

Kulttuuripaja VIRTA

kulttuuripajavirta.fi

KULTTUURIPAJA VIRTA

TI, KE & TO 11–18

PE 11–16

Åkerlundinkatu 2 A, 5 krs



Minna Wallenius

044 722 7780



Samuel Uotila

044 720 2541



Anna Purola

040 962 7604



Hannu Stark

044 420 2934

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

Moikka!

Tervetuloa mukaan vuoden ensimmäiseen ryhmäjaksoon kulttuuripaja Virrassa! Uuteen vuoteen lähdetään osittain uusin tuulin - ohjelmassa on tuttujen ryhmien lisäksi ihan uusia ryhmäideoita, ja ryhmiä ohjaamassa on myös aivan uusia vertaisohjaajia, jotka valmistuivat koulutuksesta juuri ennen joulua. Tarjolla on monipuolisesti mm. musiikkia, kuvataidetta, kädentaitoja, liikuntaa ja pelejä. Aiempaa osaamista ei kulttuuripajan ryhmissä tarvita, vaan jälleen on hyvä mahdollisuus kokeilla myös itselle uusia juttuja mukavassa seurassa.

Alkavassa jaksossa Virrassa on toimintaa myös maanantai-iltaisina. Hölläämö-hanke päättyi vuoden vaihteessa, mutta hölläilyä jatketaan kulttuuripajalla maanantai-iltaisina omana erillisenä ryhmänään. Virran toimintaan otetaan myös edelleen uusia osallistujia, ja suuren kysynnän vuoksi Tervetuloa mukaan! -ryhmä tekee paluun keskiviikkoamuhiin. Ryhmien sisältökuvaukset löytyvät tiedotteesta tuttuun tapaan viikonpäivien alta, eli ei muuta kuin lukemaan ja valitsemaan itseäsi kiinnostavat ryhmät.

Pyydämme myös ihan kaikkia virtalaisia – niin kävijöitä kuin vertaisohjaajiaakin – vastaamaan tähän lyhyeen osallistujakyselyymme: <https://forms.office.com/e/WGv0FmQZiK>. Jokainen vastaus on tärkeä!

Teemapäivät ja muuta huomioitavaa:

- **Pe 14.2. Ystävänäpäivä**, ryhmäohjelma perjantain aikataulun mukaan normaalisti klo 11-16 välillä, ja lisäksi tarjolla pientä extraa ystävänäpäivän hengessä, mm. herkkuja ja aivan erityisen ystävällistä tunnelmaa <3

Väliviikon (vko 8) ohjelma:

- **Ma 17.2. klo 14-15.30 Vertaistyönohjaus** (vain vertaisohjaajat).
- **Ti 18.2. klo 14-16 Jaksosuunnittelu** (vain vertaisohjaajat).
- **Ke 19.2. klo 11-18 kulttuuripaja Virta auki.**
- **To 20.2. klo 11-18 kulttuuripaja Virta auki**, lisäksi **klo 13-15 Virran Yhteisökokous, johon ovat tervetulleita kaikki kulttuuripaja Virran kävijät**. Yhteisökokouksessa käsitellään ajankohtaisia kulttuuripajalla esiin nousseita asioita ja osallistujien pyytämiä teemoja. Kokous pidetään väliviikon torstaina klo 13-15. Kokoukseen ei tarvitse ilmoittautua erikseen. Yhteisökokouksen keskusteluaiheita voi ehdottaa etukäteen työntekijöille, tai nostaa itse esiin kokouksessa. Voit ehdottaa aiheita tai antaa muuten palautetta toiminnasta myös tämän anonyymien palautelaatikon kautta: <https://forms.office.com/e/9nR3FPyCvZ>
- **Pe 21.2. klo 11-16 kulttuuripaja Virta auki.**

Kulttuuripaja Virran Discord:

Discordissa voi jutustella netissä muiden virtalaisten kanssa Sohvat-chatissa, ja jakaa mm. meemejä, valokuvia ja omaa taidetta omilla kanavillaan sekä musiikkivinkkejä ja tapahtumakutsuja omillaan. Lisäksi vertaisohjaajille on oma kanavansa keskustelua ja ajatuksenvaihtoa varten. Vertaisohjaajilla on päivitysoikeudet myös Ilmoitustaulu-kanavalle, jossa he voivat halutessaan ilmoitella omien ryhmiensä toiminnoista jakson mittaan.

- Kulttuuripajan Discordissa toimitaan ja keskustellaan ihan samaan tapaan ja samojen toimintaohjeiden mukaan kuin livenä kulttuuripajalla.
- Vaihda käyttäjänimesi Virran palvelimelle oma pajalta tuttu kutsumanimi nimimerkin sijaan, jotta kaikkien on helpompi hahmottaa, keitä chateissa on mukana jutustelemassa.
- Kunnioita jokaista keskustelijaa, ja myös jokaisen hyvinvointia: muista, että Discord ei ole paikka rankkaan avautumiseen.
- Minkäänlainen häirintä ei ole sallittua. Ylläpitäjät voivat tarvittaessa mykistää väliaikaisesti jonkun keskustelijan tai häirinnän toistuessa poistaa henkilön koko serveriltä. HUOM: jos moderaattori ei ole paikalla ja huomaat häirintää, laita tekstiviesti Minnalle: p. 044 722 7780.
- Jos et vielä ole liittynyt Virran Discordiin mutta haluat mukaan chattailemaan, niin pyydä liittymislinkkiä Minnalta tai Annalta!

Viikko-ohjelma 13.1.-14.2.2025

Kulttuuripajan ryhmissä ei tarvitse olla ennakkotaitoja, vaan mukaan voi tulla kokeilemaan myös itselle uusia asioita. Ryhmän toimintaa voi halutessaan seuraila myös sivusta. Kulttuuripajatoiminta on kävijöille maksutonta. Joihinkin ryhmiin ilmoitaudutaan välineiden määrän tai pöytäpaikkojen tms. varmistamiseksi etukäteen, ilmoittautuminen tehdään sähköpostilla osoitteeseen: samuel.uotila@sosped.fi. Lukujärjestyksessä

ilmoittautumista vaativat ryhmät ja retket on merkitty punaisella täplällä. Muuhun toimintaan voi osallistua ilmoittautumatta. Lähes kaikkiin ryhmiin voi osallistua myös kesken jaksoa, vaikkei olisi aikaisemmillä kerroilla ollut mukana. Jos ryhmäkuvaukseen on merkitty ”vapaa työskentely”, voi ryhmätilaan tulla ryhmäaikana työstämään myös vapaavalintaisia omia projekteja.

Maanantai

Klo 16-20 Hölläämöryhmä

Vaikka Hölläämö-hanke päättyi, hölläily jatkuu silti kulttuuripajalla omana ryhmänä. Tule siis mukaan hölläilemään maanantai-iltaisin! Kulttuuripaja Virta on siis tässä jaksossa myös maanantaisin auki tämän ryhmän ajan (klo 16-20), ja alkupäivän suljettu. Hölläämöryhmässä on vaihtuvia teemoja esim. leipomista, pelejä, karaokea jne. Teemat seuraavaan hölläilyyn suunnitellaan aina edellisellä hölläilykerralla yhdessä osallistujien kanssa. Ensimmäisen (13.1.) Hölläämöryhmän kokoontumisen teemana on pizza. Salonki.

Tiistai

Klo 11-15 Miniatyrimaalaukset ja vapaa työskentely

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! Ryhmään voi tulla myös omaan tahtiin aloitusajan jälkeen, ryhmän aikana voi pitää taukoja, ja voi myös lähteä aikaisemmin kotiin, jos niin haluaa. Voit tulla myös yhdessä tekemään muita taideprojekteja saman pöydän ääreen. Ateljee.

Klo 12-14 Ompele ja tuunaa

Tarvitseeko lyhentää lahkeita tai kaventaa paitaa? Korjata rikkinäinen vaate? Tuunata tylsä kangaskassi? Kiinnostaako ompelu ihan muuten vaan? Tervetuloa Ompele ja tuunaa -ryhmään, jossa voi tehdä mitä vaan ompeluaiheista. Kulttuuripajalla on ompelukone, silitysrauta ja muut ompelun perusvälineet. Pajalta löytyy jonkun verran kankaita, mutta myös omat kankaat ovat tervetulleita. Vertaisohjaaja voi ohjeistaa ompelukoneen käytössä, ja jos kiinnostusta löytyy, niin voidaan yhdessä katsoa esim. miten kaavoja luetaan, miten kangas leikataan lankasuoraan, ja muita perusasioita. Mitään taitoja tai tietoja ei vaadita - katsotaan yhdessä, miten homma toimii. Ja saa tulla myös hengaillemaan, koska ompelukoneen surina on yllättävän rentouttavaa kuunneltavaa. Help and guidance available also in English, come and sew with us! Metsänpeitto.

Klo 14-15 Jutellaan!

Haluaisitko päästä lempeästi sisään sohvaryhmän keskusteluihin? Jutellaan -ryhmässä vaihdetaan kuulumiset ja huolehditaan, että kaikki pääsevät varmasti mukaan keskusteluihin. Juttuaiheet vaihtuvat porukan mukaan. Salonki.

Klo 15-17 Bujo

Bujo eli bullet journal on muistikirja, jonka sisältö riippuu tekijästään – useimmiten se on kalenteri, johon sisältyy esim. aikatauluja, taidetta, listoja, suunnitelmia ja tavoitteita. Bujo voi olla mitä tahansa minimalistisesta todella koristeltuun, ja sen avulla arjen järjestämisestä tulee mielenkiintoisempaa ja tekemisessä voi toteuttaa omaa luovuuttaan. Ryhmässä saat valita oman bujo-muistikirjan josta teet itsesi näköisen. Voit työskennellä omaan tahtiisi ja käytössä on mahtava määrä materiaaleja, mm. tarroja, erilaisia kyniä, taidevälineitä, koristepapereita ja lehtileikkeitä sekä wash-teippejä. Ryhmässä saat halutessasi vinkkejä ja inspiraatiota bujoiluun, eikä ole väliä vaikka olisit jo kokenut bujoilija tai vasta kuullut siitä ensi kertaa. Tervetuloa mukaan tekemään arjesta hieman haus Kempaa! Ateljee.

Klo 16-18 Monituinen musiikkiryhmä

Monituksessa musiikkiryhmässä tutustutaan tekemisen kautta erilaisiin musiikillisiin ilmiöihin. Aiempaa kokemusta soittamisesta tai laulamisesta ei tarvitse osallistuakseen. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla tuumailaan ryhmän

kesken mitkä teemat kiinnostaisivat jakson aikana. Mahdollisia aihealueita osallistujien toiveista riippuen ovat esimerkiksi covereiden soittaminen, biisinkirjoitus, länsimaisen pop/jazz-musiikin teorian alkeet (kuten mitä ovat asteikot ja soinnut, mitä ovat nuotit ja kuinka niitä luetaan), puhallinsoitinten perusteet nokkahuiluilla, intialaisen konnakol-rytmiikan perusteet (rytmien lausumista ja taputtamista), kehorytmiikka, yhteislaulu ja yhdessä improvisointi. Ryhmän käytössä ovat sekä Metsänpeitto että Studio.

Keskiviikko

Klo 10-12 Tervetuloa mukaan!

Kulttuuripaja Virran toimintaan tullaan mukaan tutustumiskäynnin kautta. Voit varata tutustumiskäynnin nettisivujemme kautta ajanvarauskalenterista (uusia aikoja lisätään kalenteriin tiistaina 14.1.), tai vaihtoehtoisesti tulla keskiviikkoamuna klo 10 Tervetuloa mukaan -ryhmään! Ryhmässä esitellään kulttuuripajan toimintaa ja tilat sekä käydään työntekijän kanssa kahden kesken lyhyt tutustumiskeskustelu. Tervetuloa mukaan -ryhmä on avoin kaikille Virran toiminnasta kiinnostuneille. Ryhmään osallistuminen ei vaadi ennakoilmoittautumista. Paikalle voi tulla myös yhdessä ystävän tai tukihenkilön kanssa. Lisätietoja saa soittamalla vastaavalle ohjaajalle Minnalle, p. 044 722 7780 tai sähköpostitse minna.wallenius@sosped.fi. Metsänpeitto.

Klo 12-14 Koruryhmä

Tule mukaan luomaan omia korujasi! Voit tehdä esimerkiksi kaulakorun, rannekorun tai rintakorun haluamallasi tekniikalla. Käytössäsi ovat pajan materiaalit, kuten helmet, siima, erilaiset korun osat ja tarvittavat työvälineet. Tyylistä riippuen voit valmistaa korun minuuteissa tai tunneissa, eikä osallistuminen vaadi kokemusta korujen tekemisestä. Ateljee.

Klo 12-16 Lautapelit

Luvassa leppoisaa yhdessäoloa kevyitä ja viihteellisiä lautapelejä pelaillen. Osallistujien toiveitten mukaan pajalta löytyy myös aivonystyröitä kutkuttavia harrastajapelejä ja halutessasi voit tuoda myös oman lautapelin pelattavaksi ryhmässä. Ulappa.

Klo 13-14 Postcrossing

Toivoisitko postilaatikostasi tipahtavan muutakin kuin iänikuisia huonekaluliikemainoksia? Mikäli vastaisit ”ehkäpä”, ja saattaisit kaivata uutta harrastusta (tai olet muuten vain utelias), anna postcrossingille mahdollisuus! Lyhyesti ilmaistuna kyseessä on kansainvälisesti suosittu harrastus, jossa lähetetään ja vastaanotetaan postikortteja. Ryhmässä otetaan yhdessä aikaa korttien kirjoittelulle, jutellaan niin lähteivistä kuin saapuneistakin korteista, ja selvitetään vastauksia nouseviin kysymyksiin. Pajalta löytyy postimerkkejä ja jonkinlainen valikoima lähettämättömiä kortteja, et siis välttämättä tarvitse mukaan muuta kuin itsesi! Tervetulleita ovat kaikki kiinnostuneet ja niin uunituoreet kuin konkarimmatkin postikortteilijat. Kaksi kokoontumista: 22.1. ja 5.2. Metsänpeitto.

Klo 14-16 Itseilmaisua kuvin

Omien ajatusten selkeyttämistä ja ilmentämistä kuvataiteen keinoin. Ryhmä sopii erityisesti niille, jotka kokevat haasteelliseksi ilmaista itseään sanallisesti. Ryhmä toimii niin, että jokaisella kerralla on aihe, josta tehdään itsenäisesti kuvaa. Tekemisen tapa on vapaa: piirtäminen, maalaaminen, muovaileminen, valokuvaaminen. Lopuksi katsomme yhdessä tehtyjä kuvia ja puhumme päivän aiheesta. Ryhmä on suljettu, eli sama ryhmä kokoontuu koko jakson ajan. Ryhmään mahtuu 6 hlöä. Ilmoittautuminen: samuel.uotila@sosped.fi. Ateljee.

Klo 14-16 Reeniryhmä

Ryhmä on tarkoitettu kaikille kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille. Aloittelijoille tarjolla ohjausta laitteiden käyttöön. Ilmoittaudu mukaan reenailemaan osoitteeseen samuel.uotila@sosped.fi tai 0447202541. Kuntosali Bu Training Center sijaitsee osoitteessa Yliopistonkatu 58b. Tavataan kuntosalin ulko-oven edessä klo 14, tai lähtö yhdessä pajalta klo 13.55.

Klo 15-16 Lukupiiri

Lukeminen kannattaa aina, ja nyt kannattaa kuunteleminenkin. Vertaisohjaaja lukee ääneen novellin tai muun lyhyehkön tekstin, jonka pohjalta keskustelemme. Ryhmän ideana ei ole tekstianalyysi, vaan mielipiteiden vaihtaminen ja rakentava keskustelu. Ryhmään osallistuminen ei edellytä minkäänlaista osaamista tai luettavien tekstien tuntemista ennalta. Halutessasi voit tulla myös vain kuuntelemaan päivän tarinan. Myös tekstitoiveita voi esittää, joskaan niitä kaikkia ei luvata toteuttaa. Metsänpeitto.

Klo 16-18 Akustinen musiikkiryhmä

Lauletaan ja soitetaan yhdessä tuttuja ja helppoja kappaleita. Voit tulla laulamaan tai soittamaan tai vaikka ihan vain kuuntelemaan muiden musisointia. Ryhmässä soitetaan akustisilla soittimilla, pajalla on pari kitaraa ja ukulele, mutta voit myös tuoda oman akustisen soittimesi mukaan. Aiempaa musiikkikokemusta ei tarvita, voit myös tulla kokeilemaan tai oppimaan uusia juttuja. Metsänpeitto.

Torstai

Klo 12-14 Teemapiirustus

Ryhmässä tehdään taidetta vaihtuvin teemoin. Ensimmäisellä kerralla piirretään rakennuksia, toisella kaloja, kolmannella julkkiksia, ja niin edelleen. Voi joko piirtää tai maalata halutessaan vesiväreillä. Vertaisohjaaja opastaa tarvittaessa. Ateljee.

Klo 12-16 D&D -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 3.tason hahmolla, jonka voi halutessaan suunnitella valmiiksi jo ennen ryhmään tuloa. **Ilmoittaudu mukaan samuel.uotila@sosped.fi** ja sitouduthan käymään kaikilla kerroilla, sillä peliin on vaikea palata poissaolon jälkeen. Metsänpeitto.

Klo 14-16 Kahvimaalaus

Maalataan kahvilla vaihtelevan musiikin tahtiin. Jokainen osallistuja luo vapaasti oman taideteoksen käyttämällä visuaalisena elementtinä kahvin ja veden seosta, ja lisäksi kahvin tuoksu luo tunnelmaa. Maalaustekniikka on vapaa – voit käyttää perinteistä sivellintyöskentelyä, maalata sormillasi tai painaa kahvijauheen suoraan paperille. Jokainen osallistuja voi ehdottaa mieleistään musiikkikappaletta maalaushetken taustalle ja tunnelmaa siivittämään, eli mieti halutessasi kappaleita jo etukäteen. Tervetuloa! Ateljee.

Klo 16-18 Sävel on vapaa

Virran soittohuone käytössä vapaaseen soitteeluun. Voit tulla kokeilemaan yhteissoittoa ja jammailemaan muiden kanssa. Mietitään joka kerralla läsnäolijoiden toiveiden mukaan mitä milloinkin soitellaan. Voit myös halutessasi tuoda mukiasi oman toivebiisin sointuineen yhdessä kokeiltavaksi. Studio.

Perjantai

Klo 11-13 Meikkien taikaa

Oletko kiinnostunut meikkaamisesta? Tervetuloa siis Meikkien taikaa -ryhmään! Ryhmään saa tulla meikkaamaan itseään itselleen soveltuvalla tavalla tai oppimaan meikkaamisesta lisää. Halukkaat voivat ottaa mallia toisista osallistujista tai saada opastusta myös ryhmän vertaisohjaajalta. Meikkivinkkejä haluavien kannattaa tulla ryhmään heti sen alkaessa, jotta saa kaiken tiedon irti siitä, mitä vertaisohjaaja loihtii meikeillään sinä päivänä itselleen. Muutoin ryhmään voi tulla silloin, kuin se itselleen parhaiten sopii. Ryhmä ei edellytä aikaisempaa meikkauskokemusta, mutta on toivottavaa, että osallistujalla olisi itsellään meikkejä mukana, kun tulee ryhmään, jos aikoo meikata siellä. (Ryhmässä on mahdollisesti joitain meikkejä, jotka eivät ole suorassa kosketuksessa

ihoon, kuten pohjustusvoidetta, luomivärin pohjustajaa sekä monelle eri vaalealle ihonvärille sopivaa BB-voidetta). Kolme kokoontumista 31.1.-14.2. Ulappa.

Klo 12-14 Kollaaseja

Ateljeen kaapeista löytyy suuret valikoimat kollaasien tekoon soveltuvia välineitä – tarjolla on mm. aikakauslehtiä ja vanhoja kirjoja leikeltäväksi, erilaisia kyniä, tarroja, washi-teippejä, maaleja ym. Tule inspiroitumaan ja tekemään kollaaseja yhdessä! Voit osallistua joko yhdelle tai useammalle kerralle, ja tehdä jakson aikana niin monta kollaasia kuin haluat. Ohjaajalla on joka kerralle mietittynä aihe kollaasille, mutta voit tehdä kollaaseja myös itseksimästäsi teemasta. Neljä kokoontumista, 24.1.-14.2. Ateljee.

Klo 12-16 Magic the Gathering

Magic: The Gathering -korttipelin peluuseen keskittyvä ryhmä. Pelataan aloittelijaystävällisillä 60 kortin Game Night: Free For All -pakoilla. Kortit englanniksi. Vertaisohjaajalla on mukana myös muutamia muita pakkoja. Sopii sekä ensimmäistä kertaa kokeileville että aiemmin pelanneille. Katsotaan yhdessä tarkemmin pelataanko 1v1 pelejä vai moninpeliä. Kaksi kokoontumista, 17.1. ja 24.1. Metsänpeitto.

Klo 14-15.30 Maalaamista

Maalataan rennosti musiikin säestyksellä, toiveiden mukaan viikottain vaihtuvalla musiikkiteemalla. Maalaustekniikka vapaa, vesivärimaalauksen perusteista tarjolla opastusta. Ateljee.

Tervetuloa!!

Terveisin Virran väki