

**Vertaisuutta ja**

**yhteisöllisyyttä**

## **Kulttuuripaja Virran ohjelma 12.11.-19.12.19**



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 auttaa erilaisissa haasteissa, jotta osallistuminen kulttuuritoimintaan on mahdollista mielenterveysongelmista huolimatta.

### **Hei yhteistyötahot!**

Ensi viikolla käynnistyy taas uusi ryhmäjakso, joka on tämän vuoden viimeinen. Mainiot vertaisohjaajamme ovat ohjaamassa taas tosi monipuolista valikoimaa erilaisia ryhmiä ja myös paljon muuta mukavaa ohjelmaa on tulossa. Uusia kävijöitä otetaan jatkuvasti toimintaan mukaan. Nyt on monta hyvää syytä ryömiä koloistaan ja tulla tekemään kulttuurihommia!

**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.)**

### **Ryhmätoiminnan lisäksi huomioitavia asioita ja päivämääriä:**

**Ke 13.11. Vertaisohjaajien jatkokoulutuksen ensimmäinen tapaaminen** klo 10.00-14.00. Koulutus on täynnä. Koulutus jatkuu 20.11. ja 27.11. Ryhmätila Pistokas.

**Ke 13.11. Keskusteluhetki Kulttuuripaja Virran osallistujakyselyn tuloksista** klo 14.00. Käymme lävitse kyselyn tuloksia ja pohdimme niitä yhdessä. Ryhmätila Pistokas. Ei ilmoittautumista.

## Vertaisuutta ja

## yhteisöllisyyttä

**Pe 29.11. Näkökulmio-aidenäyttelyn purku.** Kokoonnumme Arttelin pääovella 9.30 ja lähdemme bussilla Pitkäniemeen. Tulemme töiden kanssa takaisin tilataksilla. Työnsä voi viedä myös suoraan kotiin. Toivomme, että mahdollisimman moni näyttelyyn osallistunut pääsee hakemaan työnsä takaisin. Kulttuuripaja Virta on auki normaalisti.

**Pe 6.12. Kulttuuripaja Virta on kiinni.** Hyvää Itsenäisyyspäivää!

**Ke 11.12. ja to 12.12. Kulttuuripaja Virta on kiinni.**

**Ti 17.12. Vietetään yhdessä rennot ja tunnelmalliset pikkujoulut.** Tarkempi ohjelma ilmoitetaan lähempänä. Jos haluat tuoda pikkujouluihin jonkin ohjelmanumeron, ole yhteydessä työntekijöihin! Auki ollaan normaalisti eli 9.30-16.00.



**Ke 18.12. Teemapäivä.** Voit tulla Kulttuuripaja Virtaan oleskelemaan klo 9.30-16.00 tai osallistua seuraaviin asioihin:

**Klo 11.00-14.00 KOLLAASITAIDE** Kollaasi on kuvataidetekniikka, jossa luodaan uusia teoksia yhdistämällä erilaisia materiaaleja omaperäisiksi kokonaisuuksiksi esimerkiksi leikkaamalla, repimällä ja liimaamalla. Halutessaan voi lisätä elementtejä myös maalaamalla tai piirtämällä. Käytettävissä on mm. lehdistä ja kirjoista leikattavia kuvia ja tekstejä, kuvioituja papereita, kiiltokuvia, kankaita, akryylimaaleja, vesivärejä, värikyniä jne. Aihe on vapaa, ja runsas materiaalarjonta ruokkii mielikuvitusta helposti. Kulttuuripajan oma tila. **Tähän voi ilmoittautua jo nyt!**

**Klo 11.00-15.00 LAKKAA (JOULUISET) KYNNET!** Inspiroidu valmiiden mallikuvien väri- ja koristeluideoista (punaista, kultaa, hopeaa, glitteriä, tähtiä, lumipalloja yms.) tai toteuta ihan oma visio. Lakat ja muut kynsienlakkausvälineet on pajalla valmiiksi, mutta jos sinulla on kotona hyvä kynsiviila, sen voi ottaa mukaan! Myös omia lakkoja saa halutessaan käyttää. Kulttuuripaja Virran rentoutushuone. Ei ilmoittautumista. Kynsiä voi lakata voi mihin kellonaikaan tahansa 11-15 välillä.

**Klo 12.30-15.00 LUOVA KIRJOITTAMINEN** Tarkemmat tiedot ilmoitetaan lähempänä, jolloin ilmoittautuminenkin tähän alkaa. Ryhmätila Tohveli.

**To 19.12. Vertaisohjaajien päivä** Käymme yhdessä lounaalla ja leffassa virkistykseksi ja kiitokseksi kuluneesta vuodesta. Tervetulleita ovat aivan kaikki vertaisohjaajat, myös juuri sinä! Varaa päivä kalenteriin tässä vaiheessa; kellonajat ja leffa(t) ilmoitetaan lähempänä. Kaikki halukkaat vertaisohjaajat mahtuvat mukaan, mutta tähän tulee myöhemmin sitova ilmoittautuminen, jotta voimme tehdä pöytä- ja leffalippuvaraukset.

**Kulttuuripaja Virta on kiinni to 19.12. alkaen ja kaikki työntekijät ovat lomalla 23.12.-6.1.** Alkuvuoden aikataulun näet tämän kirjeen lopusta.

## Ryhmätoiminta 12.11.-13.12.2019

**Ilmoittautuminen kulttuuriryhmiin tehdään sähköpostilla kirjeen saapumista seuraavana aamuna klo 10.00 alkaen. Tällä kertaa ilmoittautuminen tehdään Virpille osoitteeseen [virpi.stenlund@sosped.fi](mailto: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 perjantaina klo 10 alkaen, jotta kaikki ovat samalla viivalla ja ennen perjantaiamua 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 Virpin tai Annan numeroon. 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 10.30-12.30 MODERNIT LAUTAPELIT** Tykkäätkö lautapeleistä? Oletko kyllästynyt Afrikan tähteen ja Aliakseen? Lautapeliryhmässä perehdytään keveys- ja keskikiraskaisiin moderneihin peleihin, jotka soveltuvat aloittelijoille, mutta tarjoavat kokeneemmillekin harrastajille sopivasti purtavaa. Tarjolla on myös muuta purtavaa! Pelit käynnistyvät heti ryhmän alettua, joten tule ajoissa, että pääset mukaan jakoihin! Kulttuuripajan oma tila 12.11.-10.12. **Ryhmä on niin suosittu, että voit ilmoittautua vain joko tiistain tai perjantain ryhmään!**

**Klo 11.30-14.00 SOITTORYHMÄ** Bändisoiton alkeet. Ryhmä on jatkuva ja suljettu. Mahdollisia vapaita tai vapautuvia paikkoja voi kysellä Samuelilta. Kellarin bänditila 12.11.-10.12.

**Klo 12.00-14.30 LAKATAAN KYNNET!** Tule lakkailemaan kynsiä yhdessä jutustellen! Pajan puolesta on paljon värejä, mutta myös oman lakan (tai muita tarvikkeita) saa tuoda. Jos sinulta löytyy kotoa hyvä viila, ota oma mukaan. Saatavilla olevat tarvikkeet: poistoaine, vanulaput, kynämuotoinen poistoaine, viiloja ja käsivoidetta. Nyt on myös tarvikkeet liukuvärjäysten eli gradienttien tekemiseen. Ryhmästä saa poistua halutessaan aikaisemmin, tai voit rauhassa odotella lakkauksen kuivumista vaikka kahvikupin äärellä. 12.11.-10.12. Ryhmätila Avokas (2.krs) paitsi 19.11. ja 26.11. ryhmätila Pistokas (2.krs).

**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. Kulttuuripajan oma tila 12.11.-10.12.

**Klo 13.30-15.00 MUMMOLA** Tervetuloa jälleen puikkojen kilinään Mummolaan! Koukututaan yhdessä käsitöistä ja juodaan kupilliset kahvia tai teetä rupatellen. Mummolaan saat ottaa oman käsityön tai aloittaa Kulttuuripajan tarvikkeilla uutta. Saa tuoda myös jumittuneita käsitöitä ja pyytää niihin apuja, pähkitään yhdessä! Saa tulla myös opettelemaan neulomista ja virkkausta vertaisohjaajan ohjauksessa. Tärkeintä on lämmin henkäys kärsivällisyyttä, ei niinkään taitoa. Ryhmään saa tulla tiistaisin ja perjantaisin, jos suinkin vain pääsee. Mahdollisuus on siis 3 tuntiin ohjattua käsityötoimintaa viikossa. Ilmoittautuminen kumpaankin päivään erikseen. Lämpöisesti tervetuloa! Kulttuuripajan oma tila 12.11.-10.12.

**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 tarvittavat vain mukavat, rennot vaatteet ja vesipullon. Pohjakerroksen kuntosali 12.11.-10.12.

## Keskiviikko

**Klo 10.00-12.00 KESKIVIIKON BUJO** Bullet Journal eli Bujon on itse tehty kalenteri, piirustuslehti, 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 13.11.-4.12. **Nyt on suuren kysynnän vuoksi kaksi bujoryhmää (ke ja pe), ilmoittaudu jompaankumpaan!**



**Klo 12.00-14.00 ZINERYHMÄ** Zineryhmässä tutustutaan pienlehtiin ja niiden tekemiseen. Jokainen ryhmäläinen voi tehdä oman julkaisun ryhmän aikana haluamistaan aiheista. Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tai tietoa, vaan kiinnostuneisuus riittää. Kulttuuripajan oma tila 13.11.-4.12.

**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. Ryhmä kokoontuu tässä jaksossa kolme kertaa: 20.11., 27.11. ja 4.12. Ryhmätila Avokas (2.krs).

## Torstai

**Klo 10.00-11.45 TAIDEMAALAU** Maalaamista abstraktein, klassisin vaiko renesanssimaisin ottein? Öljyllä, akryyllillä, vesiväreillä vai liiduilla hahmotellen? Mikäli näistä jokin kiinnostaa sinua ja haluaisit päästä tuottamaan mielikuviasi puuvillaisille maalaus pohjille, paperille tai kenties levyille, olet tervetullut harjoittelija Teemun Taidemaalauks-ryhmään torstaiamuisin! Kulttuuripajan oma tila 14.11.-5.12.

**Klo 10.00-12.00 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 toivelaulusi nuotit. Mitään ennakkotaitoja ei vaadita, rennolla tunnelmalla mennään. Kulttuuripajan oma tila 14.11.-5.12.

**Klo 12.00-15.00 MINIATYYRIMAALAU**. 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. Uutuutena kaikille ryhmäläisille on nyt pöytävalaisin, joten emme enää ole täysin kulloisenkin tilan valaistuksen varassa. Ryhmä on hyvin vapaamuotoinen, ja taukoja saa pitää tai ryhmäkerralta poistuakin oman jaksamisen mukaan. Kulttuuripajan oma tila 14.11.-5.12.

**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 tarvitetset vain mukavat, rennot vaatteet ja vesipullon. Pohjakerroksen kuntosali 14.11.-5.12.

## 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 15.11.-13.12. Ryhmä ei kokoonnu 6.12. (Mainitsethan ilmoittautuessasi tuletko keskiviikon vai perjantain bujoryhmään.)

**Klo 11.00-15.00 MODERNIT LAUTAPELIT** Tykkäätkö lautapeleistä? Oletko kyllästynyt Afrikan tähteen ja Aliakseen? Lautapeliryhmässä perehdytään keveys- ja keskiraskeisiin 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! Ryhmätila Avokas, 2.krs. 15.11.-13.12. Ryhmä ei kokoonnu 6.12.

**Klo 12.15-14.45 PERJANTAIN ETKOT** Tule valmistautumaan viikonlopun viettoon yhdessä meikaten ja musiikkia kuunnellen! Jos meikkaus ei ole sinun juttusi, voit tulla myös nauttimaan tunnelmasta tekemällä kasvonaamion ja jutustellen kahvi- tai teekupin äärellä... Erona aikaisempaan Makeup! -ryhmään olemme pajan tiloissa askartelupöydän ääressä. Ota mukaan omat meikit! Yhteisinä tarvikkeina on saatavilla vanulappuja, meikinpoistoainetta, kasvovettä, kasvovoidetta, muutama peili ja kasvonaamioita. 15.11.-13.12. Ryhmä ei kokoonnu 6.12.

**Klo 13.30-15.00 MUMMOLA** Tervetuloa jälleen puikkojen kilinään Mummolaan! Koukutaan yhdessä käsitöistä ja juodaan kupilliset kahvia tai teetä rupatellen. Mummolaan saat ottaa oman käsityön tai aloittaa Kulttuuripajan tarvikkeilla uutta. Saa tuoda myös jumittuneita käsitöitä ja pyytää niihin apuja, pähkittää yhdessä! Saa tulla myös opettelemaan neulomista ja virkkausta vertaisohjaajan ohjauksessa. Tärkeintä on lämmin henkäys kärsivällisyyttä, ei niinkään taitoa. Ryhmään saa tulla tiistaisin ja perjantaisin, jos suinkin vain pääsee. Mahdollisuus on siis 3 tuntiin ohjattua käsityötoimintaa viikossa. Ilmoittautuminen kumpaankin päivään erikseen. Lämpöisesti tervetuloa! Kulttuuripajan oma tila 15.11.-13.12. Ryhmä ei kokoonnu 6.12.

**Vertaisuutta ja**

**yhteisöllisyyttä**

- Työtekijät palaavat joululomalta ti 7.1.
- Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus ke 8.1. klo 11.00-15.00 (vain vertaisohjaajat).
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin to 9.1. ja ilmoittautuminen alkaa pe 10.1. klo 10.00.
- Kulttuuripaja Virta avautuu pe 10.1. ja on taas auki ti-pe klo 9.30-16.00
- Seuraava ryhmäjakso: 14.1.-14.2.2020

**Nähdään Kulttuuripaja Virrassa!**

**Terveisin:**

**Virpi Stenlund**

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

**Anna Purola, toiminnanohjaaja**

**Samuel Uotila, toiminnanohjaaja**

ja harjoittelijamme Teemu ☺