


Jakso IV 2023

15.5.-23.6.2023

 = Ilmoittaudu etukäteen



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PE/LA	
VK 20	15.5. Aamukahvila 10-12 Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ uusi teema:podcastit Uudet tervetulleita! 15:30-18	16.5. Aamukahvila 10-12 Meditaatio 13.45-14.30 Peliryhmä 16-18	17.5. Voimaeläin-työpaja 12-13.30	18.5. Helatorstai, paja kiinni	Pe 19.5.	
MENTAL HEALTH ART WEEK	22.5. Aamukahvila 10-12/Riemu-koira Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ podcastit 15:30-18	23.5. Aamukahvila 10-12 Meditaatio 13.45-14.30 Levyraati 15-16 Peliryhmä 16-18	24.5. Voimaeläin-työpaja 12-13.30	25.5. Mental Health Art Week tapahtuma Pakilan nukketeatteri- talossa 13-16	Pe 26.5. Tarina- teatteri: Hyvä kättilö kokoontuminen pajalla klo 12 esitys 13-15 Långilla <input checked="" type="checkbox"/>	La 27.5. Retki Maailma kylässä - festareille, lähtö pajalta klo 13
VK 22	29.5. Aamukahvila 10-12 Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ podcastit 15:30-18	30.5. Aamukahvila 10-12 Voimaeläin-työpaja 12-13.30 Meditaatio 13.45-14.30 Peliryhmä 16-18	31.5. Leppoiset liikkujat kokoontuminen pajalla 12.30-13.30	1.6. Digisti duuniin- hankkeen <input checked="" type="checkbox"/> lopputapahtuma 8.30-15 Metropoliassa Kuntosalivuoro 14-15 Miljan palvelutalossa	Pe 2.6. Makkarakkeittoa -näytelmä Puotilan kesäteatterissa kokoontuminen pajalla klo 14 15-17 <input checked="" type="checkbox"/>	
VK 23	5.6. Aamukahvila <u>10-11</u> Ilonpilke- kesätapahtuma Lapinlahden Lähteellä 12-15 Mediaryhmä/ podcastit <u>16:00-18</u>	6.6. Aamukahvila 10-12 Meditaatio 13.45-14.30 Levyraati 15-16 Peliryhmä 16-18	7.6. Voimaeläin-työpaja 12-13.30 Bändiryhmä 14-15 Koskikodin B-talossa	8.6. Kuntosalivuoro 14-15 Miljan palvelutalossa	Pe 9.6.	
VK 24	12.6. Aamukahvila 10-12 Melkein picassot 13-15 Mediaryhmä/ podcastit 15:30-18	13.6. Aamukahvila 10-12 Meditaatio 13.45-14.30 Levyraati 15-16 Peliryhmä 16-18	14.6. Leppoiset liikkujat 12.30-13.30 Bändiryhmä 14-15 Koskikodin B-talossa	15.6. 3D-digitaalityöpaja 14-16 Kuntosalivuoro 14-15 Miljan palvelutalossa	Pe 16.6.	
VK 25	19.6. Taukoviikko Vertaismentorointi ja uuden jakson suunnittelu 12:30-16	20.6. Taukoviikko Vertaisten virkistys 12:30-16	21.6. Taukoviikko Bändiryhmä 14-15 Koskikodin B-talossa	22.6. Taukoviikko Yhteinen jakson sisällön suunnittelu 13-14 Koko pajan yhteiset siivoustalkoot 14-16	Pe 23.6. <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 10px; border-radius: 50%; display: inline-block;"> KESÄ- jakso alkaa ma 26.6. </div>	

Kuinka pääset mukaan toimintaan: Maanantai- ja tiistaiamuisin pajalla on avoin kahvila (poislukien taukoviikko), 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 Suunnitellaan ja äänitetään yhdessä podcastejä.

Meditaatio Tervetuloa rentoutumaan n. 20 minuutiksi alku- ja loppu heipoilla kuvakorttien kanssa (n.15 min). Ohjattu, suomenkielinen meditaatio. Joka kerta eri tapa rentoutua. Aluksi hengitys ja sen laskeminen, toiseksi rakastava-empatia, kolmenneksi thonglen, neljänneksi mantra ja viimeiksi lihasrentoutus.

Peliryhmä esim. konsolipelit, roolipelit, lautapelit. Pajalta löytyy mm. SuperMario, Nintendo Swich, Trivial Pursuit, Alias, Scrabble.. Voit myös tuoda omia pelejä. Avoin ryhmä.

Leppoiset liikkujat

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. Liikutaan matalalla kynnyksellä ja tehdään kävelyretkiä luonnossa idän nähtävyyksiä ihmetellen.

Bändiryhmä Rentoa soittoa ja laulua Koskikodin B-talon bänditiloissa.

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

3D-digitaalityöpaja

Työpajassa tehdään 3D-malleja piirroksista ja valokuvista. 3D-videoiden ja 3D-kuvien tekoa voidaan myös työstää. 3D-mallit on mahdollista saada 3D-tulosteena.

Yhteisökokous

Keskustellaan ja käydään yhdessä läpi pajan ajankohtaisia asioita. Tervetuloa mukaan vaikuttamaan!

Taidenäyttelyn pystytys ja avajaiset Kontulan kirjastossa pidetään toukokuun ajan K-35 pajan taidenäyttely. Ilmoittaudu ennakkoon, jos haluat omia töitäs esille. Kaikki ovat tervetulleita näyttelyn avajaisiin!

Voimaeläin -työpaja, Taidetyöpaja on vetäjäohjaaja Elinan ohjaama neljän kerran kokonaisuus.

- valitaan voimaeläin ja tutustutaan siihen
- piirretään tai maalataan voimaeläimestä kuva
- kirjoitetaan aine voimaeläimen merkityksestä
- tehdään dadaistisia runoja voimaeläimestä. Työpajasta saat eniten irti, jos pääset osallistumaan kaikille kerroille,

mutta se ei ole pakollista. Tule mukaan hauskaan työpajaamme. Mukaan tarvittavat ripauksen leikkimielä

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!