

KULTTUURIPAJA VIRTA

kulttuuripajavirta.fi

KULTTUURIPAJA VIRTA

TI-PE klo 9.30-17.00

Salhojankatu 42, 3.kerros

kulttuuripajavirta.fi



Virpi Stenlund

044 722 7780



Anna Purola

040 962 7604



Samuel Uotila

044 720 2541

Sähköpostiosoitteet:
etunimi.sukunimi@sosped.fi

Toiminta on suunnattu 18-35-vuotiaille, joilla on jokin mielenterveyden haaste.
Toimintaan pääsee tutustumiskäynnin kautta. Tutustuminen sovitaan työntekijän kanssa.

Hei! Terveisiä Kulttuuripajalta!

Vuoden ensimmäinen ryhmäjakso on takana ja uudet laajennetut aukioloajat 9.30-17.00 on otettu ilolla käyttöön. Ja kun nyt alkuun on päästy, niin tästä eteenpäin laajennetaan vielä keskiviikkojen aukioloaika 18.00 asti ☺ Kahvitus kerätään pois päivittäin kello 16. Olemme jakson mittaan huomanneet, että nyt ollaan harmaahkon ja sateisen talven jälkeen selvästi matkalla kohti kevättä. Viime viikon aikana päivä piteni niin, että kotiin lähtiessä on jo valoisaa!

Huomioitavaa tässä jaksossa

To 20.2. Vertaisohjaajakoulutus alkaa. Koulutus on täynnä.

Pe 21.2. Kulttuuripaja on auki klo 9.30-17 hengailua ja omaehtoista tekemistä varten. Klo 10-12 on ohjattu aamupäivä jossa **suunnitellaan ja tehdään tarroja**. Mukaan mahtuu vielä, voit saapua paikalle aamupäivän mittaan.

Vko 9: Hiihtolomaa vietämme teemapäivien merkeissä:

Ti 25.2. Laskiaistiistain kulttuuriretki (Kulttuuripaja kiinni lukuun ottamatta kuntosaliryhmää klo 15-17)

Nähdään Arttelin ala-aulassa klo 11 ja tehdään kävelyretki Kulttuuritalo Laikkuun (keskustori 4) katsomaan kahta näyttelyä: Maria Agureevan Dust sekä Bauhaus Imaginista. Näyttelyiden jälkeen siirrymme Venlan kahvilaan nauttimaan lämpimästä juomasta Pajan piikkiin! Omakustanteisesti on myös mahdollista ostaa muuta evästä kahvilasta. Halutessasi voit tulla aamupäivällä suoraan Laikulle, olemme siellä n.klo 11:30. Mikäli tulet suoraan Laikulle, ilmoitathan siitä Annalle, että osaamme etsiä sinut paikalta.

Maria Agureeva, Dust: Venäläisen kuvataiteilijan videoinstallaatio "Dust", tomu. Näyttelyssä häivytetään rajoja dokumentaarisuuden, performanssin ja leikin välillä. Teoksessa käsitellään itsensä kehittämisen kulttia, oman itsen tutkimista ja materian anonyymisyyttä.

Bauhaus Imaginista: Bauhaus-arkkitehti- ja taidekoulu täytti 2019 100-vuotta, jonka kunniaksi näyttely järjestetään. Näyttelyssä esitellään Bauhausin maailmanlaajuista tarinaa julistein, elokuvin ja tekstein.

Ke 26.2. Shakkiteemapäivä klo 12-16. (Kulttuuripaja auki 9.30-17)

Hiihtoloman keskiviikkona perehdymme shakkipelin saloihin.

Klo 12 alkaen saamme kuulla kiinnostavia faktoja shakin historiasta ja

klo 12.30 katsomme yhdessä elokuvan Queen of Katwe. Disneyn ja ESPN:n tuottama elokuva kertoo Phiona Mutesin elämästä Ugandassa, Katwen slummialueella. Hän oppi pelaamaan shakkia ja voitti shakkiolympialaiset.

Elokuvan jälkeen n. **klo 14.30 alkaen pelataan yhdessä shakkia.** Vertaisohjaaja on paikalla opastamassa klo 16 asti.

To 27.2. Hopeanuoli. Paja auki 9.30-17.00 Tervetuloa väijymään hopeanuolen viimeiset kuusi jaksoa klo 11.30 alkaen.

Jaksojen välissä voimme tarvittaessa pitää yhden ruokatauon. Tarjolla myös poppareita ja muita namuja.

Pe 28.2. Paja kiinni

Ti 24.3. lähdemme yhdessä teatteriin! Katsomme Tampereen Ylioppilasteatterissa näytelmän Aurinkotervehdys. Lähdemme yhdessä Arttelin pääovelta klo 18.30 tähän ihan lähelle eli osoitteeseen Itsenäisyydenkatu 12-14. Ylioppilasteatterille voi tulla myös suoraa, kunhan on siellä viimeistään 18.40. **Sitovat ilmoittautumiset Samuelille viimeistään 6.3.** Paikkoja on rajallisesti, joten tarvittaessa ne jaetaan ilmoittautumisjärjestyksessä. Kerro ilmoittautuessasi oletko oikeutettu alennuslippuun (opiskelijat, työttömät, eläkeläiset, varus- ja siviilipalvelushenkilöt). "Aurinkotervehdys on armollisen humoristinen tragikomedialla, joka käsittelee syömishäiriötä kokijan näkökulmasta."

Seuraavana päivänä eli ke 25.3. klo 13.00 Aurinkotervehdyksen käsikirjoittaja kertoo näytelmästä ja sen kirjoittamisen taustoista toisen kerroksen ryhmätalilla Pistokkaassa. Tähän ei tarvitse ilmoittautua.

3.4. klo 10.00 alkaen uusien vertaisohjaajien valmistujaiset ja kakkukahvit! Tervetuloa kaikki pajalaiset.

Ke 8.4. klo 11-15 Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus (vain vertaisohjaajat)

- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulevat sähköpostiin to 9.4.
- Ilmoittautuminen seuraavan jakson ryhmiin tehdään pääsiäispyhien vuoksi poikkeuksellisesti vasta seuraavan viikon tiistaina 14.4. Seuraava ryhmäjakso on 15.4.-15.5.

14.4. Viherkasvi-teemapäivä (Kulttuuripaja on auki myös hengailua varten 9.30-17.00)

Teemapäivässä voit istuttaa itsellesi kotiinvietäväksi chilintaimen (Aji Norteno) tai viherkasvinalun vertaisohjaajien tuomasta valikoimasta. Kulttuuripaja tarjoaa ruukun ja mullan. Sopii hyvin aloittelevillekin viherpeukaloille! Ryhmän aikana saat halutessasi pitää evästauon. Mukaan mahtuu kymmenen ensimmäistä ilmoittautujaa.

Ryhmät

Kulttuuripajan ryhmissä ei vaadita ennakkotaitoja, vaan mukaan voi tulla kokeilemaan myös itselle uusia asioita. Ryhmissä ei ole pakko tehdä mitään, eli halutessaan ryhmän toimintaa voi seurailta myös sivusta. Kaikki toiminta on kävijöille maksutonta ja vapaaehtoista. Sitoudut vain siihen, mihin ilmoittaudut ja varaat paikan itsellesi. Mahdollinen poissaolo ryhmästä ilmoitetaan laittamalla viesti työntekijöille. Ryhmiä ohjaavat pääasiassa vertaisohjaajat, ja ryhmäkuvaukset ovat heidän itsensä tekemiä.

Ilmoittautuminen kulttuuriryhmiin tehdään sähköpostilla kirjeen saapumista seuraavana aamuna klo 10.00 alkaen. [Ilmoittautuminen tehdään Samuelille osoitteeseen samuel.uitila@sosped.fi](mailto:samuel.uitila@sosped.fi). Myös tekstiviestillä Samuelille voi ilmoittautua.

Ryhmäkalenteri 3.3.-3.4.

Tiistai

Klo 10.00-14.00 Miniatyyrimaalaukset

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 tuki ottaa mukaan. Kulttuuripajan oma tila 3.3.-31.3.

Klo 11.30-14.00 Soittoryhmä

Bändisoiton alkeet. Ryhmä on jatkuva ja toistaiseksi täynnä. Kellarin bänditila 3.3.-31.3.

Klo 14.00-16.00 BUJO. Bullet Journal eli Bujo on itse tehty kalenteri, piirustuslehti, 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 3.3.-31.3.

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 10.30-13.00 Kollaasiryhmä

Tule kokoamaan oma kollaasisi tai useampia! Kollaasin voi koota esimerkiksi leikkaamalla/repimällä erilaisia materiaaleja kuten lehtiä, papereita jne. Käytössä on erilaisia taustapapereita ja pahveja, joille materiaalit voi liimata. Lehtien ja papereiden lisäksi on käytössä esimerkiksi kiiltokuvia ja tarroja. Halutessasi voit myös hyödyntää maalausta tai piirtämistä kollaasissasi. Tässä ryhmässä voit tehdä myös esimerkiksi ns. unelmakartan, josta vertaisohjaaja voi kertoa lisää ryhmässä. Tervetuloa! Kulttuuripajan oma tila 4.3.-1.4.

Klo 13.00-16.00 Väärän väriset tapetit.

Kulttuuripajan esiintyvän bändin treenivuoro. Ryhmä on jatkuva ja toistaiseksi täynnä. Kellarin bänditila. 4.3.-1.4.

Klo 13.30-16.00 Luova vapaus

Luova vapaus on monipuolinen kuvataideryhmä, jossa avainsanoja ovat itseilmaisuus, inspiroituminen, kokeileminen, paineettomuus ja tekemisen ilo. Ryhmässä ei tavoitella tekniikoiden hallintaa tai täydellistä suoritusta. Ryhmä koostuu rennoista ohjatuista harjoituksista ja vapaasta taidetyöskentelystä. Eri kerroilla esim. maalataan, piirretään, tehdään kollaaseja tai kokeillaan kameraa taidevälineenä – siis tulkitaan maailmoja ja kuvitellaan niitä, jokainen vapaasti omaa tyyliään etsien ja kuunnellen. Kulttuuripajan oma tila 4.3.-1.4.

Klo 16.00-18.00 Maalausryhmä

Maalaamista vapaalla tyyllillä - öljyllä, akryyllillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Tervetuloa kokeilemaan, olit sitten kokenut tai aloitteleva taiteilija. Kulttuuripajan oma tila 4.3.-1.4.

Torstai

Klo 10.00-13.00 Hello World!

Tervetuloa koodaamaan, suunnittelemaan web-sivuja tai ihan vain tutustumaan miten tämä kaikki toimii, tietenkin rennossa porukassa! Sekä vasta-alkajat että koodivelhot ja kaikki siltä väliltä ovat tervetulleita. Ryhmässä on mahdollista harjoitella koodaamista ja web-sivujen tekoa yhdessä muiden kanssa valmiiden tehtävien avulla, tai työskennellä omien projektien parissa. Haluat sitten kokeilla ohjelmointia ensimmäistä kertaa tai saada ohjelmointikurssin harjoitustyöt tehtyä, voit tulla kysymään neuvoa ja koodaamaan rauhassa omaan tahtiin. Pajalla on kolme tietokonetta käytettävissä, mutta ota oma läppäri mukaan, jos mahdollista. Kulttuuripajan oma tila 5.3.-2.4.

Klo 12.30-15.00 Lakataan kynnet!

Tule lakkaillemaan kynsiä yhdessä jutustellen! Pajan puolesta on laatikollinen värejä, mutta myös oman lakan (tai muita tarvikkeita) saa tuoda. Jos sinulta löytyy kotoa hyvä viila, ota oma mukaan. Saatavilla olevat perustarvikkeet: poistoaine, vanulaput, kynämuotoinen poistoaine, viiloja ja käsivoidetta. Tule kokeilemaan esimerkiksi liukuvärjäysten eli gradienttien tekemistä, kynsitarroja, tai tee pikkutarkkoja kuvioita hammastikuilla... Ryhmästä saa poistua halutessaan aikaisemmin, tai voit rauhassa odotella lakkauksen kuivumista vaikka kahvikupin äärellä. Vaihtuva tila: 5.3. & 19.3. Tohveli, 12.3. Sininen huone (Annan huone 3.krs), 26.3. & 2.4. Avokas.

Klo 13.00-16.00 Vapaa työskentely

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 5.3.-2.4.

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 10.00-11.00 Huomenta Virta! -viikkomiitti

Virran uutena toimintamuotona vietämme joka perjantaiamu Annan ja Samuelin johdolla leppoisan aamuhetken, jossa käymme läpi tulevan viikon tiedotettavia kalenteriasioita ja menneen viikon fiiliksiä. Juodaan kahvia ja teetä, rupertellaan ja venytellään hartiat auki. Voit tulla kuuntelemaan, vinkkaamaan kavereille kulttuurimenoista, kertomaan kuulumiset jne. Tähän ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen, kaikki mahtuvat mukaan ja jokainen osallistuu haluamallaan tavalla. Tervetuloa! Kulttuuripajan sohvot 6.3.-3.4. (Poikkeus: Ei 13.3.)

Klo 10.00-12.00 Vertaisohjaajien kollaasiryhmä

Sosionomiopiskelijan opinnäytetyöhön liittyvä ja 3 x kokoontuva projekti vertaisohjaajille. Tehdään yhdessä kollaasitekniikalla taideteos, joka kuvaa kokemuksianne vertaisohjaajuudesta ja sen kautta rakentuvasta toimijuudesta. Kahdella ensimmäisellä kerralla teemme kollaasia ja viimeisellä kerralla mietimme ryhmähaastattelun muodossa vertaisohjaajuuden merkityksiä. Projektiin mahtuu mukaan 6 henkilöä ja muuta ei ole vaatimuksena kuin vertaisohjaajakoulutus ja ryhmänohjauskokemus. Tule mukaan tekemään yhdessä näkyväksi kulttuuripajan toimintaa! Ryhmätila Pistokas, 2.krs. Ryhmä kokoontuu 13.3., 20.3. ja 27.3. Ilmoittaudu 3.3. mennessä

Klo 10.00-12.00 Vapaa työskentely

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 6.3.-3.4.

Klo 11.00-14.00 Modernit lautapelit

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 ruokataun pelien kannalta sopivassa välissä. Pelit käynnistyvät heti ryhmän alettua, joten tule ajoissa, että pääset mukaan jakoihin! Ryhmätila Tohveli, 2.krs. 6.3.-3.4.

Klo 12.00-14.15 Perjantain etkot

Tule valmistautumaan viikonlopun viettoon yhdessä meikaten ja musiikkia kuunnellen! Meikkaus ja ihonhoito voi olla rentouttava harrastus siinä missä maalaus tai liikuntakin ;) Jos meikkaus ei ole sinun juttusi, voit tulla myös nauttimaan tunnelmasta tekemällä kasvonaamion ja jutustellen kahvi- tai teekupin äärellä... Ota mukaan omat meikit (ja muut mahdolliset tarvikkeet kuten siveltimiä, hiuspanta/-klipsi, peili...). Yhteisinä tarvikkeina on vanulappuja ja -puikkoja, meikinpoistoainetta, kasvovettä, kasvovoidetta, muutama peili ja kasvonaamioita. (E erityisen herkkäihoisen kannattaa tuoda esim. oma kasvovoide.) Kulttuuripajan oma tila. 6.3.-3.4.

Klo 13.00-15.00 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. Pohjakerroksen bänditila 6.3.-3.4.

Klo 14.30-16.00 Vapaa työskentely

Ks. kuvausteksti yllä klo 10-12. Kulttuuripajan oma tila 6.3.-3.4.

Nähdään Kulttuuripaja Virrassa!