kutomaan – mitä sitten haluatkin tehdä itsenäisesti ja omaan tahtiin, mutta saman pöydän ääressä toisten kanssa. Ei ilmoittautumista, tule vain. Paikalla on vertaisohjaaja. Kulttuuripajan oma tila. 15.1.-12.2.

Torstai

Klo 11.00-14.00 TORSTAIN MAALAUS Maalaamista vapaalla tyyllillä - öljyllä, akryylillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Mikäli jokin näistä herättää sisäisen taitelijasi ja haluaisit päästä tuottamaan mielikuviasi puuvillaisille maalaus pohjille, paperille tai kenties levyille, olet tervetullut vertaisohjaajan ohjaamaan torstain maalausryhmään! Kulttuuripajan oma tila 16.1.-13.2. Suuren kysynnän vuoksi voit ilmoittautua joko tiistain tai torstain maalausryhmään.

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä

Klo 12.00-13.00 TANSSI Tanssiryhmässä tutkimme uteliaasti erilaisia liikkumistapoja. Harjoitteleimme myös lyhyitä tanssisarjoja musiikin tahtiin. Jokainen voi lähestyä harjoituksia omalla tavallaan, rauhassa tunnustellen tai villisti heittäytyen. Käveleminen ja paikallaanolokin voivat olla tanssia. Hyvät vaatteet ovat sellaiset, joissa olosi on mukava ja jotka joustavat liikkuessasi. Liukastumisten välttämiseksi tanssimme paljain jaloin, jarrusukilla tai sisätossuilla. Voit ottaa mukaan myös vesipullon. Tanssisali Korke 16.1.-13.2.

Klo 13.00-15.00 ZINE Zineryhmässä tutustutaan pienlehtiin ja niiden tekemiseen. Jokainen ryhmäläinen voi tehdä oman julkaisun ryhmän aikana haluamista aiheista. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tai tietoa, vaan kiinnostuneisuus riittää. Kulttuuripajan oma tila 23.1.-13.2.



Klo 15.00-17.00 KUNTOSALIRYHMÄ. Haluaisitko lisätä kehontuntemustasi, oppia uusia ja helppoja liikkeitä parantaaksesi lihaskuntoasi ja saada onnistumisen fiiliksiä liikunnasta? Tässä jaksossa Arttelin kuntosalilla jatkuu tiistaisin ja torstaisin Kulttuuripajan liikuntaryhmä, johon voi tulla mukaan kokenut tai kokematon liikkuja. Ilmoittautuessa kerro osallistutko vain tiistaina tai torstaina vai molempina. Ryhmän tavoitteena on lisätä kiinnostusta ja hauskuutta liikuntaan sekä omaan hyvinvointiin. Mukaan tarvitset vain mukavat, rennot vaatteet ja

vesipullon. Kuntosaliryhmä kokoontuu myös väliviikkojen tiistaisin ja torstaisin. Pohjakerroksen kuntosali.

Perjantai

Klo 10.00-12.00 PERJANTAIN BUJO-RYHMÄ. Bullet Journal eli Bujo on itse tehty kalenteri, piirustuslehtiö, muistikirja ja päiväkirja samoissa kansissa. Bujo on helppo aloittaa eikä se tarvitse erikoistaitoja onnistuakseen - tarvitset vain muistivihon ja kynän! Bujon toteuttamiseen ei ole oikeaa tapaa vaan jokainen saa tehdä siitä omanlaisensa ja poimia ne ideat, jotka kiinnostavat. Sinun ei tarvitse tuoda omaa muistikirjaa mukana, vaan saat sellaisen ryhmässä. Sinulla saa kuitenkin olla jo muistikirja tai aloitettu bujo ja olet silti tervetullut ryhmään. Tervetuloa bujoilemaan! Kulttuuripajan oma tila 24.1.-14.2.

Klo 11.00-15.00 PERJANTAIN LAUTAPELIT Tutustumme yhdessä uusiin ja vanhoihin lautapeleihin. Perjantaisin voimme pelata joitakin pidempikestoisia pelejä. Pajan valikoimasta löytyy helppoja korttipelejä ja vähän haastavampia lautapelejä. Halutessasi voit tuoda myös oman lautapelisi kotoa ja opettaa sen muille. Täällä pajalla emme pelaa hampaat irvessä, vaan pyrimme rentoutumaan pelien ääressä talon kahvin ja sipsien kera. Olet tervetullut ryhmään vaikkot olisi tottunut pelaaja, opettelemme ja kertaamme pelien säännöt aina yhdessä. 17.1.-14.2. 17.1. Kulttuuripajan oma tila, muilla kerroilla ryhmätila Pistokas, 2.krs.

Klo 13.00-16.00 SHAKKI Ryhmään ovat tervetulleita niin vasta-alkajat kuin kokeneemmatkin pelaajat. Jokaisen ryhmäkerran alussa on luvassa shakkiin liittyvä tietoisuus. Ryhmässä on mahdollista myös kokeilla pelaamista shakkikelloa käyttäen –ihan kuin oikeissa turnauksissa! Ryhmä kokoontuu joka toinen perjantai: 17.1. ja 31.1. Takkahuoneessa, 5.krs ja 14.2. ryhmätila Tohvelissa, 2.krs.

Klo 13.00-15.00 LAULU Tervetuloa laulamaan yhdessä uudet ja vanhat lauluryhmäläiset. Lauletaan (ja soitetaan, jos soittotaitoisia paikalle päätyy) yhdessä pajan kansioista löytyviä kappaleita, mutta voit myös tuoda mukana toivelaulusi nuotit. Mitään ennakkotaitoja ei vaadita, rennolla tunnelmalla mennään. Pohjakerroksen bänditila 17.1.-14.2.

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä

- Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus on ti 18.2. klo 11-15 (vain vertaisohjaajille).
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin ke 19.2. ja ilmoittautuminen seuraavan jakson ryhmiin alkaa to 20.2. klo 10.00.
- Viikolla 9 vietämme hiihtolomaa ja järjestetään teemapäiviä. Niistä tiedotetaan lähempänä.
- Seuraava ryhmäjakso on 3.3.-3.4.2020.

Nähdään Kulttuuripaja Virrassa!

Terveisin:

Virpi Stenlund: 044-722 7780 virpi.stenlund@sosped.fi, vastaava ohjaaja

Samuel Uotila: 044-720 2541 samuel.uotila@sosped.fi, toiminnanohjaaja

Teemu Hannula, toiminnanohjaajan sijainen

sekä harjoittelija Jonna ☺