

# Kulttuuripaja VIRTA

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

KULTTUURIPAJA VIRTA

TI & PE 10–16

KE & TO 10–18

Åkerlundinkatu 2 A, 5.krs



Minna Wallenius

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.

## Moi Kulttuuripajalta!

Vuosi on vaihtunut uuteen ja myös Virran tilat ovat saaneet uutta ilmettä. Tule kurkkaamaan miltä siellä näyttää nyt remontin jälkeen! Uusi ryhmäjaksokin käynnistyy jälleen 18.1. samoin kuin vertaisohjaajakoulutus. Koulutuksessa on vielä pari paikkaa vapaana, eli jos olet miettinyt vertaisohjaajaksi ryhtymistä, niin nyt on mainio tilaisuus. Voimme siis pitää toimintaa käynnissä rajoituksista huolimatta, kunhan huomioimme muutaman turvallisuutta lisäävän ohjeen (alla). Ohjelmasta on tulossa monipuolinen, ja ryhmiä kokoontuu niin pajalla, verkossa kuin ulkonakin. Tutustu ryhmäkuvauksiin ja aikatauluihin, ja valitse mikä sinua kiinnostaisi! Muistutuksena vielä toimintaohjeet nyt korona-aikaan:

- Kahvittelu siirtyy toistaiseksi pihalle; tarjoamme edelleen kahvia ja teetä sekä pähvimukit, joiden kanssa juoman voi käydä nauttimassa vaikka sisäpihalla.
- Suosittelemme, että ruokailua vältettäisiin pajalla. Tarvittaessa pikkuhuoneessa voi käydä syömässä omia eväitä, mutta silloin (kun siellä ollaan ilman maskia) vain yksi ihminen kerrallaan.
- Ryhmien jälkeen huoneet tuuletetaan ja pöydät pyyhitään desinfiointiaineella. Jokainen voi ottaa vastuuta, että tämä tulee hoidettua!
- Jatkamme etätoiminnan järjestämistä esim. Discordia ja Teamsiä käyttäen.
- Lisäksi olemme porrastaneet ryhmien aloitus- ja lopetusajat, jotta voimme välttää ruuhkaa eteisessä.

- Ja edelleen on voimassa maskien käyttö, käsien pesu ja desinfiointi sekä se, että flunssaoireisena tulee jäädä kotiin (--> jolloin voi kuitenkin osallistua etäryhmien toimintaan!).

## Huomioitavia päivämääriä

- Seuraavan jakson vertaistyönohjaus ke 23.2. klo 13-16 (vain vertaisohjaajat).
- Jaksosuunnittelu to 24.2. klo 13-16 (vain vertaisohjaajat).
- Seuraava jaksokirje ja ohjelma tulee sähköpostiin pe 25.2.
- Laskiais-teemapäivä pe 25.2. Leivotaan laskiaispullia ja sään salliessa ulkoillaan yhdessä. Tarkempi kuvaus päivän sisällöstä tiedotetaan lähempänä. Varaa kuitenkin jo kalenteriisi!
- Seuraava ryhmäjakso: 1.3.-1.4.

## Ryhmäkalenteri 18.1.-18.2.

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. Suurimpaan osaan ryhmistä ei tarvitse ilmoittautua erikseen, joihinkin sitä toivotaan välineiden määrän tai pöytäpaikkojen varmistamiseksi. Jos ei ryhmäkuvauksessa ilmoittautumista pyydetä, ei sitä myöskään tarvitse tehdä. Niihin mihin pyydetään, voi ilmoittautua [samuel.uotila@sosped.fi](mailto:samuel.uotila@sosped.fi). Jos et ole vielä mukana pajan Discordissa ja haluat osallistua etäryhmiin, niin liittymisohjeet ja linkin saat työntekijöiltä. Tervetuloa mukaan!

## Tiistai

### Klo 10.00-13.00 Discord auki:

#### Klo 10-11 Salli itsellesi hyvää -ryhmä

Ryhmä kokoontuu etänä Discordissa omalla kanavallaan. Osallistujat saavat pitää yllä videoyhteyttä tai vain kuunnella ja olla mukana chatin kautta. Ryhmässä harjoitellaan läsnäoloa, hetkeen keskittymistä ja sen tuomaa hyvää oloa. Jokaisella kerralla kokeilemme uutta tapaa rentoutua ja nauttia hetkestä esimerkiksi metsän ääniä kuunnellen, joogan tai mindfulnessin avulla. Ryhmässä etsitään siis tapoja, joilla jokainen saisi päiväänsä hyvää oloa! Ryhmää ohjaavat opiskelijat Veera ja Iiris.

#### Klo 11-13 Sohvat ja Meemit

Tervetuloa chattailemaan! Discordin kanavat.

#### Klo 12.00-16.00 Vertaisohjaajakoulutus

Koulutukseen osallistumisesta tulee sopia ennen 18.1. Minnan kanssa. Sohvahuone.

#### Klo 13.00-15.00 Hengailua englanniksi

Tähän ryhmään voivat tulla mukaan kaikki, keitä kiinnostaa juttelu englanniksi.

Englanninkielentaidolla ei ole väliä. Mukaan saa tulla myös vain kuuntelemaan. Ryhmässä voidaan jutella niitä näitä tai päättää jokin aihe, josta keskustella. Sekään ei haittaa, vaikka aiheesta

poikettaisiin muille raiteille. Ryhmässä voidaan myös tehdä jotain juttelun lisäksi, esim. pelata lautapelejä, piirtää tai neuloa. Mitä vain rentoa toimintaa! Tervetuloa mukaan! Kulmahuone.

### **Klo 16.00-18.00 Coverbändi (soittoryhmä)**

Kulttuuripaja Virran coverbändi. Ryhmä on jatkuva ja toistaiseksi täynnä. Mahdollisista vapaista paikoista voi tiedustella osoitteesta samuel.uotila@sosped.fi tai txt 0447202541. Soittohuone.

## **Keskiviikko**

### **Klo 10.00-12.00 Kollaasiryhmä**

Kulttuuripajalta löytyy paljon erilaisia kollaasivälineitä. Tervetuloa siis yhdessä leikkelemään, liimailemaan, sommittelemaan ja leikittelemään väreillä ja kuvioilla. Voit tehdä yhden isomman työn tai useita pienempiä. Kollaaseja voi tulla tekemään ilman erillistä ilmoittautumista. Kulmahuone.

### **Klo 10.30-12.00 Tervetuloa mukaan/Tutustumiskäynti**

Virran toimintaan tullaan mukaan tutustumiskäynnin ja alkuhaastattelun kautta.

Tutustumiskäynnille pääsee kätevimmin osallistumalla viikko-ohjelmassa ilmoitettuun Tervetuloa mukaan! -ryhmään, joka on tarkoitettu toiminnasta kiinnostuneille. Samassa yhteydessä voimme tehdä alkuhaastattelun. Ryhmään voi tulla myös yhdessä ystävän tai tukihenkilön kanssa. Lisätietoja saa soittamalla Virran vastaavalle ohjaajalle, p. 044 7227780 tai sähköpostitse minna.wallenius@sosped.fi. Sohva huone.

### **Klo 11.00-13.00 Discord: Puuha-Patet**

Ryhmä kokoontuu etänä Discordissa omalla kanavallaan. Ryhmässä on vaihtuva toiminnallinen teema (pelaamista, helppoa kokkausta, tuunausta...). Osallistujat saavat pitää yllä videoyhteyttä tai olla mukana chatin kautta. Toisella ryhmän kerralla (ke 26.2) olisi tarkoitus toteuttaa jokin askare/projekti, joka sinulla on jäänyt pohdinnan tasolle. Minä itse (Veera) aion esimerkiksi maalata vaatekaappini. Pitääkö sinun lyhentää verhot, vaihtaa kasvien mullat, tai pestä pyykkiä? Mieti aihe etukäteen!

### **Klo 12.30-16.30 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 toteutetaan ihan kotoisasti suomeksi. Pelit aloitetaan 1. tason hahmolla, jonka voi halutessaan suunnitella valmiiksi jo ennen ryhmään tuloa. Ilmoittaudu mukaan ja sitouduthan käymään kaikilla kerroilla, sillä peliin on vaikea palata poissaolon jälkeen. Sohva huone.

### **Klo 13.00-15.00 Runoryhmä**

Runoryhmässä syvennytään runoon taidemuotona. Ryhmässä tutustutaan osallistujien lempirunoilijoihin ja inspiroidutaan niistä, sekä kirjoitetaan omia runoja rennolla otteella erilaisten harjoitusten avulla. Jokainen voi tuoda mukanaan runoja, jotka ovat tehneet itseen vaikutuksen ja käymme näitä läpi kokoontumisten aikana. Mukaan saa tulla, vaikka ei olisi mitään runoa mukana tai yleisesti runot eivät ole tuttu laji. Täällä niihin pääsee tutustumaan! Ryhmän viimeisillä kerroilla tutustutaan lavarunouteen ja kirjoitettuja runoja on mahdollista lukea ryhmässä, kannustavassa ilmapiirissä. Halutessasi voit ottaa oman läppärin mukaan – muuten kirjoitamme runot käsin. Osallistuminen ei vaadi ilmoittautumista; voit tulla mukaan silloin, kun sinulle sopii! Osallistua voi myös etänä, laita siinä tapauksessa viesti työntekijöille niin saat etäosallistumislinkin. Kulmahuone.

### **Klo 14.10-16.00 Reeniryhmä**

Tervetuloa reenaamaan Steelbodyn kuntosalille. Ryhmä on tarkoitettu kaikille kuntosaliharrastuksesta kiinnostuneille. Steelbody sijaitsee osoitteessa Åkerlundinkatu 6 (Tullintorin ja kulttuuripajan välissä). Reenijat ovat aina kello 14.10 -16.00. Ryhmään voi osallistua kerran tai koko jaksolle. Ilmoittaudu osoitteeseen [samuel.uotila@sosped.fi](mailto:samuel.uotila@sosped.fi) tai txt [0447202541](tel:0447202541) Kuntosalin nettisivuihin voi käydä tutustumassa osoitteessa [www.steelbody.fi](http://www.steelbody.fi). Kuntosalille voi tulla myös yhteisen aloitusajan jälkeen, mutta silloin pitää kuntosalin "vastaanotossa" sanoa, että olet Kulttuuripaja Virran reeniryhmäläinen. Porukalla tavataan kuntosalin edessä reenipäivisin aina kello 14.10.

### **Klo 15.00-17.00 Teemallinen taideryhmä**

Tervetuloa tekemään monipuolista taidetta vaihtuvalla teemalla. Jokaisella tunnilla on aihe valmiina, mutta lopputulos on sinusta kiinni! Vaikka teemme taidetta ohjatusti, näkyy työssä aina kunkin taiteilijan oma kädenjälki. Tunnille saa tulla kuka vain etukäteen ilmoittamatta, mutta tulethan ajoissa, jotta tehtävänantoa ei tarvitse kertoa useaan otteeseen. Kulmahuone.

## **Torstai**

### **Klo 10.00-11.00 Aamukävely**

Tavataan Kulttuuripaja Virran alaovella Åkerlundinkadun puolella ja lähdetään yhdessä aamukävelylle lähiympäristöön. Pukeudu sään mukaan, liikumme rauhallisesti, joten erillistä urheiluvaatetusta ei tarvitse.

### **Klo 11.00-15.00 Miniatyyrimaalaus**

Jos miniatyyrien (figuurien, pienoismallien tai muun pienen) maalaus kiinnostaa, niin tässä ryhmässä kyseiseen puuhasteluun on mahdollisuus vertaisohjaajan opastuksella. Virrassa on tarjolla maaleja ja maalattavia, joita voi käyttää. Jos sinulla on omia maalaustarvikkeita tai maalattavia kotona, niitä saa myös ottaa mukaan! Ryhmässä voi pitää taukoja tai lähteä aikaisemmin kotiin, jos niin haluaa. Ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Kulmahuone.

### **Klo 12.00-15.00 Kynsien lakkaus & Meikkaus**

Tule mukaan lakkaamaan kynsiä ja meikkaamaan! Voit tehdä molempia tai vain toista, ja halutessasi voit olla paikalla vain osan ajasta. Taustalla soi musiikki ja ryhmän aikana voi jutella niitä näitä tai kauneudenhoitoon liittyvistä asioista. 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 mukaan: omat meikit, siveltimet, halutessasi oma kynsilakka ja kynsiiviili. Ryhmään saa tulla myös vain hengaamaan ja kuuntelemaan musiikkia. Tähän ryhmään ilmoittaudutaan. Sohvahuone.

### **Klo 14.00-16.00 Discord: Dokumenttiryhmä**

Tässä ryhmässä keskustellaan dokumenteista Discordissa, ryhmää varten perustetulla kanavalla! Dokumentti on taiteen lajina kiinnostava, sillä se kertoo faktaa taiteellisella näkökulmalla. Jokaiselle kerralle on valittu dokumentti, joka katsotaan omalla ajalla etukäteen ennen keskustelua. Jokaisella kerralla keskustellaan yhdessä dokumentin herättämistä ajatuksista ja tunteista. Ilmoittautumista ei vaadita. Paikalle saa tulla silloin kun siltä tuntuu. Muista kuitenkin katsoa dokumenttielokuva etukäteen! Ensimmäistä kertaa varten katsotaan Yle Areenasta Tavarataivas -niminen elokuva.

### **Klo 15.30-17.30 Kuvataidetta vapaalla tyylillä**

Työskennellään öljyllä, akryylillä, vesiväreillä, musteella tai vaikka liiduilla. Tervetuloa kokeilemaan, olit sitten kokenut tai aloitteleva taiteilija. Kulmahuone.

### **Klo 16.00-18.00 Ulla Taalasmaa -ryhmä**

On torstai ja se tarkoittaa populaarikulttuuria, hömppää, kepeyttä ja julkisjuttuja seuraaville ihmisille juhlapäivää, sillä silloin ilmestyy 7 Päivää-lehti. Vapauta sisäinen Ulla Taalasmaasi ja riennä paikalle, niin pääset juoruamaan tuoreimmista skuupeista, Kääk-juoruista ja muuten vaan kylläämään mitä onkaan tapahtunut! Koronan keskelle tarvitaan nyt rehellistä roskaa, ja nyt sitä saa, nyt sitä saa. Sohvahuone.

## **Perjantai**

### **Klo 10.00-12.30 Lautapelit**

Käynnistetään perjantaiammut leppoisaalla yhdessäololla kevyitä ja viihteellisiä lautapelejä pelaillen. Kulmahuone.

### **Klo 11.00-13.00 Spesiaalit**

Tämä ryhmä kokoontuu jaksossa kolme kertaa eli 4.2., 11.2. ja 18.2. Sohvahuoneessa.

Vietetään erilaisia ajankohtaisia päiviä yhdessä:

4.2. Runebergin päivä. Rustaillaan runoja ja tarjolla torttuja.

11.2. Ystävänäpäiväyllärit – voit tehdä ystävälle kortin tai muun yllätyksen, pajalla on käytössä askartelutarvikkeita ja mm. pinssikone.

11.2. ja 18.2. Olympialaisten kisakatsomo: Penkkiurheilukulttuuri on tärkeä osa kulttuuria, joten nyt on aika liimata hanurit olympiahengessä penkkiin ja katsoa yhdessä parina perjantaina olympialaisia. Ryhmässä voidaan katsoa joko suorana tulevaa ohjelmaa, tai aikaeron vuoksi aiemmin aamuyöllä tulleita jälkilähetysinä. Kisafiilis kattoon ja tehdään penkkiurheilusta sosiaalista.

### **Klo 13.00-15.00 Valokuvat kuvakirjaksi**

Ryhmässä kuratoidaan omista valokuvista kuvakirja, josta voi koota omannäköisen taideteoksen. Kirjaan voi lisätä halutessaan tekstiä, runoja. Kuvakirjoista voidaan tehdä myös näyttely esim. pajalle. Kulmahuone.

### **Klo 14.00-16.00 Mielisukkaryhmä**

Tervetuloa kutomaan villasukkia yhdessä! Olet sitten kokenut sukankutoja, aloittelija tai haluat oppia villasukan kutomista, olet tervetullut ryhmään. Tarkoituksena olisi kutoa sukkiä hyväntekeväisyystarkoitukseen, mielenterveystoipujien hyväksi. Kohde varmistuu myöhemmin ja siitä voidaan yhdessä keskustella ja ideoida. Jaetaan hyvää ja lämmintä mieltä villasukkien muodossa! Voit myös kutoa villasukat itsellesi. Vertaisohjaaja on paikalla opastamassa kykyjensä mukaan, ja jokainen ryhmäläinen voi jakaa osaamistaan ja ideoitaan muiden kanssa. Pajalla on lankoja, puikkoja, villasukkalehti, villasukkakirja, ja tarvittaessa voidaan etsiä ohjeita netistä. Voit myös tuoda omia välineitä. Sohvahuone.

## **Nähdään Kulttuuripaja Virrassa!**

Terveisin Anna, Minna ja Samuel sekä opiskelijat Veera ja Iiris