

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.

Keväinen tervehdys Kulttuuripajalta!

Alkuun onnittelut Kulttuuripaja Virran uusille vertaisohjaajille, jotka eilen valmistuivat. Tässä jaksossa meillä on ryhmiä ohjaamassa kokeneiden vertaisohjaajien lisäksi siis aivan uusia vertaisohjaajia, niin pajalla kuin Discordissakin. Tesoman satelliittipajalla on myös nyt takana ensimmäinen jakso toimintaa. Tesomalla käsityöryhmässä virkattiin pajamaskotiksi mustekala, ja äänestyksessä sen nimeksi valikoitui Oodi Kohmanen, eli kavereiden kesken OK. Oodia voi tulla moikkaamaan Tesomalle myös tulevan jakson ryhmissä 😊

Viherpeukaloille tai viljelystä kiinnostuneille tiedoksi, että Virran tiloissa Arttelissa ikkunalaudan ovat valloittaneet kymmenet kirsikkatomaatintaimet. Ne etsivät uusia koteja, eli sieltä voi halutessaan noutaa itselleen tai lahjaksi taimia ja niiden kasvatus- ja hoito-ohjeet.



Huomioitavaa tässä jaksossa

- Pe 16.4. Teemapäivä, ohjelmaa useassa paikassa. Ks. kuvaukset alta, ja ilmoittaudu mukaan! 16.4. ryhmiin voit ilmoittautua heti kirjeen saavuttua.
- 13.5. Helatorstai, ei toimintaa.
- Seuraavan jakson suunnittelupalaveri ja vertaistyönohjaus ti 25.5. klo 11-15 (vain vertaisohjaajille). Seuraa tiedotusta, järjestetäänkö palaveri pajalla vai etänä. Ilmoittautuminen Virpille.
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin to 27.5.
- Seuraava ryhmäjakso alkaa 1.6.

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 seuralla myös sivusta. Kaikki toiminta on kävijöille maksutonta. Ryhmiä ohjaavat pääasiassa vertaisohjaajat, ja ryhmäkuvaukset ovat heidän itsensä tekemiä. Kulttuuripajan toiminnassa noudatetaan koronarajoitteiden mukaisia ryhmäkoko- ja maskisuosituksia, joten tulethan pajalle maskin kanssa. Mahdollisista muutoksista toimintaan ilmoitetaan Kulttuuripajan sähköpostilistalla, joten seuraa tiedotusta pitkin jaksoa.

Teemapäivä 16.4.

Klo 10.00-12.00 on Virran tiloissa Hengausta ja vapaata työskentelyä.

Kulttuuripajan oma tila, 3.krs.

Klo 13.00-16.00 on mahdollista kokeilla sokerimaalausta Virran tiloissa. Akvarellipaperille levitetään sokerimassa, jonka jälkeen sen päälle maalataan vesiväreillä. Sokerimassan ansiosta vesiväri lähtee leviämään. Et tarvitse mukaan mitään, vaan kaikki tarvittava löytyy Virrasta. Kulttuuripajan oma tila, 3.krs.

Klo 11.00-14.00 tehdään yhdessä jalkakylpypommeja Tesomalla! Käytämme tuoksuina eri teelaatuja, joista voit valita itsellesi mieleisen. Voit paketoida kylpypommeja lahjaksi tai tehdä itselle. Sillä aikaa kun kylpypommit kovettuvat, on mahdollisuus tehdä kollaaseja. Kylpypommit ja kollaasit otetaan päivän päätteeksi mukaan kotiin. Tesoman hyvinvointikeskus, ryhmätila Syli, 2.krs.

Ryhmäkalenteri 20.4.-21.5.

Kaikkeen toimintaan ilmoittaudutaan kirjettä seuraavana aamuna klo 10.00 alkaen Samuelille (samuel.uotila@sosped.fi tai 0447202541), ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä, älä siis ilmoittaudu ennen ilmoittautumisajan alkamista. Vapaita tai peruuntuneita paikkoja voi kysellä pitkin ryhmäjaksoa. Discordin ryhmiin ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Jos et ole vielä mukana Discordin verkkopajallamme, niin pyydä liittymisohjeet työntekijöiltä.

Tässä jaksossa tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin ovat auki sekä Kulttuuripaja Virran tila Arttelissa, että etäpajamme Discordissa. Perjantaisin on ryhmiä sekä Kulttuuripaja Virran tiloissa että Tesoman hyvinvointikeskuksessa. Molemmilla suunnilla myös ulkoillaan. Kaikkien ohjelmat ja aikataulut löytyvät tästä. Tarkista ryhmäkuvauksen lopusta, missä ryhmä kokoontuu. Discord-päivinä Sohvat-ryhmä, Meemikanava, Viherkasvikanava ja Kirjallisuuskanava ovat aina auki 9.30-16.00. Lisäksi pajalla, Tesomalla ja Discordissa omilla kanavillaan kokoontuvat alla luetellut ryhmät. Discordin toimintaan ei tarvitse ilmoittautua, muihin ryhmiin tulee varata paikka. Tervetuloa mukaan!

TAMPEREEN KULTTUURIPAJA VIRRAN OHJELMA 20.4 - 21.5				
TIISTAI	KESKIVIikko		TORSTAI	PERJANTAI
10:00-12:00 RAUHALLINEN KÄVELY (kokoontuminen Arttelin sisäpihalla)	10:00-14:30 VAPAA TYÖSKENTELY & MINIATYYRI- MAALAUS (oma tila)	10:00-13:00 ROOLIPELIRYHMÄ (oma tila) ei 13.5.	10:00-11:00 HUOMENTA VIRTÄ (discord) ei 13.5.	10:00-12:00 HENGASTA & VAPAATA TYÖSKENTELÄ (oma tila)
11:30-14:00 KOLLAASIRYHMÄ (oma tila)	11:30-14:00 SOITTORYHMÄ (bänditila)	12:00-14:00 PIHAPELEJÄ SORSAPUISTOSSA (kokoontuminen puistokahvila pulun edessä)	12:30-14:00 ENGLISH GROUP (discord) ei 13.5.	10:00-12:00 KÄSITYÖRYHMÄ (Tesoma)
13:30-15:30 ULKOILLAAN JA KUVATAAN (discord)	13:00-15:00 MUSIIKKIRYHMÄ (discord)	13:30-16:30 KYNSIEN LAKKAUS & MEIKKAUS (oma tila) ei 13.5.	13:00-15:00 LUOVA KIRJOITTAMINEN (pistokas, 2. kerros) ei 29.4. & 13.5.	13:00-15:00 LUONTORETKI- RYHMÄ (Tesoma)
15:00-17:00 MAALAUSTA VAPAALLA TYYLILLÄ (oma tila)	15:00-18:00 MAALAUSTA VAPAALLA TYYLILLÄ (oma tila)		13:30-15:00 KOLLAASIRYHMÄ (Tesoma)	12:30-16:00 TAIDE- JA NÄYTTELY TYÖSKENTELY (oma tila)

DISCORDISSA LISÄKSI TI, KE JA TO 9:30 -16:00 SOHVAT, MEEMIKANAVA, KIRJALLISUUSKANAVA JA VIHHERKASVIKANAVA

SospED

Tiistai

Discord auki 9.30-16.00

Klo 10.00-12.00 Rauhallinen kävely.

Kävellään normaalia vauhtia Kaupissa. Tavataan Arttelin sisäpihalla klo 10.00. Palaamme lähtöpaikkaan viimeistään klo 12.00. 20.4.-18.5.

Klo 11.30-14.00 Kollaasiryhmä

Tule mukaan tekemään värikkäitä kollaaseja! Jokaisella kerralla on oma väriteemansa ja niihin sopivaa musiikkia. Teeman seuraaminen ei ole missään mielessä pakollista, vaan jos sinulla on jokin muu idea mielessä, voit myös vapaasti toteuttaa sitä. Alustavasti suunnitellut teemat ovat: 20.4 keltainen, 27.4 punainen, 4.5 sininen & violetti, 11.5 vihreä ja 18.5 valkoinen & musta. Pääasia on rento ja hauska itsensä ilmaisu! Materiaalit löytyvät Virrasta. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs. 20.4.-18.5.

Klo 11.30-14.00 Soittoryhmä

Bändisoiton alkeet. Ryhmä on suljettu, mutta mahdollisia vapaita paikkoja voi kysellä Samuelilta. Kellarin bänditila, Artteli 20.4.-18.5.

Klo 13.00-15.30 Ulkoillaan ja kuvataan!

Kevät on tullut ja luonto on joka päivä erilainen. Tässä ryhmässä jaetaan ulkoillessa otettuja valokuvia, ja katsotaan mitä keväänmerkkejä tai muita yksityiskohtia toiset ovat lähiympäristöstään tai retkiltään bonganneet. Yksinkin ulkoilusta voi tulla hauskenpää, kun miettii mitä kuvia ryhmään ottaisi. Mukaan voi tulla myös vain katselemaan muiden ottamia kuvia. Discordin Ulkoillaan ja kuvataan -kanava. 20.4.-18.5.

Klo 15.00-17.00 Maalaamista vapaalla tyyllillä - öljyllä, akryyllillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Tervetuloa kokeilemaan, olit sitten kokenut tai aloitteleva taiteilija. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs. 20.4.-18.5.

Keskiviikko

Discord auki 9.30-16.00

Klo 10.00-14.30 Vapaa työskentely & Miniatyyrimaalaus.

Vapaata työskentelyä ja lisäksi miniatyyrimaalausta, voit tulla vapaasti tekemään omia töitä ja kokeilemaan pajan tarvikkeilla mitä vain keksitkin. Pajalla on monipuolinen valikoima tarvikkeita kaikkeen askarteluun, taiteiluun, käsitöihin ja ym. Jos taas miniatyyrien (figuurien, pienoismallien tai muun pienen) maalaus kiinnostaa, niin tässä kyseiseen puuhasteluun on mahdollisuus vertaisohjaajan opastuksella. Virrassa on tarjolla maaleja ja maalattavia, joita voi käyttää, kun muistaa hyvän käsihygienian. Jos sinulla on omia maalaustarvikkeita tai maalattavia kotona, niitä saa myös ottaa mukaan! Ryhmässä voit pitää taukoja tai lähteä aikaisemmin kotiin, jos niin haluat. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs, 21.4.-19.5.

Klo 12.00-14.00 Pihapelejä Sorsapuistossa.

Pelivaihtoehtoja ovat mölkky, petankki, kroketti ja sulkapallo. Ensimmäisellä kerralla pelaamme mölkkyä. Seuraavien kertojen pelit valitsemme yhdessä. Tapaamme Sorsapuistossa kioskin lähellä. Pelaajille tarjotaan juoma ja välipala. Vaihtoehdot ovat kahvi, tee tai pillimehu. Ilmoittautuessa ryhmään kerrothan, minkä juomavaihtoehdon haluat. Ilmoita myös mahdolliset allergiasi tai ruokavaliosi. Halutessasi ota mukaasi vesipullo ja istuinlusu. Sorsapuiston kioskin kulma, 21.4.-19.5.

Klo 13.00-15.00 Musiikkiryhmä

Perehdymme yhdessä musiikin loppumattomaan maailmaan. Kappaleet jaetaan Youtubesta, johon kaikilla on maksuton pääsy. Musiikista ja videoista voi keskustella chatissa, tai voi myös vain kuunnella muiden jakamia kappaleita. Tässä jaksossa on taas joka kerralla erilainen teema, ja ensimmäisellä kerralla 21.4. se on Levykokoelman erikoisuudet – hauskimmat ja oudoimmat suosikkimme! Tervetuloa mukaan kerran tai joka kerta. Discord, Musiikkiryhmä-kanava, 21.4.-19.5.

Klo 15.00-18.00 Maalaamista vapaalla tyyllillä - öljyllä, akryyllillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Tervetuloa kokeilemaan, olit sitten kokenut tai aloitteleva taiteilija. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs. 21.4.-19.5.

Torstai

(Helatorstaina 13.5. ei toimintaa)

Discord auki 9.30-16.00

Klo 10.00-11.00 Huomenta Virta!

Aamuhetki Annan kanssa Discordin Huomenta Virta! -puhekanavalla. Puhekanavalla kuulemme toistemme äänen, mutta livekuvaa ei näy. Oman mikin voi myös mykistää. Jos haluat juoda aamukahvit, teet, mehut tai vedet etänä yhdessä ja rupertella mielessä olevista asioista ja kuulumisista, tässä etäryhmä sitä varten. Huomenta Virrassa Anna lukee jotain ääneen, eli voit myös liittyä vain kuuntelemaan. Tervetuloa silloin kun aamuusi sopii. Discordin Huomenta Virta -puhekanava, 22.4.-20.5.

Klo 10.00-13.00 Roolipeliryhmä

Tervetuloa pelaamaan Dungeons and dragons -roolipeliä kanssamme! Tässä ryhmässä on roolipelaamisesta kiinnostuneille mahdollisuus päästä kokeilemaan legendaarista D&D-roolipeliä. D&D:ssä seikkaillaan fantasiamaailmassa, jossa pelaajat pääsevät roolipelaamalla vaikuttamaan pelin kulkuun pelinjohtajan luomassa ympäristössä, joten rohkeasti mukaan! Kohtalainen englanninkielentaito tarvitaan, koska pelin säännöt ovat englanniksi, mutta itse pelaaminen ihan kotoisasti suomeksi. Sitouduthan käymään kaikilla kerroilla, sillä peliin on vaikea palata poissaolon jälkeen. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs. 22.4.-20.5.

Klo 12.30-14.00 English Group

Rentoa jutustelua englanniksi! Ryhmän aikana auki sekä teksti- että puhekanava, ja puhekanavalla voi halutessaan myös vain kuunnella. Keskustelunaiheet liikkuvat omalla painollaan osallistujien kiinnostusten mukaan, tietysti kaikkia kunnioittaen. Discordin English-group -tekstikanavalla ja -puhekanavalla 22.4.-20.5.

Klo 13.00-15.00 Luova kirjoittaminen

Luovaa kirjoittamista pyrkien omaan ilmaisuun ja kirjoittamisen iloon. Välineet saat Kulttuuripajalta, mutta halutessasi voit ottaa oman läppärisi mukaan. Ryhmätila Pistokas, Artteli 2.krs. Huom, ryhmä kokoontuu kolme kertaa: 22.4., 6.5. ja 20.5.

Klo 13.30-16.30 Kynsienlakkaus ja meikkaus

Tule mukaan lakkaamaan kynsiä ja meikkaamaan! Voit tehdä molempia tai vain toista, ja jos haluat olla paikalla vain osan ajasta niin sekin onnistuu. Taustalla soi musiikki ja ryhmän aikana voi jutella niitä näitä tai kauneudenhoitoon liittyvistä asioista. Istumme turvavälein omissa pöydissä, joten voit keskittyä rauhassa omaan tekemiseen. Maskisuosituksen ollessa voimassa, voi meikata silmiä ja kulmakarvoja, mutta halutessaan pohjameikin voi tehdä vaikka jo kotona. Pajalla on pöytäpeilejä, vanupuikkoja ja kynsienlakkaukseen poistoainetta, vanulappuja ja iso määrä kynsilakkoja. Muistilista asioista, joita saatat tarvita: Omat meikit, siveltimet, halutessasi oma kynsilakka ja kynsiviila. Ryhmän aikana voi pitää tauon ja käydä vaikka ulkona. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs 22.4.-20.5.

Perjantai

Satelliittipajan ryhmät kokoontuvat perjantaisin Tesoman hyvinvointikeskuksessa, osoitteessa Tesomankatu 4. Hyvinvointikeskus sijaitsee Liikekeskus Westerin ja Tesoman kirjaston yhteydessä. Perille suoraan rakennuksen eteen pääsee usealla bussilla, mm. 8, 17, 20 ja 21. Lisätietoja saat tarvittaessa Annalta, kysy rohkeasti ja tule mukaan.

Klo 10.00-12.00 Käsityöryhmä

Tervetuloa käsitöiden pariin Tesomalle! Voit ottaa mukaan oman käsityösi. Voit myös aloittaa uutta käsityötä tai tehdä väliprojektina lonkeroita mustekala Oodi Kohmaselle, joka on Tesoman maskotti. Vertaisohjaaja opastaa alkuun, vaikka ei vielä olisikaan kokemusta käsitöistä. Pähkäillään yhdessä käsityöpulmia ja ideoidaan uusia projekteja puikkojen kilistelyn lomassa. Lämpimästi tervetuloa ryhmään! Tesoma, ryhmätila Syli, 2.krs.

Klo 10.00-12.00 Hengaus ja vapaa työskentely

Kulttuuripaja Virtaan pääsee ryhmien lisäksi myös hengamaan, eli juttelemaan, oleskelemaan 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. Kulttuuripajan oma tila, Artteli 3.krs 23.4.-21.5.

Klo 13.00-15.00 Luontoretkir ryhmä

Lähdetään tutkimaan lähiluontoa, ihmetellään yksityiskohtia ja hahmotellaan kokonaisuuksia. Mitä eroa on sammalella ja jäkälällä? Miten tunnistaa puita ilman lehtiä? Mikä lintu laulaa - ja miksi? Vertaisohjaaja kertoo parhaansa mukaan ja lopuista otetaan selvää. Retkien sisältö rakentuu kevään etenemisen ja myös osallistujien kiinnostuksen mukaan. Voit ilmoittautua kaikille tai vain osalle retkistä. Kuljemme Tesoman alueen pienissä lähimetsissä, pääosin poluilla mutta myös vaihtelevassa maastossa, varauduthan siis ulkoiluun sopivin vaattein ja kengin. Kokoontuminen hyvinvointikeskuksen alaovilla, Tesomankatu 4. 23.4.-21.5.

Klo 12.30-16.00 Taide- ja näyttelytyöskentely

Ryhmä jatkuu myös tässä jaksossa! Ryhmä itsessään on täynnä, mutta voit tehdä tai tarjota töitäsi näyttelyyn, vaikket ryhmään olisi mahtunutkaan. Tavoittemme kohti näyttelyn järjestämistä loppuvuodesta 2021 jatkuu hyvällä mallilla myös tulevaisuuden jaksoissa. Ryhmään liittyvissä asioissa ja kysymyksissä voit olla yhteydessä toiminnanohjaaja Teemu Mikaeliin sähköpostitse osoitteessa teemu.hannula@sosped.fi. Teemu on Virrassa töissä perjantaisin. 23.4.-21.5.

Klo 13.30-15.00 Kollaasiryhmä

Tässä ryhmässä leikellään, liimataan ja oivalletaan itse! Teemme kollaaseja kartongeille ja välineinä on vesivärejä, lehtileikkeitä, kuviopapereita ja teippejä, jne. Taustalla soi musiikki. Omat työt pakataan jokaisen ryhmäkerran lopuksi mukaan, ja niiden esittely muille on omavalintaista. Tesoma, ryhmätila Syli, 2.krs. 23.4.-21.5.

Terveisin Anna, Virpi, Samuel ja Teemu

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 sieltä lähtiessäsi. Samoin ennen retkelle lähtöä ja sen jälkeen. Pese kädet myös, jos olet niistänyt tai yskinyt. Pese kädet tietysti 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 yli kahden metrin turvaväli. Jos joltakin unohtuu turvavälin pitäminen, häntä saa ystävällisesti muistuttaa asiasta.
- 5) Käytämme Virran tiloissa maskia. Jos haluat evästellä, käy syömässä talon ulkopuolella ja palaa sitten maski naamalla takaisin Virtaan. Näin saamme parhaan hyödyn maskien käytöstä. Jos joudut poistamaan maskin, vaihda puhdas tilalle. Muista puhdistaa kätesi aina ennen ja jälkeen maskin käsittelyn ja vaihda maski riittävän usein.
- 6) Seuraa tiedotustamme, sillä muutokset ja peruutukset ovat mahdollisia.
- 7) Jos Kulttuuripaja Virrassa tapahtuisi korona-altistuminen, autamme terveydenhuoltoa tartuntaketjujen jäljittämässä ja kerromme heille, keitä on ollut läsnä altistumistilanteessa. Terveydenhuollolla on luonnollisestikin vaitiolovelvollisuus.
- 8) Ajantasaista tietoa koronasta saat THL:n sivuilta. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>.

Nähdään Kulttuuripaja Virrassa!