

Vertaisuutta ja

yhteisöllisyyttä

## Kulttuuripaja Virran ohjelma 6.8.-13.9.



Kulttuuripaja Virta on avoinna ti-pe klo 9.30-16.00 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.)

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 vertaistyönohjaus jokaisen jakson jälkeen. Työntekijät ovat talossa kaikkia kulttuuripajalaisia varten. Toiminta ei ole hoidollista, mutta työntekijöillä on hyvät valmiudet tukea erilaisissa tilanteissa, jotta osallistuminen kulttuuritoimintaan on mahdollista mielenterveyden haasteista huolimatta. Osallistujat säätelevät itse sitä, mihin kaikkeen haluavat osallistua ja kuinka paljon asioistaan kertovat. Kulttuuripajalla keskitytään kulttuurin tekemiseen.

### Hei!

Kesäloma on vietetty ja vertaisohjaajat ovat suunnitelleet jälleen monenlaista ryhmätoimintaa loppukesäämme siivittämään. Jakso käynnistellään teemapäivillä, retkellä Muumimuseoon ja bändikämpän maalausprojektilla. Kulttuuripajan ryhmät alkavat 13.8. Pajalla voi myös tulla piipahtamaan kahvilla tai teellä, lukemaan Aamulehden ja kertomaan kesäkuulumisia.

### Ryhmätoiminnan lisäksi huomioitavia asioita ja päivämääriä:

#### Ti 6.8.:

- **Klo 10.00-15.00** alkaa **bändikämpän lintuaiheinen seinämaalausprojekti**. Maalausprojektista kiinnostuneet kokoontuvat klo 10 Arttelin treenikämppään, jolloin aloitamme maalauksen suunnittelun. Tiistaina lähdemme myös porukalla maalikauppaan ja suojaamme maalattavan lattiat jne. Projekti jatkuu maalauksen merkeissä tarvittaessa koko loppuviikon Kulttuuripaja Virran aukioloaikojen sisällä. Mukaan voi tulla, vaikket vielä olisikaan ilmoittautunut. Voit myös tulla osallistumaan muulla tavoin kuin maalaamalla. Jos haluat osallistua, mutta et pysty olemaan mukana koko viikkoa, voit liittyä vahvuuksiin esim. yhdeksi päiväksi tai pariaksi tunniksi. **Lisätiedot ja yhteydenotot tämän tiimoilta saa Annalta.**
- **Klo 11-15** Kulttuuripajan omissa tiloissa: **Teemapäivä: Omakuvia**. Piipahda tai viivähdiä tekemässä omakuvia kollaasin keinoin rennolla ja kenties humoristisellakin otteella. Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen!

- **Huom!** Samuel ohjaa Kuntosaliryhmän myös aloitusviikolla, eli tervetuloa kuntoilemaan ti 6.8. ja to 8.8. klo 15-17.

### Ke 7.8.

- **Klo 10.00** Seinämaalauksen varsinainen maalauspäivä 1 käynnistyy kellarikerroksen bänditilassa.
- **Klo 10.00-12.30 Teemapäivä: Mustemaalauk**  
Vain tahroja paperilla? Unohda piperrys ja maalaa pilleillä puhaltamalla, hammastikuilla tai valuttamalla. Lopputulos on yllätyksellinen ja joskus hallitsematon! Voit tahrata lempiväriäsi ja piirtää kuivaan työhön tussilla. Sanoisin, että tämä sopii sekä huithapeleille maalaajille että niille, jotka ovat erityisen tarkkoja. Tulosta tulee nopeasti sekunneissa tai myös hitaammin värejä kerrostamalla. Käytämme teemapäivässä värillisiä akryylimusteita ja osittain vesiliukoista mustaa mustetta. Tämä voi olla sotkuista puuhaa, mutta käytössämme on käsineitä ja essuja, parasta en kuitenkaan laittaisi päälle maalauksen ajaksi. Tervetuloa mukaan! Mukaan mahtuu 8 ensiksi ilmoittautunutta.
- **Klo 13.00-15.00 Teemapäivä: Retki Muumimuseoon.** Kuinkas sitten kävikään? Jos kaipaat seikkailua toiseen maailmaan, niin lähde kanssamme maailman ainoaan Muumimuseoon. Perusnäyttelyn ohella museossa on vaihtuvana näyttelynä Muumianimaatiot - Seikkailuja ja turvallisuudentunnetta, missä voit katsella erilaisia animaatioita 60 vuoden ajalta ja syventyä niihin tarkemminkin. Lähdemme museoon pajalta yhdessä kello 13, joten tulehan ajoissa paikalle, niin ehdit kahvitkin juomaan. Tervetuloa! Ei erillistä ilmoittautumista.

### To 8.8.:

- **Klo 10.00** Kellarin maalausprojektin päivä 2.
- **Klo 11 alkaen Teemapäivä: (Lauta)Pelailua!** Tule mukaan pelaamaan pajalta löytyviä jänniä pelejä pelailun teemapäivänä! Muodostetaan vaikka useampi peliporukka tarpeen mukaan... Oletko jo kokeillut esimerkiksi pajalla legendaarisen maineen kerännyttä Saboteur -"tonttupeliä", jossa hyvien- ja sabotööritonttujen todelliset henkilöllisyydet ovat ainaisen arvuuttelun varassa tai kenties "härkäpeliä", jossa muiden kortit sotkevat omat suunnitelmat tämän tästä?! Jos tulee paikalle, ei ole pakko pelata itse, vaan voi myös hengata ja halutessaan seurata muiden pelaamista! Ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.
- **Klo 15.00-21.00 Artteli on ART - sisäpihafest** on osa Tapahtumien Yön to 8.8.2019 ohjelmistoa. Tapahtuma on kaikille avoin, maksuton ja päihtetön. Kulttuuripajalla ei ole tänä vuonna erillistä omaa ohjelmaa, mutta piha ja talo ovat tuttuja, samoin kuin osa muista esiintyjistä. Tapahtuman ohjelmisto ja esim. yhteisösaunan aukioloajat löytyvät hakemalla tapahtuman nimellä esim. Facebookista tai Arttelin omilta nettisivuilta.

### Pe 9.8.:

- **Klo 10.00 alkaen tarvittaessa seinämaalauksen projektin viimeistely ja siivous.**
- **Klo 10-15 Teemapäivä: Huovutus.** Päivän aikana voit neulahuovuttaa esimerkiksi styrox-pohjiin. Vaahtomuovipohjaiset tai kokonaan villaiset neulahuovutustyöt voit halutessasi viimeistellä märkähuovutuksella. Varasin koko päivän huovutustöiden tekemiseen, sillä niihin menee yllättävän paljon aikaa. Tekniikka on kuitenkin helppo ja voit myös rauhassa kokeilla, mitä kivoista väreistä syntyy. Tervetuloa teemapäivään huovutuksen merkeissä! Mukaan mahtuu 8 ensiksi ilmoittautunutta.

## Vertaisuutta ja

## yhteisöllisyyttä

To 15.8.:

- **Klo 10.00 Työskentelyajan yhteydessä: Näkökulmio-näyttelyyn osallistuvien palaveri.** Näyttelyasioista yhteydenotot Virpiin.



### Huom: Keskiviikkona 11.9. Klo 15.00-16.00 Vertaisohjaajien yhteinen tuokio!

Eli kaikille vertaisohjaajille avoin, rento keskustelu-, kuuntelu- ja kahittelutuokio, jossa voi jakaa ideoita ja ajatuksia seuraavan jakson ryhmätoiminnasta. Tule mukaan erityisesti, jos

- tarvitset parin ohjaamaan ryhmää kanssasi
- haluat ohjata ryhmää, mutta sinulla ei vielä ole ryhmäideaa
- haluat tarjota ryhmäideaa muiden vertaisohjaajien käyttöön
- haluat pohtia jotakin ryhmäsi sisältöön tai rakenteeseen liittyvää seikkaa yhdessä muiden kanssa
- kaipaavat muiden vertaisohjaajien tukea tai neuvoja ryhmääsi liittyen
- haluat vain kertoa muille vertaisohjaajille, mitä ryhmää aiot ohjata seuraavassa jaksossa
- olet kiinnostunut kuulemaan ja jakamaan ryhmiin liittyviä ajatuksia, vaikka et itse tällä hetkellä aktiivisesti ohjaisikaan

Huom! Ryhmien aikataulut sovitaan edelleen tavalliseen tapaan jaksosuunnittelupalaverissa.

**Arttelin Karaoke:** Kulttuuripaja Virta on mukana rahoittamassa Arttelin kuukausittaista Karaokea. Konseptia testattiin kevätkaudella, ja suuren kysynnän vuoksi toimintaa jatketaan nyt syksyn mittaan. Karaokea on käynyt jo useampia Kulttuuripaja Virran kävijöitä, lähde rohkeasti mukaan laulamaan tai käy kurkkaamassa ja kuuntelemassa kun muut laulavat. Karaoke Arttelin Pohjassa 16.8., 13.9. ja 18.10. klo 14.30-16.30. Ennen Karaokea on mahdollisuus osallistua Arttelin järjestämään tietovisaan klo 14.30.

## Ryhmätoiminta 13.8.-13.9.2019

Olemme yleisön pyynnöstä hieman päivittäneet ilmoittautumiskäytäntöämme viime jaksosta alkaen. Ilmoittautuminen kulttuuriryhmiin tehdään siis tästä eteenpäin sähköpostilla kirjeen saapumista seuraavana aamuna klo 10.00 alkaen. Tällä kertaa ilmoittautuminen tehdään Virpille osoitteeseen virpi.stenlund@sosped.fi. Myös tekstiviestillä Virpille voi ilmoittautua. Voit siis kirjeen saatuasi tutustua tarjontaan rauhassa, ja valita mihin ryhmiin aamulla ilmoittaudut. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä klo 10 alkaen, jotta kaikki ovat samalla viivalla ja ennen torstaiaamua klo 10.00 tulleet ilmoittautumiset huomioidaan vasta muiden jälkeen, ei siis kannata ilmoittautua etukäteen ennen ilmoittautumisajan 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 Annan tai Virpin numeroon. Ryhmissä ei ole pakko tehdä mitään, eli halutessaan ryhmän toimintaa voi seuralla 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!



TAMPEREEN KULTTUURIPAJA VIRRAN RYHMÄT 13.8. - 13.9.2019				
	TI	KE	TO	PE
10	10.00-12.30 SARJISRYHMÄ	10.00-12.30 ZINERYHMÄ (ei 21.8.)	10.00-12.00 VAPAA TYÖSKENTELY	10.00-12.00 BUJO (ei 23.8.)
11	11.30-14.00 SOITTORYHMÄ (Bänditila)		11.00-15.00 MINIATYYRIMAALAU (2.krs. Pistokas, paitsi 5.9. 2.krs Avokas)	11.00-15.00 MODERNIT LAUTAPELIT (2.krs Pistokas, paitsi 6.9. ja 13.9. 2.krs Avokas)
12		12.30-15.00 VAPAA TYÖSKENTELY	12.00-15.00 LUOVUUSKANSIO	11.00-14.30 MAKEUP! (2.krs Tohveli)
13	12.30-15.00 KUVANTEKIJÄT (2.krs Avokas)	13.00-15.30 KULTTUURIPAJAN BÄNDI (Bänditila)		12.00-14.00 LAULURYHMÄ
14		13.30-15.00 LUKUPIIRI (2.krs Avokas, vain 4.9. ja 11.9.)	14.00-15.00 TANSSI (4.krs Tanssisali, ei 22.8.)	
	15.00-17.00 KUNTOSALI (pohjakerros)		15.00-17.00 KUNTOSALI (pohjakerros)	



## Tiistai

**Klo 10.00-12.30 SARJISRYHMÄ.** Tule piirtämään sarjakuvia yhteisen pöydän ääreen! Voit jatkaa jo aloittamaasi sarjakuvaprojektia, aloittaa täysin uuden sarjakuvan tai tulla kokeilemaan sarjakuvantekoa ensimmäistä kertaa. Sinulla voi olla jo valmiita tarinaideoita, tai sitten ryhmä voi auttaa ideoiden kehittäessä. Halukkaat pääsevät piirtämään piirtoterällä ja musteella, mutta kaikki muutkin pajan välineet ovat vapaassa käytössä. Kulttuuripajan oma tila 13.8.-10.9.

**Klo 11.30-14.00 SOITTORYHMÄ** Bändisoiton alkeet. Ryhmä on jatkuva ja suljettu. Mahdollisia vapaita tai vapautuvia paikkoja voi kysellä Samuelilta. Kellarin bänditila. 13.8.-10.9.

**Klo 12.30-15.00 KUVANTEKIJÄT** Universumin lempein mahdollisuus näyttää kuvataidettasi! Onko sinullakin pöytälaatikossa tai bittiarkistossa kuvataidetta, jonka haluaisit muiden näkevän? Teetkö kuvallisia teoksia, jotka haluaisit jakaa muiden Kulttuuripajan kuvantekijöiden kanssa? Haluatko keskustella taiteen tekemisestä muiden kanssa ja ehkä saada lempeää vertaispalautetta? Jos vastasit ”kyllä” edes yhteen kysymykseen, tämä ryhmä on sinua varten. Ryhmässä ollaan vertaisten kesken rauhallisessa ympäristössä, jossa kaikkien on

## Vertaisuutta ja

### yhteisöllisyyttä

turvallista näyttää oman luovuutensa hedelmiä. Ryhmässä kunnioitamme kuvataiteen tekemisen eri tyylejä ja tarkoituksia. Me emme lyttää, emme arvostele, emme vähättele, emme vertaile, emmekä laita töitä paremmuusjärjestykseen. Me ihastelemme, vaikutumme, nautimme, kenties ilostumme tai liikutemme. Ryhmässä pyrimme keskusteluun, joka edistää taiteen tekemistä ja kunkin oman kuvallisen ilmaisun vahvistumista.

Ota ensimmäiselle ryhmäkerralle mukaan yksi tekemäsi kuvallinen teos (digitaalisen teoksen voit ottaa mukaan muistitikulla tai ladata sen nettiin paikkaan, josta löydät sen helposti). Teoksesi voi olla esim. maalaus, piirustus, luonnos, kollaasi, sarjakuva, valokuva, veistos, video tai lyhytelokuva. Teoksen ei tarvitse olla täysin valmis, viimeiseen asti hiottu tai teknisesti taitava. Tärkeintä on, että oma ilmaisusi pääsee näkyviin. Olisi myös hienoa, jos ensimmäisellä kerralla kertoisit muutaman vapaamuotoisen sanan teoksestasi tai itsestäsi kuvantekijänä, mutta tämä ei tietenkään ole pakollista. Kulttuuripajan oma tila 13.8.-10.9.

**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.

## Keskiviikko

**Klo 10.00-12.30 ZINERYHMÄ** 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 14.8.-11.9. Ryhmä ei kokoonnu 21.8.

**Klo 12.30-15.00**

### VAPAAAN 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. Kulttuuripajan oma tila, 14.8.-11.9.

**Klo 13.00-15.30**

### VÄÄRÄN VÄRISET TAPETIT eli

Kulttuuripaja Virran esiintyvä bändi.

Bändiryhmä kokoontuu tässäkin jaksossa keskiviikkoisin. Kokoontumisten aikana soitetaan, sävelletään, sovitetaan ja silloin tällöin äänitetään jo valmista materiaalia. Ryhmä on suljettu ja jatkuva, mutta jos olet kiinnostunut soitosta esiintyvässä bändissä, tule juttelemaan Annan kanssa. Ryhmä vaatii soittotaitoa, pitkäaikaisempaa sitoutumista ja esiintymisvalmiutta. Kellarikerroksen bänditila. 14.8.-11.9.

**Klo 13.30-15.00 LUKUPIIRI** Lukupiirissä luetaan yhdessä lyhyitä tekstejä (kuten runoja ja novelleja) ja keskustellaan niistä. Luettavaa ei jää "kotiläksyksi" eikä tekstejä tarvitse itse etsiä, lukemiseen on varattu aikaa ryhmäkerroilla. Ryhmäläiset voivat halutessaan esittää toiveita luettavista teksteistä. Voit myös tulla mukaan vain lukemaan ja kuuntelemaan keskustelua. Ryhmätila Avokas, 2. krs. Kokoontuu vain 4.9. ja 11.9.



### Torstai

**Klo 10.00-12.00 VAPAAAN 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. Kulttuuripajan oma tila 15.8.-12.9.

**Näkökulmio- näyttelyn taiteilijoiden palaveri työskentelyajan ensimmäisellä kokoontumiskerralla 15.8.**

**Klo 11.00-15.00 MINIATYYRIMAALAUUS.** Jos miniatyyrien (figuurien ja pienoismallien) maalaus, rakennus ja kustomointi 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 vaikka pienien dioraamojen maalaus ja rakentelu on mahdollista. Tosin ryhmän maali-, väline- ja materiaalivarannot ovat rajalliset, mutta omaa välineistöä (ja maaleja/materiaaleja) voi toki ottaa mukaan. Ryhmätila Pistokas, 2.krs. 15.8.-12.9. (paitsi 5.9. ryhmätila Avokas 2.krs.)

**Klo 12.00-15.00 LUOVUUSKANSIO/PORTFOLIO.** Ryhmässä voit suunnitella ja valmistaa fyysisen, visuaalisen kansion tai muun muotoisen kokoelman omista luovuuden hedelmistäsi. Luovuuden lajisi voi olla esim. kuvataide tai käsityöt. Voit koota luovuuskansion omaksi iloksesi itseäsi varten, tai esim. harrastukseen tai työhön liittyvää tarkoitusta varten. Luovuuskansio toimii myös käteväenä vastauksena vaikeaan kysymykseen ”mitä sä teet?”.

Ensimmäisellä ryhmäkerralla kartoitetaan ja suunnitellaan, minkä kokoisen, muotoisen ja näköisen luovuuskansion juuri sinä tarvitset, ja tehdään lista työvaiheista ja tarvikkeista. Vertaisohjaaja hankkii tarvikkeet toiselle ryhmäkerralle.

Vertaisohjaaja avustaa ja tukee kaikissa mahdollisissa vaiheissa, esim. kansioon päätyvien töiden valinnassa, teosten tai tuotteiden valokuvauksessa tai skannaamisessa, kuvien tulostamisessa tai teettämisessä, sivujen leikkaamisessa tai taittamisessa, tai missä vain, mitä tulee vastaan. Kulttuuripajan oma tila 15.8.-12.9.

**Klo 14.00-15.00 TANSSIRYHMÄ.** Tanssiryhmässä tutkimme uteliaasti erilaisia liikkumistapoja. Harjoittelemmekin 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. Tanssiali Korko, 4. krs 15.8.-12.9. Ryhmä ei kokoonnu 22.8.

**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 BUJO-RYHMÄ.** Bullet Journal eli Bujon on itse tehty kalenteri, piirustuslehtiö, muistikirja ja päiväkirja samoissa kansissa. Bujon 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 16.8.-13.9., ryhmä ei kokoonnu 23.8.

### yhteisöllisyyttä

**Klo 11.00-14.30 MAKEUP!** Meikkaus saattaa olla hauskaa ja piristää omaa päivää! Onko sinullakin kotona meikkejä, mutta et jaksa/ehdi käyttää niitä tai ikinä ei ole tarpeeksi erityistä hetkeä? No nyt on. Istutaan alas, meikataan, lakataan kynsiä, ja tekemisen lomassa jutellaan mistä tahansa tunnelmaan sopivasta. Saatavilla myös kasvonaamioita ja kynsilakkoja, eli tekemistä löytyy, vaikka et olisi innostunut meikkaamaan ;) Ei ole väliä millaista jälkeä syntyy, koska idea on vain käyttää luovuutta ja pitää hauskaa eri tavoin ehostautuen. Emme arvostele toistemme meikkejä, meikkaustaitoja tai esim. ihon kuntoa. Hygieniasyistä emme voi lainailla meikkejä toisillemme, vaan jokainen tuo omat meikkinsä. Poikkeuksena kynsilakat, joita voi halutessaan tarjota muidenkin käyttöön. Tarjoamme pajan puolesta muutamia tarvikkeita, kuten: meikinpuhdistusainetta, vanupuikkoja & -lappuja, pari kynsilakkaa ja kynsilakanpoistoainetta ja pari peiliä. Kiireettömään ehostautumiseen on varattu runsaasti aikaa, jotta ehdit lakata kynnetkin. Voimme tarvittaessa pitää lounastauon puolessa välissä. (Ryhmä sopii kaikille aiheesta kiinnostuneille, mutta ei todennäköisesti hajusteallergikoille.) Muista pakata mukaan ryhmässä tarvitsemasi varusteet (meikit, lakat, peili yms.) Meikkailemisiin! 16.8.-13.9. ryhmätila Tohveli, 2.krs.

**Klo 11.00-15.00 MODERNIT LAUTAPELIT** Tykkäätkö lautapeleistä? Oletko kyllästynyt Afrikan tähteen ja Aliakseen? Lautapeliryhmässä perehdytään keveisiin ja keskiraskaisiin moderneihin peleihin, jotka soveltuvat aloittelijoille, mutta tarjoavat kokeneemmillekin harrastajille sopivasti purtavaa. Tarjolla on myös muuta purtavaa! Ryhmän kesto on 4h, siis kannattaa varata mukaan myös omat eväät. Peliporukka pitää ruokatauon pelien kannalta sopivassa välissä. Pelit käynnistyvät heti ryhmän alettua, joten tule ajoissa, että pääset mukaan jakoihin! 16.8.-30.8. ryhmätila Tohveli, 2.krs ja 6.9.-13.9. ryhmätila Avokas, 2.krs.

**Klo 12.00-14.00 LAULURYHMÄ.** Tervetuloa laulamaan yhdessä uudet ja vanhat lauluryhmäläiset. Lauletaan (ja soitetaan, jos soittotaitoisia paikalle päätyy) yhdessä pajan kansioista löytyviä kappaleita, mutta voit myös tuoda mukana toivealulusi nuotit. Mitään ennakkotaitoja ei vaadita, rennolla tunnelmalla mennään. Kulttuuripajan oma tila 16.8.-13.9.

**Klo 12.30-15.00 SANA ON VAPAA** -luovan kirjoittamisen ryhmä. Ryhmässä tyyli- ja tekstilaji on vapaa. Tehdään yhdessä harjoituksia, jotka saavat runosuonen sykkimään. Ryhmään voi halutessaan ottaa mukaan oman läppärin (tms.) kirjoitustehtäviä varten. Ryhmätila Pistokas, 2. krs. Kokoontuu vain kaksi kertaa: 6.9. ja 13.9.

- Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus ti 17.9. klo 11-15 (vain vertaisohjaajat).
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin ke 18.9.
- Kulttuuripaja Virran Näkökulmio -taidenäyttelyn avajaiset ovat 20.9. klo 13.00 Pitkänien sairaalan hallintorakennuksen ensimmäisessä kerroksessa. Näyttely on avoinna arkisin klo 8.00-15.45 28.11. saakka ja sinne on vapaa pääsy.
- Seuraava ryhmäjakso: 24.9.-1.11.

Nähdään Kulttuuripaja Virrassa ☺ Terveisin:

Anna: 040-962 7604 [anna.purola@sosped.fi](mailto:anna.purola@sosped.fi), toiminnanohjaaja ja

Virpi: 044-722 7780 [virpi.stenlund@sosped.fi](mailto:virpi.stenlund@sosped.fi), vastaava ohjaaja