

KULTTUURIPAJA VIRTA

kulttuuripajavirta.fi

KULTTUURIPAJA VIRTA

Salhojankatu 42, 3.kerros
kulttuuripajavirta.fi



Virpi Stenlund
044 722 7780



Samuel Uotila
044 720 2541



Anna Purola
040 962 7604

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 ja mukavaa syksyn alkua!

Iloisia uutisia: pääsemme jälleen kasvokkaiseen toimintaan, vaikka joudummekin hieman muuttamaan käytäntöjä. Lähinnä siten, että muiden ryhmien lisäksi myös sohvilla hengailuun ilmoittaudutaan. Ja jos jonain aamuna iskee innostus lähteä pajalle, eikä ole ilmoittautunut etukäteen, voi soittaa tai laittaa viestin jollekin työntekijöistä, ja tiedustella sen päivän vapaita paikkoja. Siksi onkin tärkeää myös, että jos ei itse pääse paikalle siihen mihin on ilmoittautunut, niin laittaa heti viestin peruutuksesta, ja me voimme kutsua jonosta seuraavan paikalle. Näin varmistamme, että kaikille löytyy paikka siten, että turvaväleissä toimiminen on mahdollista.

Kahvitarjoilu sisällytetään toistaiseksi ryhmiin. Ryhmät Kulttuuripaja Virrassa kokoontuvat tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin. Perjantaisin Anna päivystää Discordin Kulttuuripaja Virran Sohvat-chatissa ja siellä on myös vertaisohjattuja etäryhmiä 9.30-16 välillä. Perjantaisin on mahdollisuus osallistua myös retkille. Lue alta ryhmä- ja retkikuvaukset sekä aikataulut, ryhmäkuvauksista löydät myös kokoontumispaikat ja ohjeet. Voit tulla paikalle aikaisintaan 15 minuuttia ennen oman ryhmäsi alkua, ja saman verran on varattu jokaisen ryhmän jälkeen aikaa poistumiseen, ennen kuin seuraavat ryhmäläiset tulevat naulakoille. Yleiset koronaan liittyvät turvallisuuskäytännöt löytyvät tämän kirjeen lopusta vielä koottuna. Lämpimästi tervetuloa Kulttuuripaja Virtaan!

Huomioitavaa tässä jaksossa

- Jakso käynnistyy keskiviikkona 2.9., tiistaina 1.9. tila on varattu uusien vertaisohjaajien koulutuksen täydentävään kertaan.
- Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus ti 6.10. klo 11-15 (vain vertaisohjaajille).
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin ke 7.10.
- Väliviikon teemapäivä 9.10: Syksyinen metsäretki (ilmoittautuminen erikseen myöhemmin)
- Syyslomaviikko 12.10.-16.10.
- Seuraava ryhmäjakso: 20.10.-20.11.

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. Ryhmiä ohjaavat pääasiassa vertaisohjaajat, ja ryhmäkuvaukset ovat heidän itsensä tekemiä.

Ryhmäkalenteri 2.9.-2.10.

TAMPEREEN KULTTUURIPAJA VIRRAN RYHMÄT 2.9.2020 - 2.10.2020

| | TIISTAI | KESKIVIikko | TORSTAI | PERJANTAI |
|----|---|---|--|---|
| 10 | 10:00-13:00 DUNGEONS & DRAGONS -ROOLIPELIRYHMÄ | 10:00-13:00 HENGAILURYHMÄ (16.9. ja 23.9. vain klo 10:00-11:00) | 10:00-11:00 HUOMENTA VIRTAA | 10:00-12:00 ULKOILLAAN JA KUVATAAN (Discord) |
| 11 | 11:30-14:00 SOITTORYHMÄ (Bänditila) | 11:00-13:00 KOLLAASITAIDE (ryhmä kokoontuu 16.9. ja 23.9.) | 11:00-14:30 MINIATYYRIMAALAU | |
| 12 | | | 12:00-13:00 TANSSI (4. krs Korko, ryhmä ei kokoontu 1.10.) | |
| 13 | 13:30-16:00 HENGAILURYHMÄ | 13:00-14:30 KUNTOKÄVELY (lähtö Arttelin alaovilta, ryhmä ei kokoontu 30.9.) | 13:30-15:30 MASKEJA JOKAISALLE | 13:00-15:00 MUMMOHETKI (Discord) |
| 14 | | | | ~13:00-15:00 RETKI (ks. erillinen teksti tarkempine kellonaikoinen) |
| 15 | 15:00-17:00 KUNTOSALIN JÄTKORYHMÄ (pohjakerros) | | 15:00-17:00 KUNTOSALIN JÄTKORYHMÄ (pohjakerros, ryhmä ei kokoontu 17.9.) | 15:00-17:00 HENGAILURYHMÄ |
| 16 | | 16:00-18:00 MAALAU | | |
| 17 | | | | |

SOHVARYHMÄ AUKI DISCORDISSA PERJANTAISIN 9:30-16:00

TIISTAIN RYHMÄT EIVÄT KOKOONNU 1.9.

Sosped
Vertaisohjaus ja yhteisöllisyys

Tiistai

Huom! Tiistain ryhmät käynnistyvät vasta 8.9.

Klo 10.00-13.00 Dungeons & Dragons -roolipeliryhmä

Tervetuloa pelaamaan D&D -roolipeliä kanssamme! Aikaisempaa kokemusta roolipeleistä ei tarvita. Teemme hahmot ja opettelemme pelaamaan alkeista lähtien, kokemuksen kautta. Kohtalainen englanninkielen taito tarvitaan, koska käytämme englanninkielisiä termejä. Sitouduthan käymään kaikilla kerroilla, sillä peliin on vaikea palata poissaolon jälkeen. Kulttuuripaja Virran tila, 3. krs. 8.9.-29.9.

Klo 11.30-14.00 Soittoryhmä

Bändisoiton alkeet. Ryhmä jatkuu keväältä ja on toistaiseksi täynnä. Bänditila, 0.krs.

Klo 13.30-16.00 Hengailuryhmä

Kulttuuripaja Virtaan pääsee taas ryhmien lisäksi myös hengaamaan eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Koronan vuoksi myös hengaamiseen täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Hengaamaan voit ilmoittautua aina kyseisen viikon maanantaina tai sen jälkeen niin kauan kuin paikkoja on vapaana. Mukaan voi tulla lyhyelläkin varoitusajalla, jos tilaa sattuu olemaan, mutta muista ilmoittautua etukäteen, ettemme joudu käännyttämään sinua eteisestä kotiin. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla koko hengausajan paikalla vai vain osan aikaa.

Klo 15.00-17.00 Kuntosalin jatkoryhmä

Kuntosalin jatkoryhmä on tarkoitettu niille, jotka ovat aikaisemmin käyneet Kulttuuripaja Virran kuntosaliryhmässä. Voit ilmoittautua tiistain tai torstain päville, joko molempiin, tai vain yhdelle päivälle. Kuntosaliryhmään ilmoittautumisen yhteydessä täytyy kertoa mihin aikaan tulee kuntosalille. Aikavaihtoehdot ovat: 15-16, 16-17 ja 15-17. Kuntosalilla on tarjolla käsidesiä ja suihkepulloja, ja laitteet voi puhdistaa toisen käyttäjän jälkeen. Muistathan myös pestä kätesi ennen kuin tulet salille.

Keskiviikko

Klo 10.00-13.00 Hengailuryhmä (16.9. ja 23.9. vain 10-11)

Kulttuuripaja Virtaan pääsee taas ryhmien lisäksi myös hengaamaan eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Koronan vuoksi myös hengaamiseen täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Hengaamaan voit ilmoittautua aina kyseisen viikon maanantaina tai sen jälkeen niin kauan kuin paikkoja on vapaana. Mukaan voi tulla lyhyelläkin varoitusajalla, jos tilaa sattuu olemaan, mutta muista ilmoittautua etukäteen, ettemme joudu käännyttämään sinua eteisestä kotiin. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla koko hengausajan paikalla vai vain osan aikaa.

Klo 11.00-13.00 Kollaasitaide (Huom. kokoontuu vain 16.9. ja 23.9.)

Kollaasi on kuvataidetekniikka, jossa luodaan uusia teoksia yhdistämällä erilaisia kuvanosia ja materiaaleja omaperäisiksi kokonaisuuksiksi esimerkiksi leikkaamalla, repimällä ja liimaamalla. Halutessaan voi lisätä elementtejä myös esim. maalaamalla tai piirtämällä. Kummallakin ryhmäkerralla on oma teemansa: ensimmäisellä kerralla tehdään omakuvia kollaasina, ja toisella kerralla kukin voi koostaa esim. maisemakuvan, puutarhan, pienen kaupungin tai muun miljöökuvan. Omien ideoiden pohjalta tekeminen on myös mahdollista. Jokaiselle ryhmäläiselle on varattu henkilökohtaiset työvälineet ja oma materiaalipino, josta löytyy satunnainen valikoima mm. leikeltäviä lehtiä ja kirjoja, skräppipapereita ja muuta kiinnostavaa. Halutessasi voit myös tuoda kotoa omia kollaasimateriaaleja. Kulttuuripajan tila 3.krs.

13.00-14.30 Kuntokävely

Lähdetään kävelylle hyvässä seurassa! Tarkoitus olisi aluksi kävellä puolet ajasta hitaampaa vauhtia, jossa ehtii ja pystyy juttelemaan, jonka jälkeen kävellään reippaampaa vauhtia, jossa syke (ja hiki) nousee. Jälkimmäistä varten vertaisohjaaja tuo bluetooth-kaiuttimen, josta soitetaan kävelyä rytmittävää musiikkia. Reitti pidetään Kulttuuripajan lähistöllä eikä koko ajan kauemmas edeten, jotta lenkiltä voi myös kätevämmiin jäädä pois tarpeen tullen. Kävellään siten, että mahdollisimman moni pysyy vauhdissa mukana, mutta reippaan vauhdin kävelyssä voidaan kiertää vaikka jotain lähipuistoa, jolloin on mahdollista levätä joku kierros penkillä ja liittyä taas mukaan. Ryhmään voi siis huoletta osallistua, vaikka epäilisi oman kunnon riittävyttä koko 90 minuutin kävelylenkkiin.

Reipas kävely on hyvä tapa kehittää kuntoa ja vammaariski on pienempi kuin vaikkapa juoksemisessa. Korona-ajasta johtuen tapaaminen ja lähtö ulkoa Arttelin alaovelta, ja Arttelin alakerrassa on vessat, joita voi käyttää. Kerrospukeutuminen voi olla toimivin ratkaisu kävelylenkille ja joku kevyt reppu, johon voi kävelyn aikana ja sykkeen noustessa vähentää vaatetta. Muista myös vesipullo ja tietenkin hyvät kengät. Pakkaa tavaraa mukaan hyvin kevyesti, koska et voi viedä ylimääräisiä vaatteita ja tavaroita pajan tiloihin säilytykseen. Ryhmä perutaan rankkasateella, mutta vertaisohjaaja on varautunut kävelemään myös esim. tiikusateessa ja mahdollisesta peruuntumisesta ilmoitetaan ryhmäläisille erikseen. Epämiellyttävä sää saattaa lyhentää ryhmän kestoa. Jakson 4 ensimmäistä keskiviikkoa (2.9.-23.9.), eli ei 30.9. Tapaaminen ulkona Arttelin alaoven edessä.

Klo 13.30-15.30 Maskeja jokaiselle

Tervetuloa talkoohenkiseen ryhmään, jossa tehdään ryhmän nimeen viitaten pajalaisille kasvomaskeja. Kuitenkaan emme työskentele hiki hatussa, vaan tehdään tästä yhdessä kiva Kulttuuripajan ryhmä :). Busseissa on maskisuositus. Haluan mahdollistaa kaikille julkisten kulkuvälineiden käytön ja siten myös osalle pajalle pääsyn. Kaikki tämä omasta budjetista riippumatta! Puuvillaiset ja trikoonauhaiset maskit valmistetaan tiimityönä. Ryhmässä ei tehdä ”omaa” maskia alusta loppuun, vaan työvaiheet jaetaan jokaisen taitojen ja kiinnostuksen mukaan. Tehtäviä ovat: ompelu, silitys ja erinäinen leikkaaminen. Eri ryhmäkerroilla tehtäviä kierrätetään, jotta jokainen pääsee tekemään haluamiaan juttuja ainakin kerran. Vallitsevan tilanteen vuoksi on tärkeää huolehtia hygieniasta ja siksi emme käytä samoja työvälineitä desinfioiden ennen seuraavaa ryhmäkertaa. Ilmoittautua voit yhdelle tai useammalle kerralle ryhmään. Tervetuloa mukaan! Kulttuuripajan tila, 3.krs.

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 2.9-30.9
Huom! Maalausryhmä ei kokoonnu 16.9.2020.

Torstai

Klo 10.00-11.00 Huomenta Virta!

Tervetuloa aamukahville Annan ja Samuelin kanssa. Rupatellaan viikon kuulumiset ja vaihdetaan parhaat kulttuurivinkit. Voit myös halutessasi olla yhteydessä Annaan, ja varata itsellesi oman 15-30 minuutin osion Huomenta Virta -ryhmästä, johon voit suunnitella keskustelun teemaa itse. Tai jos on vaikka tullut osallistuttua poikkeusolojen aikana Luova Virta -kampanjaan, tai jemmassa on muuta pöytälaatikkoon kertynyttä taidetta (kuva-, sana-, ääni- jne.), voit esitellä niitä tässä ryhmässä myös muille. Sana ja tunnelma on vapaa 😊 Kokoonnumme Kulttuuripaja Virran sohvilla 3. kerroksessa 2.9.-30.9. Ilmoittautuminen etukäteen.

Klo 11.00-14.30 Miniatyrymaalaus

Jos miniatyyrien (figuurien, pienoismallien tai muun pienen) maalaus kiinnostaa, niin tässä kyseiseen puuhasteluun keskittyvä ryhmä. Ryhmään osallistuminen ei edellytä ennakkotaitoja, kiinnostus aiheeseen riittää. Mikäli mahdollista otathan omat tarvikkeet mukaan, mutta hyvää käsihygieniää noudattaen myös pajan maaleja ja maalattavia voi käyttää. Kulttuuripajan tila, 3.krs 3.9.-1.10.

Klo 12.00-13.00 Tanssi

Tanssiryhmässä tutkimme uteliaasti erilaisia liikkumistapoja. Harjoitteleminen myös lyhyitä tanssisarjoja musiikin tahtiin. Jokainen voi lähestyä harjoituksia omalla tavallaan, rauhassa tunnustellen tai villisti heittäytyen. Käveleminen ja paikallaanoloikin 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. Tervetuloa! Tanssisali Korke, 4. krs.

Klo 15.00-17.00 Hengailuryhmä

Kulttuuripaja Virtaan pääsee taas ryhmien lisäksi myös hengamaan eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Koronan vuoksi myös hengamiseen täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Hengamaan voit ilmoittautua aina kyseisen viikon maanantaina tai sen jälkeen niin kauan kuin paikkoja on vapaana. Mukaan voi tulla lyhyelläkin varoitusajalla, jos tilaa sattuu olemaan, mutta muista ilmoittautua etukäteen, ettemme joudu kääntymään sinua eteisestä kotiin. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla koko hengausajan paikalla vai vain osan aikaa.

Klo 15.00-17.00 Kuntosalin jatkoryhmä

Kuntosalin jatkoryhmä on tarkoitettu niille, jotka ovat aikaisemmin käyneet Kulttuuripaja Virran kuntosaliryhmässä. Voit ilmoittautua tiistain tai torstain päiville, joko molempiin, tai vain yhdelle päivälle. Kuntosaliryhmään ilmoittautumisen yhteydessä täytyy kertoa mihin aikaan tulee kuntosalille. Aikavaihtoehdot ovat: 15-16, 16-17 ja 15-17. Kuntosalilla on tarjolla käsidesiä ja suihkepulloja, ja laitteet voi puhdistaa toisen käyttäjän jälkeen. Muistathan myös pestä kätesi ennen kuin tulet salille.

Perjantai

Kulttuuripaja Virran Discord -palvelin auki 9.30-16.00:

Sohvat-chat auki 9.30-16.00

Lisäksi ohjattuja etäryhmiä. Etäryhmiin ei tarvitse ilmoittautua. Jos et ole vielä mukana etäpajalla Discordissa, saat liittymisohjeet työntekijöiltä.

Huom! Vain 28.8. Klo 10.00-12.00 Svenska Gruppen

Tervetuloa juttelemaan ruotsiksi tekstikanavalla! Ryhmä on rento ja osallistua voivat kaiken tasoiset ruotsinosajaajat. Voidaan vaihtaa kuulumisia ja jutella, mistä teemasta milloinkin halutaan. Ryhmä on matalalla kynnyksellä ja aina saa kysyä suomeksi, jos ei jotain ymmärrä. Ryhmään ei ole ilmoittautumista. Välkommen!

Klo 10.00-12.00 Ulkoillaan ja kuvataan -ryhmä

Perjantaaamupäivisin on mahdollisuus ulkoilla etänä yhdessä. Tai jos ei juuri perjantaaamuna ole ulkoilufiilistä, niin ryhmässä voi jakaa ulkoa ottamiaan kuvia myös viikon muilta päiviltä. Ideana kuitenkin, että ulkoilusta ja liikkumisesta tulisi hauskempaa, kun tavoitteena ei olekaan askelmäärä, vaan se, mitä yksityiskohtia löytyy kuvattavaksi. Lähde viikon mittaan kävelylle lempipaikkaasi, tai kokeile ihan uutta polkua. Reitti voi risteillä kaupunkiluonnossa tai metsässä, usein omasta pihastakin löytyy paljon kuvattavaa, kun tuttuja kulmia katsoo uusin silmin. Ryhmä kokoontuu Discordissa perjantaisin 28.8.-2.10.

Klo 13.00-15.00 Mummohetki

Käsityöryhmä kokoontuu Discordissa perjantaisin 28.8.-2.10. kahden vertaisohjaajan voimin, Mummohetki-nimisellä tekstikanavalla. Tervetuloa mummoilemaan jälleen yhdessä! Liity seuraamme mummohetkeen vaikkapa kahvin/teen sekä korvapuustin kera omalta kotisohvaltasi. Jaa mummohetkesi kanssamme esim. kuvan muodossa tekstikanavallamme. Nyt on kaksi tuntia hyvää aikaa höpistä chatissa, edistää keskeneräistä käsityötä, jakaa vinkkejä hyvistä ja huonoista käsitöistä... tai vaikka kysyä neuvoa käsityöasioista ryhmän vertaisohjaajilta. Jos ryhmäläiset haluavat, voimme avata chatin lisäksi myös puhekanavan mummohetkiläisille. Viivy kanssamme hetki tai vaikka koko kaksi tuntia.

Huom! Vain 28.8. klo 13.00-15.00 Teemapäivä etänä: Levyraati

Tervetuloa Discordin Levyraati-kanavalle kuuntelemaan muiden linkittämiä biisejä ja jakamaan itsesi valitsemia kappaleita muille kuunneltavaksi. Otamme biisilinkit Youtubesta, jotta kaikilla osallistujilla on maksuton pääsy kuuntelemaan.

Lisäksi perjantaisin retkeillään ja pelataan myös livenä!

Ilmoittaudu näihin aktiviteetteihin viimeistään edellisenä päivänä klo 15.00.

Kokoonnumme myös pienellä sateella. Jos retki joudutaan perumaan sään tai muun syyn vuoksi, ilmoittautuneille ilmoitetaan asiasta.

Pe 28.8. lähdetään istuskelemaan Finlaysonin alueella sijaitsevalle Café Katolle.

<https://cafekatto.fi>

Katolla voi ihastella näkymiä yli kaupungin, ihmetellä lasin takana kuhisevaa mehiläispesää ja katolla kasvavia kasveja sekä nauttia syötävän ja juotavan Virran piikkiin. Tapaamme klo 13.00 ulkona Finnkinon edessä Finlaysonin alueella.

Pe 4.9. lähdemme yhdessä iltapäiväksi Pyynikin näkötornille.

Kokoonnumme Tampereen pääkirjasto Metson edessä kello 13.00 ja lähdemme yhdessä kävelemään kohti Pyynikin näkötornia. Kulttuuripaja Virta tarjoaa Pyynikin näkötornin munkkikahvilasta syötävän ja juotavan. Halutessaan voi käydä myös näkötornin huipulla. Näkötornin laelta avautuvat kuvankauniit maisemat Tampereen molempien suurten järvien, Pyhäjärven ja Näsijärven yli aina ympäristökuntiin asti. Näkötornilta menemme fiilistelemään Pyynikin jyliä maisemia.

Pe 11.9. pelataan krokettia Sorsapuistossa. Puistossa voi myös vain hengailla. Tavataan Sorsapuiston jätskikioskin läheisyydessä kello 13.00. Ota mukaan oma vesipullo ja halutessasi viltti ja eväät. Kioskit saattavat olla jo kiinni.

Pe 18.9. pelataan Mөлkyä Sorsapuistossa. Puistossa voi myös vain hengailla. Tavataan Sorsapuiston jätskikioskin läheisyydessä kello 13.00. Ota mukaan oma vesipullo ja halutessasi viltti ja eväät. Kioskit saattavat olla jo kiinni.

Pe 25.9. pelataan sulkapalloa Sorsapuistossa. Sulkapalloa voi pelata ryhmässä tai ihan vaan soolona pompotellen. Puistossa voi myös vain hengailla. Tavataan Sorsapuiston jätskikioskin läheisyydessä kello 13.00. Ota mukaan oma vesipullo ja halutessasi viltti ja eväät. Kioskit saattavat olla jo kiinni. Oman sulkapallomailan voi myös ottaa mukaan.

Pe 2.10. menemme yhdessä Sara Hildénin taidemuseoon. Katsomme näyttelyn *Seurassa*, joka liittyy Tampereen Taiteilijaseuran 100-vuotisjuhlavuoteen.

<https://www.tampere.fi/sarahilden/tiedotteet/2020/06/QoE0iPzCl.html>. Tapaamme Särkänniemen Teboilin edessä (Laiturikatu 1) ja lähdemme klo 13.45 kävelemään kohti museota.

Nähdään Kulttuuripaja Virrassa!

Terveisin Anna, Virpi ja Samuel

Turvallisuusohjeet koronan vuoksi:

- 1) Tule mukaan vain, jos olet täysin terve. Jos huomaat esim. flunssan tai vatsataudin kaltaisia oireita, peru osallistumisesi Samuelille ja ole yhteydessä terveydenhuoltoon. He ohjeistavat koronatestin suhteen. Jos yskit ja pärskit esim. allergian vuoksi, jää siinäkin tapauksessa kotiin.
- 2) Pese kädet kunnolla vedellä ja saippualla heti, kun tulet Virtaan, ja käytä sen jälkeen myös käsidesiä. Pese kädet myös Virrasta lähtiessäsi. Samoin pese kädet ennen retkille lähtöä ja niiden jälkeen. Pese kädet myös niistämisen tai yskimisen jälkeen kuten myös vessakäynnin jälkeen ja ennen syömistä. Retkillä on tarjolla käsidesiä ja sitä voi käyttää, jos ei pääse pesemään käsiä.
- 3) Jos yskit tai aivastat, tee se nenäliinaan tai hihaan. Heitä sen jälkeen nenäliina roskikseen ja pese kädet.
- 4) Pidä muihin vähintään noin kahden metrin turvaväli. Jos joltakin unohtuu turvavälin pitäminen, häntä saa ystävällisesti muistuttaa asiasta.
- 5) Seuraa tiedotustamme, sillä muutokset ja peruutukset ovat mahdollisia.
- 6) Jos Kulttuuripaja Virrassa tapahtuisi korona-altistuminen, autamme terveydenhuoltoa tartuntaketjujen jäljittämässä ja kerromme heille, keitä on ollut läsnä altistumistilanteessa. Terveydenhuollolla on luonnollisestikin vaihtoehtoisuus.
- 7) Ajantasaista tietoa koronasta saat THL :n sivuilta. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>.