

# KULTTUURIPAJA VIRTA

[kulttuuripajavirta.fi](http://kulttuuripajavirta.fi)

KULTTUURIPAJA VIRTA

Salhojankatu 42, 3.kerros  
[kulttuuripajavirta.fi](http://kulttuuripajavirta.fi)



Virpi Stenlund  
044 722 7780



Samuel Uotila  
044 720 2541



Anna Purola  
040 962 7604

Sähköpostiosoitteet:  
[etunimi.sukunimi@sosped.fi](mailto:etunimi.sukunimi@sosped.fi)

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

## Hei!

Vuoden pimein jakso on pikkuhiljaa selätetty, ja menemme kohti joulua. Pajalla pimeys ei ole haitannut, toiminta on ollut värikästä ja monipuolista niin kasvokkain kuin etänäkin. Uusia kävijöitä on tullut myös säännöllisesti mukaan toimintaan uutta väriä tuomaan.

Kirjeen ohjelma kannattaa taas tutkia tarkkaan, sillä nyt on tulossa lyhyehkö jakso, jossa on paljon vaihtelua. Tulossa on niin teemapäiviä, ryhmiä kuin pikkujoulujakin. Kaikkeen toimintaan ilmoittaudutaan, kuten nyt syksyn mittaan on ollutkin jo tapana. Lue ryhmäkuvauksen lopusta, minä päivämäärinä ja missä tilassa ryhmät kokoontuvat. Samat ohjelmistot löytyvät myös nettisivuiltamme [kulttuuripajavirta.fi](http://kulttuuripajavirta.fi) eri viikonpäivien alta.

Tilan järjestelijätontuilta vielä terveisiä, että teemme pientä joulusiivousta ennen lomia. Viethän omat valmiit työsi, jotka haluat säilyttää (maalaukset jne.), kulttuuripajalta kotiin.

## Jakso-ohjelma 26.11.-18.12.

Huom. Ilmoittautuminen kaikkeen toimintaan 26.11. klo 10.00 alkaen Samuelille s-postilla tai tekstiviestillä.

### Teemapäivät:

#### To 26.11.

Virrassa on Hengailu ja vapaa työskentely -ryhmä klo 12.00-15.00. Myös kuntosalin jatkoryhmä kokoontuu klo 15.00-17.00.

#### Pe 27.11.

##### Klo 10.00-13.00 Mielikuva tekstistä -työpaja

Selaile kirjan sivuja ja etsi sanoja tai lauseita, joista saat värillisen mielikuvan. Liimaa kirjan sivu maalauspaperille -voit muotoilla sitä, jos haluat. Maalaa mielikuvasi. Se voi olla esittävä tai abstrakti -kokeile värejä, erilaisia sivellintekniikoita ja nauti väreistä! Jätä valitsemasi sana tai lause näkyviin. Ohjaajana on harjoittelija Kati. Virrasta saat vanhoja kirjoja ja vinkkejä työskentelyyn.

##### Klo 14.00-15.00 Asahia

Tule kokeilemaan Asahia! Ohjaajana toimii harjoittelija Kati, joka on harrastanut Asahia neljä vuotta. Asahi on Suomessa kehitetty terveysliikuntamuoto, jonka vaikutukset kohdistuvat niskahartiaseutuun, selkään, jalkoihin, tasapainoon ja mielen rauhoittamiseen. Asahi on helppoa, kokonaisvaltaista ja tehokasta liikuntaa. Liikkeet ovat yksinkertaisia; Asahi sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille taukovoimisteluksi ja kehon voimistamiseen. Asahissa ei käytetä välineitä, vain omaa kehoa. Tanssiali Korossa, 4 krs.

##### Klo 14.00-16.00 Hengaus ja vapaa työskentely

Kulttuuripaja Virtaan pääsee ryhmien lisäksi myös hengamaan, eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Samalla myös Kulttuuripajan taide- ja askarteluvälineet sekä palapelit ja värityskirjat ovat käytettävissä vapaaseen työskentelyyn. Koronan vuoksi myös hengailuun täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla paikalla koko hengausajan tai vain osan aikaa. Kulttuuripajan oma tila 3.krs.

#### Ti 8.12.

##### Pikkujoulut

Pikkujoulupäivänä 8.12. voit osallistua jompaan kumpaan ryhmään:

**Ryhmä 1 klo 10.30-13** ja **Ryhmä 2 klo 13.30-16.**

Tarjolla on kahvin ja teen lisäksi jouluistakin pikkusyötävää. Kuunnellaan musiikkia, hengailaan ja halukkaat voivat askarrella joulukortteja. Lahjaongintaa! Lämpimästi tervetuloa! Kulttuuripajan oma tila.

#### Ke 9.12.

##### Klo 10.00-15.00 Kylpypommeja lahjapaketissa

Tehdään jalkakylpypommeja lahjaksi tai itselle! Kaikki materiaalit kylpypommien valmistukseen saat Kulttuuripajalta, myös lasipurkin ja paperipusseja kauniiseen pakkaukseen. Käytämme tuoksuina eri teelajeja.

### To 10.12.

Kulttuuripaja Virta kiinni, ei toimintaa.

### Ti 15.12.

#### Klo 10.00-14.00 Magic The Gathering -teemapäivä

Tervetuloa pelaamaan Magic the gathering -korttipeliä kanssamme! Opettelemme ensin perussäännöt constructed-pelin avulla, sitten pelaamme commander-pakoilla toisen pelin. Kortit ja säännöt ovat englanniksi, joten kohtuullista englanninkielen taitoa tarvitaan pelaamiseen.

### Ke 16.12.

#### Klo 12.00-15.00 Meikkaus -teemapäivä

Tänä vuonna on ollut vähänlaisesti juhlia, joihin laittautua ajan kanssa, mutta olisi sitä silti kiva välillä tälläytyä ihan hovin vuoksi... Laitamme pop/rock -musiikkia soimaan ja laittaudumme omia meikkejä käyttäen kaikki juuri siten kuin haluamme. Tilassa on kahden metrin turvavälein pöydät ja tuolit, niin saat meikata rauhassa. Jos sinulla on hyvä matkapeili niin ota se mukaan, pajallakin on jonkinlaisia pöytäpeilejä. Ennen meikkausta voi halutessaan tehdä ihonhoitoa (pajalla on ainakin kangasnaamioita, kasvovettä, kasvovoidetta ja erilaisia yksittäispakattuja testereitä). Pajalta löytyy myös vanulappuja ja vanupuikkoja. Kasvojen koskettelusta johtuen, muistathan aina käydä pesemässä kädet ennen kuin haet kahvia/teetä!

## Muita huomioitavia päivämääriä

- Joululoma 21.12.-4.1. Huom. Kuntosaliryhmä kuitenkin vielä 22.12.
- 5.1. klo 9.30-16.00 on Discordissa ohjelmaa ja toivotamme toisillemme hyvää uutta vuotta 2021! Ei ilmoittautumista.
- Teemapäivä: Leffapäivä. Klo 10-13 Hengaus ja vapaa työskentely, klo 13.15 Yllätys-elokuva. Ilmoittautuminen myös näihin..
- Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus ti 12.1. klo 11-15 Pohja-tilassa (vain vertaisohjaajille, huom. ilmoittautuminen myös tähän.).
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin to 14.1.
- 15.1. Teemapäivä, ohjelma ilmoitetaan myöhemmin.
- Seuraava ryhmäjakso: 19.1.-19.2.

## 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 ohjaajien itsensä tekemiä. Lue rauhassa läpi, ja ilmoittaudu sitten mukaan haluamaasi toimintamuotoon. Ilmoittautumiset laitetaan Samuelille kirjettä seuraavana aamuna klo 10 alkaen, ja vapaita paikkoja voi kysellä läpi jakson kuten ennenkin.

**TAMPEREEN KULTTUURIPAJA VIRTRAN OHJELMA 1.12.-18.12.2020**

	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
10	10:00-14:00 MAGIC THE GATHERING - TEEMAPÄIVÄ (vain 15.12., 2.krs Pistokas)	10:00-12:00 HENGAUS JA VAPAA TYÖSKENTELY (1.12. & 15.12.)	10:00-15:00 KYLPYPOMMIT (vain 9.12.)	10:00-11:00 HUOMENTA VAPAA (ei 10.12., Discord)
11		10:30-13:00 PIKKUJOULOT Ryhmä 1 (vain 8.12.)	10:00-14:30 MINIATYYRI-MAALAUS (ei 10.12.)	10:00-13:00 HENGAUS JA VAPAA TYÖSKENTELY (vain 18.12.)
12		11:30-14:00 SOITTORYHMÄ (Bänditila)	11:30-14:30 ROOLPELI-JATKORYHMÄ (2.12. Pajan oma tila, 9.12. & 16.12. Pistokas)	SOHVARYHMÄ AUKI DISCORDISSA TO & PE KLO 9:30-16:00 (ei 10.12.)
13	13:00-16:00 HENGAUS JA VAPAA TYÖSKENTELY (1.12. ja 15.12.)	12:30-14:30 KUNTOKÄVELY (1.12. ja 15.12.)	12:00-15:00 MEIKKAUS-TEEMAPÄIVÄ (vain 16.12.)	13:00-15:00 MUSIIKKIRYHMÄ (ei 10.12., Discord)
14		13:30-16:00 PIKKUJOULOT Ryhmä 2 (vain 8.12.)	15:00-17:00 KUNTOSALI (Pohjakerros, ei 10.12.)	14:00-16:00 MAALAUS
15	15:00-17:00 KUNTOSALI (Pohjakerros, myös 22.12.)	15:30-18:00 MAALAUS		13:30-15:00 KOKKAUS-NURKKA (Discord)
16				10:00-11:30 ULKOILLAAN JA KUVATAAN (Discord)

**SOSPED**

## Tiistai

### Klo 10.00-12.00 Hengaus ja vapaa työskentely

Kulttuuripaja Virtaan pääsee ryhmien lisäksi myös hengamaan, eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Samalla myös Kulttuuripajan taide- ja askarteluvälineet sekä palapelit ja värityskirjat ovat käytettävissä vapaaseen työskentelyyn. Koronan vuoksi myös hengailuun täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla paikalla koko hengausajan tai vain osan aikaa. Kulttuuripajan oma tila 3.krs. (1.12. ja 15.12.)

### Klo 11.30-14.00 Soittoryhmä

Bändisoiton alkeet. Ryhmä on suljettu ja toistaiseksi täynnä. Kellarin bänditila. (1.12.-15.12.)

### Klo 12.30-14.30 Kuntokävely

Lähdetään yhdessä kävelylenkille lähialueille! Kävelyn lomassa ehtii hyvin jutella ja vaikka pysähtyä ottamaan hienossa paikassa maisemakuvan. Ota säähän sopivaa lenkkeilyvaatetta (muista pipo ja hanskat!) ja tarvittaessa kevyt reppu, jos haluat ottaa mukaan vesipullon, tai jos haluat lenkin edetessä poistaa vaikka ylimääräisen paidan välistä. Lenkin pituus on aiemmissa jaksoissa ollut yleensä 5-7 km (90min aikana). Lenkin loppupuolella voimme ryhmäläisten halutessa kuunnella kävelyä rytmittävää musiikkia bluetooth-kaiuttimesta. Ryhmän aluksi on puolen tunnin kahitteluhetki klo 12.30 alkaen sisällä pajan tiloissa, ja lähdemme lenkille klo 13. Halutessasi voit myös liittyä seuraan vasta lenkille lähtiessä Arttelin etuoven edestä klo 13, kerrothan tästä ilmoittautuessasi. Vertaisohjaaja on varautunut lenkkeilemään joka säällä, mutta tarvittaessa teemme lyhyemmän lenkin, jos luonnonvoimat ovat sitä mieltä... (1.12. ja 15.12.)

### **Klo 13.00-16.00 Hengaus ja vapaa työskentely**

Kulttuuripaja Virtaan pääsee ryhmien lisäksi myös hengamaan, eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Samalla myös Kulttuuripajan taide- ja askarteluvälineet sekä palapelit ja värityskirjat ovat käytettävissä vapaaseen työskentelyyn. Koronan vuoksi myös hengailuun täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla paikalla koko hengausajan tai vain osan aikaa. Kulttuuripajan oma tila 3.krs. (1.12. ja 15.12.)

### **Klo 15.00-17.00 Kuntosaliryhmä**

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu kaikille kuntoilusta kiinnostuneille. 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.

Kuntosaliryhmässä vietetään pikkujouluja 15.- ja 17.12, jolloin treenimusana soi Raskasta joulua ja tarjolla on myös prodepatukoita. Kuntosali, pohjakerros. (1.12.-22.12.)

## **Keskiviikko**

### **Klo 11.30-14.30 (Tiistain) Roolipelien jatkoryhmä**

Jatkamme edellisessä jaksossa kesken jäänyttä seikkailua samoilla pelaajilla. Ryhmä on tällä kertaa suljettu, koska jatkamme edellisen jakson peliä. 2.12. Kulttuuripajan oma tila, 3.krs; 9.12.-16.12. Ryhmätila Pistokas, 2.krs.

**Klo 15.30-18.00 Maalaamista vapaalla tyylillä** – öljyllä, akryylillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Tervetuloa kokeilemaan, olit sitten kokenut tai aloitteleva taiteilija. Kulttuuripajan oma tila 2.12-16.12.

## **Torstai**

Huomio. 10.12. torstaina ei ole ollenkaan toimintaa. Muutoin torstaisin ovat auki sekä Kulttuuripaja Virran tila Arttelissa, että etäpajamme Discordissa. Molempien ohjelmat löytyvät tästä. Tarkista ryhmäkuvauksen lopusta, missä ryhmä kokoontuu. Discord-päivinä Sohvat-ryhmä on aina auki 9.30-16.00. Lisäksi omilla kanavillaan kokoontuvat alla luetellut ryhmät. Discordin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Jos et ole vielä mukana etäpajalla Discordissa, saat liittymisohjeet työntekijöiltä.

### **Klo 10.00-11.00 Huomenta Virta!**

Aamuhetki Annan kanssa Discordin Huomenta Virta! -puhekanavalla. Puhekanavalla kuulemme toistemme äänen, mutta livekuvaa ei näy. Jos haluat juoda aamukahvit, teet, mehut tai vedet etänä yhdessä ja rupertella mielessä olevista asioista ja kuulumisista, tässä etäryhmä sitä varten. Usein Anna lukee jotain ääneen, viime jaksossa ahmittiin yhdessä Muumilaakson marraskuu. Kanava on

auki koko tunnin, ja keskusteluun tai kuuntelemaan voi liittyä myös kesken ryhmää. Tervetuloa silloin kun aamuusi sopii. Discordin Huomenta Virta -puhekanava 3.12. ja 17.12.

### **Klo 10.00-14.30 Miniatyrimaalus**

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 oma tila, 3.12. ja 17.12.

### **13.00-15.00 Musiikkiryhmä**

Perehdymme vaihtuvien ohjaajien luotsaamana erilaisiin musiikkigenreihin. Kappaleet jaetaan youtubesta, johon kaikilla on maksuton pääsy. Musiikista ja videoista voi keskustella chatissa, tai voi myös vain kuunnella. Tässä jaksossa ohjelmassa on 3.12. Elokuvamusiikkia ja 17.12. vuoden viimeinen ja tällä kertaa jouluisen musaryhmä. Discord, musiikkiryhmä-kanava.

### **Klo 15.00-17.00 Kuntosaliryhmä**

Kuntosaliryhmä on tarkoitettu kaikille kuntoilusta kiinnostuneille. 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.

Kuntosaliryhmässä vietetään pikkujouluja 15.- ja 17.12, jolloin treenimusana soi Raskasta joulua ja tarjolla on myös prodepatukoita. Kuntosali, pohjakerros. (3.12.-17.12.)

## **Perjantai**

### **9.30-16.00 Sohvat-chat sekä Meemikanava**

Vapaata chattailua vapaavalintaisista aiheista - mukavassa seurassa! Tule mukaan. Discord.

### **Klo 10.00-11.30 Ulkoillaan ja kuvataan -ryhmä**

Perjantaaamupäivisin on mahdollisuus ulkoilla etänä yhdessä. Tai jos ei juuri perjantaaamuna ole ulkoilufiilistä, niin ryhmässä voi jakaa ulkoa ottamia 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 omalla kanavallaan 4.12.-18.12.

### **Klo 10.00-13.00 Mummola**

Parsintaa ja korjailua. Tuunailua ja vapaata konekirjontaa. Jos nämä otsikot herättävät mielenkiintosi, saavu ihmeessä Mummolaan. Voit kiikuttaa reikäiset villasukat parsintaosastolle. Paikataan farkkusi yhdessä, tai tuunataan vanha ja tylsä villatakki. Pistetään taas alulle vanhat

projektit: neulo vaikka loppuun se unohtunut toinen lapanen. Mummolassa saat tehdä tuttuun tapaan omia käsityöprojekteja. Tällä kertaa keskiössä on korjailu ja tuunailu. Tuo siis mukanas jokin projekti ja pähkäillään sitä yhdessä! Ilmoittaudu päiviin erikseen. 4.12. ja 11.12.

### **Klo 10.00-13.30 Hengaus ja vapaa työskentely**

Kulttuuripaja Virtaan pääsee ryhmien lisäksi myös hengamaan, eli juttelemaan, oleskelemaan, kahvittelemaan ja muita tapaamaan. Samalla myös Kulttuuripajan taide- ja askarteluvälineet sekä palapelit ja värityskirjat ovat käytettävissä vapaaseen työskentelyyn. Koronan vuoksi myös hengailuun täytyy nykyään ilmoittautua, jotta voisimme taata turvavälit toiminnassa. Hengausta on tarjolla tiettyinä kellonaikoina, jotka näkyvät lukujärjestyksestä. Kerro ilmoittautuessasi, haluatko olla paikalla koko hengausajan tai vain osan aikaa. Kulttuuripajan oma tila 3.krs. Vain pe 18.12.

### **Klo 13.30-15.00 Kokkausnurkka**

Vaihdetaan parhaat ruokavinkit ja reseptit niin leivontaan kuin kokkailuunkin. Kokkausnurkkanava, Discord. 4.12.-18.12.

**Klo 14.00-16.00 Maalaamista vapaalla tyyliä** – öljyllä, akryylillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Tervetuloa kokeilemaan, olit sitten kokenut tai aloitteleva taiteilija. Kulttuuripajan oma tila, 3.krs.

## **Nähdään Kulttuuripaja Virrassa, livenä ja etänä!**

**Terveisin Anna, Virpi ja Samuel**

P.S. Muistutuksena vielä toimintaohjeet 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. Pese kädet myös niistämisestä tai yskimisen jälkeen kuten myös vessakäynnin jälkeen ja ennen syömistä.
- 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 jäljittämisessä ja kerromme heille, keitä on ollut läsnä altistumistilanteessa. Terveydenhuollolla on luonnollisestikin vaihtoehtoisuus.
- 7) Ajantasaisista tiedoista koronasta saat THL:n sivuilta. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>.