
















Jakso II 2023

20.2.-31.3.2023

 = Ilmoittaudu etukäteen



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PE/LA
VK 8	20.2. Aamukahvila 10-12 Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ animaatio 15:30-18 	21.2. Aamukahvila klo 10-12 Bujoilijat 13-14:00 Pop up paja: 3D mallinnus työpaja 14-16:00 Peliryhmä 16-18	22.2. Joogapaja ohjaajana liiketerapeutti Johanna Laamanen 12:30-13:30 Keskusteluryhmä 14-15.30	23.2. Suomen kulttuuripajajen kokoontumisajot verkossa, pajalla studio/voit osallistua myös etänä/linkki pajalta 14-16:00	24.2.
VK 9	27.2. Aamukahvila 10-12 Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ animaatio 15:30-18 	28.2. Aamukahvila 10-12 Bujoilijat 13:-14.30 Peliryhmä 16-18:00	1.3. Liikuntaryhmä pajalla/Annukka 12.30-13.30 Keskusteluryhmä 14-15:30	2.3. Vertaisohjaaja- koulutus 1/6 	3.3.
VK 10	6.3. Aamukahvila 10-12 Info työllistymis- mahdollisuuksista Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ animaatio 	7.3. Aamukahvila 10-12 Bujoilijat 13- 14.30 Peliryhmä 16- 18:00	8.3. Digirohkeusryhmä 12-13:30 	9.3. Liikuntaryhmä klo 11 Uimaan/Elina Vertaisohjaaja- koulutus 	Pe.10.3. Digirohkeusryhmä klo 12-13:30 
VK 11	13.3. Aamukahvila 10-12 11-12 Yhteisökokous Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä animaatio 	14.3. Aamukahvila 10-12 Bujoilijat 13-14.30 Peliryhmä 16- 18:00	15.3. Digirohkeusryhmä 12-13:30 	16.3. Vertaisohjaajakou- lutus 3/6 	La 18.3. Paja auki Lempeä retkir ryhmä 12:30-15:00/ 15-18 Bailantai Tervetuloa myös läheiset, ystävät ja naapurit!
VK 12	20.3. Aamukahvila 10- 12 Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä animaatio 	21.3. Aamukahvila 10-12/Riemu paikalla Bujoilijat 13-14.30 Peliryhmä 16- 18:00	22.3. Liikuntaryhmä pajalla/Annukka 12.30-13.30 Keskusteluryhmä 14-15:30	23.2. Liikuntaryhmä klo 11 Uimaan/Elina Vertaisohjaaja- koulutus 	24.3. 
VK 13	27.3. Taukoviikko Vertaismentoroi nti ja uuden jakson suunnittelu 12:30-16:00	28.3. Taukoviikko Vertaisten virkistys 12:30-16:00	29.3. Taukoviikko Koko pajan yhteiset siivoustalkoot 13-16:00	30.3. Taukoviikko Vertaisohjaaja- koulutus 	31.3. Uusi jakso alkaa 3.4.alk.

Kuinka pääset mukaan toimintaan: Maanantai- ja tiistaiamuisin pajalla on avoin kahvila, jonne voit tulla ilman ennakkoilmoittautumista. Mikäli nuo ajat eivät ole mahdollisia, voit sopia erillisen tutustumiskäynnin.

Ryhmien kuvaukset

Aamukahvila maanantai- ja tiistaiamuisin avoin kahvila, johon ei tarvitse ilmoittautua.

Uudet kävijät ovat tervetulleita tutustumaan.

Melkein picassot Kuvataidetta jokaiselle. Sinun ei tarvitse olla Picasso osallistuaksesi ryhmään- riittää, että tulet paikalle ja annat luovuuden kukkia.

Mediaryhmä Nukkeanimaatio kurssi jatkuu jakson ajan. Ryhmä täynnä.



Bujoilijat, tervetuloa tekemään bujoa eli bullet journalia. Saat bujosta hyvän työkalun arjen tavoitteille ja suurille ja pienille unelmille! Voit omaa luovuuttasi hyödyntäen rakentaa yksilöllisen kirjan, joka yhdistelee kalenteria, muistikirjaa ja päiväkirjaa. Sen avulla voi tarkkailla esim. unta ja ajaa sisään uusia rutiineja. Voit koota tärkeitä listauksia, lisätä arvioita ja kirjata mitä haluaisi lukea & miettiä miksi. Voi myös pitää laiskottelublogia ja kiittämättömyys top 5 päivälistausta.

Keskusteluryhmä, keskustelua ajankohtaisista teemoista ryhmäläisten toiveiden pohjalta, puhetta arjen pulmatilanteista, kuinka navigoida palveluviidakossa, mistä löytää tietoa, entä apua, kun sitä tarvitaan? Avoin ryhmä.

Peliryhmä esim. konsolipelit, roolipelit, lautapelit. Pajalta löytyy mm. SuperMario, Nintendo Swich, Trivial Pursuit, Alias, Scrabble...Avoin ryhmä.

Liikuntaryhmä Käymme uimassa Elinan ohjauksessa ja Annukan ohjauksessa kokeillaan netistä löytyviä venyttely/tuolijumppa/pilates/jooga -harjoituksia tai hyvällä ilmalla mennään ulos kävelemään. Ota mukavat vaatteet päälle ja tule liikkumaan rennosti yhdessä ja laitetaan hiki pintaan. Paja vastaa kuluista ja tarvikkeista. (oma uimapuku mukaan)

Lempeä retkir ryhmä mm. Kävelyä lähiluonnossa- ja ympäristössä. Lähtö pajalta, palataan lopuksi pajalle kahville.

Lauantain aukiolot Paja on auki 1x kk lauantaisin, ohjelmassa esim. retkiä, tapahtumia kävijöiden toiveiden pohjalta. Avoin ryhmä, mutta tarvittaessa ennakoilmoittautumisen kautta, jos esim. teatteriretki tai vast.

Bailantai

1x kk, alkaen huhtikuu 23 klo 15-18, Lauantai-illan kinkarit

Digirohkeusryhmä

Metropolian toimintaterapeuttiopiskelijat järjestävät kolmen kerran työpajakokonaisuuden, huom. toivotaan ennakoilmoittautumista! Työpajassa pääset luomaan itsellesi cv:n, saat vinkkejä turvalliseen nettietikettiin ja vastauksia digipulmiin jne.

Reissuryhmä K-35 Tule suunnittelemaan ja ideoimaan yhdessä kivoja retkiä, reissuja ja leirejä.

Kuntoutuskoiraharjoittelija Barbet: Riemu, Kulttuuripajan ohjaajan Lauran koiranpennusta tulee isona kuntoutus- ja terapiakoira. Riemu on vielä koiranpentu ja käy säännöllisesti pajalla työharjoittelemassa ja sosiaalistumassa. Riemu tykkää rapsutuksista ja nameista ja haluaa tutustua uusiin ihmisiin ja tilanteisiin!