

Kulttuuritarjotin 2022 yhteisötaide

HAKIJAN NIMI	YHTEYSTIEDOT	TAPAHTUMAN TIEDOT	TAPAHTUMAN SISÄLTÖ	HINTA	IKÄ-IHMISET	VAM-MAISET	LAPSET, NUORET	KEHITYS VAM-MAISET	MIELIEN-TERVEYS JA PÄIHDE
Aho Niina	044 3186968 teatterisaaga@gmail.com	Luovana luonnossa - taidetyöpaja	<p>LUOVANA LUONNOSSA</p> <p>Työpajassa etsimme luonnosta luovuuden lähteitä ja syvennymme herättelemään omaa luontoyhteyttä. Inspiroidumme luonnon elementeistä ja kokeilemme esimerkiksi miltä tuntuu luova kirjoittaminen luonnon sylissä tai minkälainen taideteos voi syntyä luonnon tarjoamista materiaaleista. Liikumme luonnossa erilaisten mielikuvaharjoitteiden mukaan ja aistimme luontoa yksin ja yhdessä. Luontohetken tavoitteena on yhdistää luovuus ja luonto yhdeksi inspiroivaksi kokemukseksi sekä nauttia luonnon hyvää tekevää vaikutuksesta. Työpajan keston voimme suunnitella yhdessä. Kesto voi olla esimerkiksi 60min-2h. Luontopaikka voi olla esimerkiksi metsä, viihtyisä puisto tai merenranta. Työpajan ohjaa teatterin ja luovan ilmaisun ohjaaja Niina Aho. Työpajan sisältö on muokattavissa kohderyhmälle sopivaksi. Huonon sään sattuessa työpajan voi toteuttaa myös sisätiloissa.</p>	370 E (sis. alv)	x	x	x	x	x
Aho Niina	044 3186968 teatterisaaga@gmail.com	Voimaa sanoista: intuitiivinen kirjoittaminen	<p>Voimaa sanoista - Läsnaoloa ja itsetuntemusta kirjoittamalla. Kurssilla kirjoitamme vapaana ennako-odotuksista ja vain itseämme varten. Emme kiinnitä huomiota kielelliseen tai kirjalliseen ilmaisuun, vaan tärkeintä on omien ajatusten ja tunteiden sanoittaminen vapaalla tyylillä. Lyhyet kirjoitusharjoitukset ruokkivat luovuutta ja herättävät kuulemaan omaa sisäistä ääntä. Tavoitteena on löytää kirjoittamisen kautta läsnäoloa, eheyttä ja iloa. Jokainen kirjoittaa vain itseään varten, eikä tekstejä tarvitse jakaa muille. Työpajan keston ja tavoitteet voimme suunnitella yhdessä. Kesto voi olla esimerkiksi 1-2h. Työpajan voi toteuttaa myös etänä. Työpajan ohjaa luovan kirjoittamisen ohjaaja Niina Aho.</p>	290 e (sis.alv)	x	x	x		x
Alaraasakka Jussi Olavi	040 5213421 jussiala@gmail.com	Yhteisöllinen musiikkituokio hoivayksiköihin	<p>Tuokio vammautuneille ja kehitysvammaisille, johon voi osallistua paikalle tuotujen rumpujen ja muiden soittimien avulla. Akustisesti ja elektronisesti luotu musiikki on rauhallista ja rytmikästä. Yhteisen "rumpuringin" lisäksi esitys sisältää rauhoittavaa musiikkia ja luonnonääniä. Musiikkituokioon sisältyy näin rentoutushetki livenä luodun äänimaiseman avulla. Kesto n. 60 min. Ryhmäkoko n. 20 hlöä. Esitykset ulkona mahdollisia akkukäyttöisen äänentoiston avulla. Lisätietoja: https://bit.ly/34xYxIZ</p>	1. esitys 350 e 2 esitystä 600 e 3 esitystä 700 e		x		x	
Hakosalo Osmo Topi Valtteri	045 1130681 osmo.hakosalo@gmail.com	Osallistava kansanmusiikkikonsertti	<p>Osallistava tarinoiva kansanmusiikkikonsertti, jossa kerrotaan paikallisesta pelimannikulttuurista sanoin ja sävelin.</p>	250 e	x	x	x	x	x

JoJo - Oulun Tanssin Keskus	0400 151152 leea.alatalo@jojo.fi	MetkaMatka -Heidi Ranta	MetkaMatka! Sukella luovan liikkeen ja kuvallisen ilmaisun pyörteisiin sellaisena kuin olet. Ihmisistä inspiroitava tanssinammattilainen Heidi Ranta ohjaa ryhmän läsnäolevaan keho kuuntelemaan tunnelmaan, jossa jokainen liike on oikein. Liike, musiikki ja tuntemukset puretaan maalaten, jonka jälkeen rentoudutaan. Valmistunut taideteos ja kokemukset on mahdollista esitellä muille ja niistä voidaan koostaa pienimuotoinen näyttely tai dokumentoida kuvat yksikön käyttöön. Kurssin sisältö on muokattavissa kohderyhmän toiveiden mukaan. Kesto 4-8 krt/1,5h. Ryhmäkokoon suhteutettu liikkumiseen soveltuva tila, johon soveltuu esim. isohko olohuone. Pöytätilaa maalamista varten. Ryhmäkoko 2-8 henkilöä. Mahdollisuuksien mukaan toiminta voidaan järjestää myös etänä (Teams tai Zoom). Suunnitelma on tarkennettavissa yksikön toiveiden mukaan (Teemat, aikataulukutus, toteutus ja käytännön järjestelyt) https://jojo.fi/metkamatka/	8 krt / 1100 e ja 4 krt 550 e (sis.alv)	x	x	x	x	x
JoJo - Oulun Tanssin Keskus	0400 151152 leea.alatalo@jojo.fi	Kehollisen oppimisen esitys- ja työpajakokonaisuus lapsille ja nuorille	Esitys kehollisesta oppimisesta 45 minuuttia Kehollisen oppimisen työpaja 45 minuuttia Kehotietoisuus on pohjana turvataidoille ja yhteisöissä toimimiselle. Kuinka rauhoittaa ja aktivoida keho oppimaan? Osallistava esitys tuo uusinta tutkimustietoa kehollisuudesta lapsille ja nuorille ymmärrettävässä muodossa esitystaiteen keinoin. Kokonaisuuteen kuuluvassa työpajassa kokeillaan käytännön esimerkkejä, miten ladata akkuja ja virittäytyä uuden kohtaamiseen. Kehollisen oppimisen esitys- ja työpajakokonaisuuden ohjaavat tanssin ja kasvatuksen ammattilaiset Eerika Arposalo ja Johanna Mikkonen. Suunnitelma on tarkennettavissa yksikön toiveiden mukaan (aikataulukutus, toteutus ja käytännön järjestelyt) Tilaksi soveltuu ryhmäkokoon suhteutettu liikkumisen salliva tila. Ryhmäkoko 6-30 henkilöä.	550 e (sis.ALV)			x		

Kangasniemi, Päivi Anneli	050 5479596 p.a.kangasniemi@gmail.com	Moniaistillinen, mielikuvituksekas lähiluontoretki	<p>Löydämme lähiluonnon, kun astumme ulos ovesta. Barbara-klovni opastaa ryhmän (max. 10 retkeläistä + tarvittaessa saattajat) huomaamaan luonnon pieniä ihmeitä: asfaltista puskeva voikukka, puiston pensaan kukannuppu, metsäpolun kävyt ja neulaset, puiden kolot ja mättäiden välit. Tutkimme, mitä puut tai kävyt meille kertovat, keksimme tarinoita, kuuntelemme lintujen laulua ja tuulen suhinaa, tuoksuttelemmme kuusenoksia ja tunnustelemme, miltä tuntuu puun kaarna. Barbara auttaa näkemään yksityiskohdat ja pysähtymään niiden ääreen. Kuiskimme menninkäisille ja leikimme tikuilla ja kävyillä – annamme mielikuvituksen lentää. Retki on toteutettavissa heti pihalla tai lähipuistikossa, ja se kestää 45–60 minuuttia. Jokainen ryhmäläinen saa osansa klovnin huomiosta ja yhteinen leikki osallistaa kaikki.</p> <p>Esitys tapahtuu siellä, mihin ryhmä kokoontuu eli käytännössä esim. laitoksen ulko-ovella, lähimetsässä, puistossa tai pihalla - mihin ryhmä helposti pääsee. Luonnon ihmeitä löytyy jopa asfaltin reunalta. Vaatetus sään mukaan.</p> <p>Olemme yhteydessä etukäteen, jolloin saan tietoja, millainen ryhmä on ja missä tapaamme. Käyn katsomassa paikan etukäteen ja suunnittelen reitin.</p> <p>Olen esiintynyt klovnina mm. lastenjuhlissa ja kehitysvammaisten parissa yli 27 vuotta. Sairaalaklovnina olen toiminut 10 vuotta.</p>	200 e (ALV 0)	x	x	x	x	x
Kangasniemi, Päivi Anneli	050 5479596 p.a.kangasniemi@gmail.com	Voimaannuttava klovneriatyöpaja	<p>Voimaannu, hälvännä häpeäsi ja käsittele esiintymisjännitystä lempeässä klovneriatyöpajassa. Työpajassa rentoudutaan, leikitään, improvisoidaan, ryhmäydytään, etsitään omia hassuja hahmoja ja opetellaan mokaamaan niin, ettei se hävetä vaan vain naurattaa. Opetellaan kohtaamaan ja näkemään toinen ihminen klovnin lailla ja käsittelemään esiintymispelkoa.</p> <p>Työpajan vetää Päivi Kangasniemi, joka on esiintynyt klovnina 27 vuotta ja sairaalaklovnina 10 vuotta. Hänelle ovat tuttuja yleisönä muun muassa kehitysvammaiset, lapset ja vanhukset. Työpaja sopii myös hoito- ja sosiaalialan henkilökunnalle, ja he voivat osallistua esim. yhdessä asiakkaiden kanssa, jolloin työpajaan osallistuminen vahvistaa myös samanarvoisuuden tunteita. Ryhmän koko max 12 osallistujaa. Työpaja 4 x 90 minuuttia. Hintaan sisältyvät punaiset nenät ja rekvisiitta. Sali tai huone, jossa on tilaa liikkua jonkin verran. Sähköpistoke.</p> <p>Etukäteen puhelimitse tiedot, millainen ryhmä on kyseessä (ikäryhmä, mahdolliset kehitysviiveet yms.).</p> <p>Klovneriakokemusta yli 27 v, josta sairaalaklovnina 10 vuotta. Pedagogisia opintoja ja ohjaajakokemusta.</p>	700 e + ALV 0	x	x	x	x	x

Kulttuuriosuuskunta ILME/Mirka Kortesoja	040 9685890/Mirka Kortesoja mirka_kortesoja@hotmail.com	What a waste	<p>Syntykö yhteisössänne yllin kyllin ylijäämämateriaalia tai jätettä? Mitä ne kertovat meistä tai mitä me voimme kertoa niillä?</p> <p>Työpajassa tehdään taidetta, jolla on sanomaa. Paneudutaan yhdessä kierrätystaiteeseen, roskien ja jätteiden estetikkaan, ja niiden olemassaolon oikeutukseen taiteen materiaalina. Työpajassa voidaan valmistaa yhdessä joko yhteisötaideteos (esim. kahvihuoneen seinälle, lattialle tms.) tai yksilötyö. Suunnitellaan teos ja käytettävät materiaalit yhdessä. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita. Työpajoihin tarvitaan tila, jossa on mahdollista työskennellä. Jättemateriaalit tulevat tilaajan puolesta.</p> <p>https://www.kulttuuriosuuskuntailme.fi/mirkakortesoja</p> <p>Työpajat toteutuvat 4-5 kerran sarjana, yksi kerta n. 2 h. Pajakokonaisuus on sovellettavissa 2-30 henkilön ryhmille. Pajakokonaisuutta voidaan räätälöidä ja soveltaa ryhmille ja yksilölle sopivaksi etukäteen sopimalla ja suunnittelemalla. 1.9. - 31.12.2022</p>	1200 e sis. alv 24 %		x		x	x
Kulttuuriosuuskunta ILME/Mirka Kortesoja	040 9685890/Mirka Kortesoja mirka_kortesoja@hotmail.com	Puolet minussa	<p>Työpajaan tarvitaan tila, joka on mahdollista saada pimeäksi. Vesipiste lähettyvillä välttämätön Koe UV-maalauksen lumo käyttäen omaa tai ystävän kehoa maalaus pohjana. Taidepajakokonaisuus on värisyttävä kokemus oman luovan tekemisen äärellä. Äänimaailma virittää osallistujat siirtymään eri ulottuvuuteen antaen liikkeelle, luovuudelle ja maalaamiselle impulsseja. Parhaimmillaan työpaja tarjoaa osallistujilleen mahdollisuuden irtautua totutuista rooleista ja löytää itsestään uusia, ennenkokemattomia puolia.</p> <p>Suunnittelutapaminen ennen työpajaa voidaan järjestää, jos on tarvetta. Voidaan palaveerata myös etänä/puhelimitse.</p> <p>UV-maalit ovat ns. FX-tuotteita eli tarkoitettu tehostemaskeeraukseen. UV-maalien käyttö iholla on aina maalaajan omalla vastuulla.</p> <p>Huomioitavaa: Emme suosittele UV-valoa ihosairauksista tai migreenistä kärsiville.</p> <p>Työpajan kesto on noin 2 h. Pajakokonaisuutta voidaan räätälöidä ja soveltaa ryhmälle ja yksilölle sopivaksi etukäteen sopimalla ja suunnittelemalla.</p> <p>https://www.kulttuuriosuuskuntailme.fi/mirkakortesoja</p> <p>1.9. - 31.12.2022</p>	450 e sis. alv 24 %		x	x	x	x

Luttinen, Katri	040 5793938 venkavinka@gmail.com	Voimaannuttavan taidetoiminnan kerho	Voimaannuttavaa taidetoimintaa on kaikkien erityisen ihanien ihmisten arkeen suunniteltu kokonaisuus, joka tuo taidetta ja hyvinvointia ryhmille hoito- ja hoivalaitoksiin ja erityisryhmien asumisyksiköiden arkeen. 10 kertaa 60 min ryhmätapaamiset. Sopiva ryhmäkoko on 4-10 henkilöä. Voimaannuttava taidetoiminta on esteetöntä hyvinvointia tukevaa hyvän mielen ryhmätoimintaa. Siihen voivat osallistua kaikki omilla ehdoillaan ja taidoillaan. Kokonaisuuteen kuuluu erilaisia hyvinvointia tukevia sisältöjä, jotka voivat olla esim rentoutumista, mielikuvamatkoja ja voimavaraharjoituksia. Jokaisella tapaamisella tehdään teemaan sopivaa taidetta maalaten, piirtäen, askarrella, valokuvaten jne. Myös ryhmäläisten omat toiveet huomioidaan toteutuksessa ja sisällössä. Toiminta voidaan järjestää asumisyksiköissä, muussa sopivassa tilaajan tilassa tai Venka&Vinkan työhuoneella Pikisaareissa. Toimintaa varten tarvitaan pöytä ja tuolit osallistujille sekä vesipiste saatavilla.	1050 e+alv	x	x		x	x
Luuppi/Oulun taidemuseo, Lampinen, Laura	p. 044 703 7475 laura.lampinen@ouka.fi; peda.taidemuseo@ouka.fi	Vilho Lampi, osallistava taidepaja	Taidepajassa tutustutaan Vilho Lammen maalauksiin (kuvaesityksen ja videotykin avulla) ja aforismeihin. Keskustellaan maaseudun elämästä ja yhteiskunnan kehittämisestä. Lähdetään keskustellen ja yhdessä teoksia katsoen miettimään tunnemuistikuvia ja kehittämään kollaasiteoksia tai aforismeja pohjautuen osallistujien omiin kokemuksiin. Jokainen voi osallistua omien taitojensa pohjalta, tekniikkana mm. leikkaaminen, liimaaminen, piirtäminen ja kirjoittaminen. Kesto n. 1,5 h. Ryhmäkoko max. 20 hlö (perushinta sisältää toiminnan 10 henkilölle, lisähenkilöt maksusta). Meiltä tulee kaikki materiaalit ja tulemme paikan päälle kohteeseen (max. 20 km etäisyys taidemuseosta tai lisäkilometrikorvaukset päälle). Työpajassa tutustutaan Limingan lakeuksien maalariin Vilho Lampeen. Tummien latorivistöjen rytmittämät pellot ja Liminganjokivarren raitit olivat taidemaalari Vilho Lammen (1898–1936) asuin- ja sielunmaisema. Kotikylässään hän maalasi omakuvia, tilojen lapsia, tupien interiöörejä ja lakeuden maisemia. Videotykki tai iso näyttö ja liitännät kannettavalle tietokoneelle. Ryhmälle sopivat pöydät ja tuolit työskentelyä varten. Kokonaisuus tilataan Oulun taidemuseolta, jonka kanssa sovitaan yhdessä kokonaisuuden tarkempi toteutus ja ajankohta. Tarvitsemme ryhmän koon ja tiedot erityistarpeista, jotka otamme huomioon käytännön toteutuksessa.	322,58 e+alv (max. 10 hlö, lisählöt 24,19 e +alv)	x				x

Osuuskunta Aura/ Salo Dimi	040 8681258 dimitra.salo@gmail.com	Biisipaja	<p>Biisipaja-kurssin aikana synnytetään uusia biisejä luovassa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä. Biisityötä tehdään pareittain tai pienryhmissä, eikä kokemuksella ole väliä. Biisityö aloitetaan yhdessä tyhjästä, ja koulutuksessa jokainen pääsee käyttämään vahvuuksiaan ja seikkailemaan uusilla vesillä. Pajassa pohditaan niin sanoja, säveliä kuin sovituksiakin, antaen tilaa kunkin ryhmän hetkessä kehittyvälle luomisprosessille. Osallistujien taustat ja mieltymykset otetaan huomioon, eikä biisien genreä tai vaikkapa sanoituskieltä ole rajattu. Olitpa sitten kokenut biisinikkari tai untuvikko, löydät biisipajassa itsestäsi uusia ulottuvuuksia ja pääset kertomaan uusia tarinoita. // Olen Biisipajan kouluttaja ja kehittäjä, musiikkipedagogi (AMK), laulaja-lauluntekijä ja muusikko Dimi Salo. Minulla on yli kymmenen vuoden kokemus laulunteon, yksinlaulun ja kuorolaulun opettamisesta, ja opinnäytetyössäni Laulunteon opettaminen eri-ikäisille perehdyin erityisesti lauluihin, lauluntekijyyteen ja laulunteon opettamiseen. Biisipaja sopii mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, lapsille, nuorille ja lapsiperheille sekä ikäihmisille. Kurssi huipentuu päätöskonserttiin, jossa laulut esitetään. Biisit voidaan myös äänittää talteen. // Kurssin kesto 20 x 45 minuuttia. Osallistujia max 16, max 4 biisiryhmää. Kurssi voidaan toteuttaa intensiivisesti tai pidemmällä aikavälillä. Suunnittelu ja räätälöinti tilaajan kanssa on mahdollista.</p>	800 e + alv 24 %	x		x		x
Rautio, Timo Ari Anders	050 5398263 liikkuvalaulureppu@hotmail.fi	Liikkuvan Laulurepun osallistavat lauluhetket	<p>Liikkuvan Laulurepun osallistavissa laulutuokioissa kaikki pääsevät mukaan musisoimaan ja laulamaan yhdessä Mari ja Timo Raution kanssa. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa; laulut ovat tuttuja ja tavoitteena on luoda positiivinen ilmapiiri, jossa kaikki saavat osallistua ja onnistua. Toiminta on tarkoitettu ikäihmisille ja kehitysvammaisille. Näiden ryhmien parissa olemme työskennelleet jo vuosien ajan ja meidät palkittiinkin Oulun vuoden 2021 vammaisystävällisimpänä toimijana. Meillä on käytössämme myös laulukirjat ja mukaan otamme myös repullisen rytmisoittimia, joita voi halutessaan soittaa. Säestyssoittimina käytämme akustista kitaraa ja mahdollisuuksien mukaan myös pianoa. Meillä on myös tarvittaessa pieni akulla toimiva äänentoisto.</p>	200 € alv 0%	x	x		x	x

Rokka, Anniina Maria	040 7644706, anniina.rokka@gmail.com	MUISTELUKERHO - muistoista musiikiksi työpajat	Näyttelijä Annina Rokka ja muusikko Mika Kolehmainen pitävät kerhoa / työpajaa, jossa rennosti jaetaan muistoja ja muovataan niistä yhdessä laulu. Sopiva määrä osallistujia on 6 - 18. Yhden tapaamisen pituus on 1 h 30 min. Tapaamisia on hyvä olla 3-7. Hyväntuulinen ja salliva ilmapiiri muistelutuokiossa, jossa me nuoret viiskymppiset opimme vanhemmiltamme monta mielenkiintoista asiaa, luo yhteenkuuluvuuden tuntua. Yhteinen sanojen sorvaaminen, ryhmätyöt ja tarinavälipalat tuovat mielenkiintoa ja haastetta työpajaan, niin että mielenkiinto säilyy. Tämä kerho on hyvin keskustelevala. Tämä kannattaa valita, koska se tuo onnistumisen iloa ja ylpeyttä yhteisestä uudesta laulustamme. Kohderyhmä ikäihmiset. Kokemusta erilaisista muistelukerhoista ja työpajoista on vuodesta 2015 ja pandemian jälkeen vetäjillä on niitä oikein ikävä. Joku rauhallinen huone, jonne kaikki osallistujat ja kaksi vetäjää mahtuvat mukavasti. WC lähellä. Sähköä saatavilla. Vettä tai mehua saatavilla. Lyhyt suunnittelu, montako kertaa samalle ryhmälle tapaamisia halutaan ja muutamia käytännön asioita.	200€ / työpajakerta	x				
Sisältötoimisto Waria (Pirjo Lempeä)	040 5297036 pirjo.lempea@waria.fi	Valokuvia ilman kameraa	Helppo ja hauska kesäinen minityöpaja jossa tehdään sinisiä syanotypiakuvia pinnakkaismenetelmällä. Työpaja järjestetään ulkona, pihalla tai lähiluonnossa. Kuvien aiheiksi ja negatiiveiksi kerätään ympäristöstä löytyviä kasveja, risuja, kiviä ja pieniä esineitä. Kuvat valotetaan auringossa ja kehitetään vedessä. Kuivumaan ripustetuista vedoksista syntyy pop-up-näyttely. Työpajan ohjaaja Pirjo Lempeä tekee etukäteen valmiiksi kurssilla tarvittavat syanotypiapaperit ja tuo mukanaan kaikki tarvittavat välineet. Työpajan kesto 1-1,5 h. Osallistujamäärä 4-10. Vesipiste lähistöllä. Työpajaa voi helposti räätälöidä ja säätää osallistujien mukaan. Lisäksi työpajassa voidaan esimerkiksi toteuttaa iso yhteinen teos.	306.45 + alv 24 % 73.55 €	x	x	x	x	x

<p>Viitala, Jessica Mariana</p>	<p>044 0300344 Jessica@mielenliikkeet.fi</p>	<p>TunneKeho ryhmä (Kehollinen ryhmä)</p>	<p>8 x (90min. tapaamista) +2 (45 min. alku- ja lopputapaaminen). Ryhmäkoko 4-8. Tunnekeho- ryhmä on kehollinen ryhmä, jonka keskiössä on keho-mieli yhteyden huomioiminen tanssiliiketerapeuttisia (TLT) menetelmiä käyttäen. Tanssi-liiketerapia on liikkeeseen ja keholliseen ilmaisuun perustuva psykoterapian soveltava muoto. Se tarjoaa luovuutensa ansiosta mahdollisuuden oman kehon fyysiseen aktivoimiseen, ja kehittää kehotietoisuutta sekä kehonhahmotusta. Kehotietoisuutta tarvitaan kehon toiminnan ohjaamisessa sekä omien reaktioiden tunnistamisessa. Keskeistä TLT:ssa on keho-mieli-yhteys sekä ymmärrys liikkeestä kommunikaationa ja tärkeänä osana vuorovaikutusta. Tanssia ja liikettä yhdessä käytetään keinona vahvistaa sisäisiä voimavaroja ja itseilmaisua, tunnistaa ja käsitellä tunteita sekä tutkia vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmää ohjaa kolmen lapsen (15 v, 13 v ja 3 v) äiti, tanssi- liiketerapeutti ja sensomotorinen psykoterapia taso-1 koulutettu. TAVOITE Tunnekeho- ryhmässä oppii kuuntelemaan kehoa, lisäämään ymmärrystä miten oma keho ja mieli toimii yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tavoitteena on tarjota ryhmäläisille kokemuksellisuuden kautta keinoja rauhoittumiseen, tunteiden ja keho aistimuksien tunnistamisen, sekä auttaa osallistujia rakentamaan lempeämpää suhdetta omaan kehoon. TOTEUTUS JA MENETELMÄT Tapaamme kerran viikossa kahdeksan kertaa 90 minuuttia/ kerta. Tapaamiset sisältävät helppoja kehotietoisuus ja kehonhahmotus harjoituksia, leikki, liikeimprovisaatio harjoituksia, sekä mielikuva- ja rentoutusharjoitteita. Kokemukset ja harjoitukset puretaan keskustellen ryhmän kesken ja taideterapeuttisin menetelmin piirtämällä, maalaamalla tai kirjoittamalla. Lopputunnista rentoudutaan. Ryhmässä herätellään ja tutkaillaan keho- mieli yhteyttä. Keholliset ja vuorovaikutukselliset menetelmät, auttavat lisäämään tietoisuustaitoja omista kehon rajoista, kehoaistimuksista, tunteista ja ajatuksista. Kehollisten menetelmien avulla voi oppia säätelemään vireystiloja optimaaliselle tasolle ja kokemaan, että oma keho on turvallinen paikka olla ja levätä. Ryhmä on voimavara- ja ratkaisukeskeistä työskentelyä. Tavoite on nostaa itsetuntoa ja vahvistaa omaa toimijuutta arjessa. Vaikka ryhmän sisältö on hyvin terapeuttinen, niin kehollisuuteen tutustutaan kevyellä otteella ja ryhmäläisten uteliaisuutta herätellen, ettei ryhmä ole heille liian raskas. Näin päästään asetettuihin tavoitteisiin ja vaikuttamaan osallistujan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin parhaalla mahdollisella tavalla. Minimi osallistujamäärä 4 henkilöä ja maksimi määrä 8 henkilöä. Hinta sisältää jokaiselle osallistujalle mahdollisen alku- ja lopputapaamisen (45min) ohjaajan kanssa. Alkuhaastattelun tarkoitus on kartoittaa osallistujan sopivuus ryhmään. Tanssi-liiketerapia (TLT) on ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa terapiaa, joka kuuluu luoviin taideterapioihin. Sitä voidaan käyttää sovellettuna hoitomuotona laajasti eri ihmisryhmille, sekä kuntouttavana taidemuotona. Tanssi-liiketerapia on psykoterapeuttista keho- ja liiketyöskentelyä. Ihmisen kehonkieli on ensimmäinen kieleemme. Vauva on ruumillisessa vuorovaikutuksessa äidin kohdussa 9 kuukauden ajan. Vauva kommunikoi häntä hoitavien henkilöiden kanssa liikkeiden, eleiden ja äänten avulla. Vaikka sanat vähitellen nousevat keskeiseen osaan kommunikaatiossa, pysyvät kehonkieli ja liike tärkeänä vuorovaikutuksen väylänä myöhemmissä ihmissuhteissa Työskentelytilaksi soveltuu tanssisali esim. Kulttuuritalo Valveen tanssisali tai tilaajan oma tila 20+ neliötä tai muu, jossa avointa tilaa. Alku ja lopputapaami tarvitaan my Tilaaja ohjaa soveltuvat ja ryhmästä hyötyvät asiakkaat ryhmään. Yksikön henkilökunnalle oma sisällön esittely ja mahdollinen yhdessä suunnittelu.</p>	<p>1600 € +ALV 24 % (384 €) = 1984 €</p>	<p>x</p>				<p>x</p>
-------------------------------------	--	---	--	--	----------	--	--	--	----------

<p>Väisänen, Martu Tuutikki</p>	<p>044 597 8188 martu.vaisanen@gmail.com</p>	<p>Tunnetaide-hetket</p>	<p>Tarjoan erilaisille yhteisöille ja ryhmille Tunnetaide-hetkiä. Tunnetaide-hetkien aikana pääsemme kokeilemaan erilaisia taideterapisia menetelmiä ja näin lisäämään luovuutta ja itseilmaisua. Materiaalit joita tunneilla käytetään ovat helppoja ja kaikille soveltuvia. Kokeilemme erilaisia värejä, maaleja, papereita, materiaaleja (myös luonnonmateriaaleja) ja menetelmiä. Menetelmien avulla löydämme jokaisesta luovuutta ja taiteellisuutta sekä persoonallista tapaa ilmaista itseä. Tunnetaidetietien perusperiaate on se että jokainen osaa tehdä taidetta, jokaisessa on sisässä tarinoita joita voimme tehdä taiteeksi ja jokaista kannustetaan oman luovuuden ja itseilmaisun parissa. Tunnetaide-hetket sisältävät virittymisen taidehetkeen (esim kehollinen liike ja/tai kuulumiskierros), mielikuvaharjoituksia, taideteoksen/teosten tekemisen ja lempeän palautteen. Voimme käyttää teosten tekemiseen myös mm musiikkia ja muita kulttuurisia elementtejä. Teokset jäävät aina osallistujille muistoksi. Hetkien pituus on 1,5-2 tuntia kerta ja niitä voi tilata minulta joko yhden kokeilukerran tai pitemmän periodin. Hintaesimerkit: 1 kerta 250 € +alv, 5 kertaa (sama ryhmä, sama aika viikossa) 1100 € +alv, 10 kertaa 2000 € + alv. Hinnat sis myös materiaalit. Taidetila: paikka jossa on pöytiä ja tuoleja, sähköt. Mahdollisuus tehdä taidetta myös lattialla. Esteettömyys jos tarpeen. Rauhallinen tila jossa saa tekemiseen keskittyä ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä. Tilattavat tunnetaidetietet suunnitellaan aina yhteistyössä tilaajan kanssa niin että ne soveltuvat hyvin tilaajan ja ryhmän tarpeisiin. Ryhmän varsinaisen ohjaajan on hyvä osallistua tekemiseen ryhmäläisten kanssa.</p>	<p>1 kerta 250 € +alv, 5 kertaa 1100 € +alv</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>
<p>Ylisuvanto Maria Elina</p>	<p>044 7497606 elina.ylisuvanto@gmail.com</p>	<p>Unelmien performanssi!</p>	<p>Unelmien performanssi! -työpajoissa pyritään soveltavan teatterin ja kehollisten menetelmien avulla lisäämään osallistujien itsetuntemusta ja kykyä unelmoida. Monipuoliset harjoitteet ovat täynnä yhdessä tekemistä, kokemista ja löytämisen riemua! Ohjaajana koen tärkeimmäksi luoda ryhmän kanssa luottamuksellisen ilmapiirin, jossa jokainen uskaltaa kokeilla ja tuoda esiin myös uusia puolia itsestään. Harjoitteiden avulla työpajoissa opetellaan näkökulman vaihtamisen taitoa ja asioiden käsittelemistä ja kokeilemista myös kehollisten harjoitteiden avulla. Harjoitteet ovat monipuolisia ja pitävät kehollisten ja draamallisten harjoitteiden lisäksi sisällään myös muunmuassa kirjoittamista, kuvataidetehtäviä ja rentoutumista. Olen vetänyt työpajaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille, vangeille, nuorille ja kansalaisopiston kurssina. Työpaja on sovellettavissa ja otankin aina osallistujien toiveet ja tarpeet huomioon. Työpaja vaatii tilan, jossa on jonkun verran vapaata lattiatailaa liikkumista varten. Lisäksi tarvitsemme osallistujille tuolit ja pöytätilaa. Ennen työpajan toteuttamista toivoisin voivani kuulla vähän osallistujien toiveista ja tarpeista työpajaan liittyen. Osallistujia työpajassa voi olla 1-20.</p>	<p>500e+ALV /4krt (90min./kerta)</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>	<p>x</p>

Kulttuuriosuuskunta ILME/Mirka Kortesoja	p. 040 9685890/Mirka Kortesoja mirka_kortesoja@hotmail.com	Maalarivauvat	<p>Vauvan ja aikuisen yhteinen maalaushetki on merkityksellinen varhaisen vuorovaikutuksen näkökulmasta. Yhdessä koetut hetket ja maalatut teokset synnyttävät ihania ja mieleenpainuvia muistoja niin kodin seinille kuin elämän poluille. Työpajassa vauvat saavat maalata ja tutkia maaliaineita kaikilla aisteilla yhdessä turvallisten aikuisten kanssa.</p> <p>Pajojen sisältöinä voivat olla esim. värit, muodot, värikontrastit, kylmä-lämmin -kontrastit, loruttelut, äänimaailma, eri aistein aistittavat asiat jne. Pajassa maalataan myrkyttömällä ja mahdollisimman vähän allergisoivilla maaleilla kuten kiisseleillä, puuroilla, marjoilla ja mehuilla. Toiminta tapahtuu ja etenee aina lapsen ehdoilla. Työpaja soveltuu vauvoille ja taaperoille 4 kk-3 v vanhempineen. Osallistujamäärä 1-6 vauvaa vanhempineen. Yhden pajan kesto n. 1-1,5 h.</p> <p>Työpajaa varten tarvitaan tila, jossa on puhdas lattia työskentelyä varten. Tilassa tulee olla vesipiste. Suunnittelutapaaminen ennen työpajaa voidaan järjestää, jos on tarvetta. Voidaan palaveerata myös etänä/puhelimitse.</p> <p>https://www.kulttuuriosuuskuntailme.fi/mirkakortesoja 1.9. - 31.12.2022</p>	500 € sis. alv 24 %			x		
Kulttuuriosuuskunta ILME/Riikka Kontio	p.050 4905569/Riikka Kontio riikkakontio@gmail.com	Muistikuvat	<p>Minne matkaamme mieluisessa muistossamme? Miltä turvallinen nuoruusmuisto tuntuu kehossa?</p> <p>Rauhallisessa kuvataidepajassa teemme mielikuvamatkan mieluisaan muistoon. Teemme kuvaa muistostamme ja keskustelemme niistä ryhmässä.</p> <p>Työpaja soveltuu erityisen hyvin 60–99 -vuotiaille, palvelu- ja hoivakotien asiakkaille. Sopiva ryhmäkoko on 3-7 osallistujaa.</p> <p>Yhden työpajakerran kesto on n. 2 h, sovellettavissa ryhmäkoon ja tarpeen mukaan. Työpajaa varten tarvitaan tila, jossa on pöytiä ja tuoleja, pistorasia ja vesipiste. Työpajassa voidaan mahdollisesti tarvita avustaja/avustajia.</p> <p>Suunnittelutapaaminen ennen työpajaa voidaan järjestää, jos on tarvetta. Voidaan palaveerata myös etänä/puhelimitse.</p> <p>https://www.kulttuuriosuuskuntailme.fi/riikkakontio 1.9. - 31.12.2022</p>	350 e sis. alv 24 %	x				

Kulttuuriosuuskunta ILME/Timo Harju	040 8601657/Timo Harju timo.juhani.harju@gmail.com	Runomuotokuva	<p>Työpajassa luodaan turvallinen tila, jossa osallistujat katsovat toisiaan ja kirjoittavat näkemästään runoja. Osallistujamäärä 2-30. Työpajan pituus voi vaihdella ja se sovitaan erikseen tapauskohtaisesti.</p> <p>Ei erityisiä tilavaatimuksia, sopivan kokoinen tila osallistujien määrästä riippuen. Pöytiä ja tuoleja.</p> <p>Suunnittelutapaaminen ennen työpajaa voidaan järjestää, jos on tarvetta. Voidaan palaveerata myös etänä/puhelimitse. https://www.kulttuuriosuuskuntailme.fi/timoharju 1.9. - 31.12.2022</p> <p>Aiempaa runojen harrastamista ei tarvita. Kirjoittamista tukevat harjoitteet valitaan ryhmän mukaan. Syntyneet muotokuvat annetaan kohteilleen lahjaksi. Aina on tärkeää katsoa toista hyväksyvästi, kokonaisena ihmisenä.</p> <p>"Kirjoitimme itse muotokuvarunoilijoiden ohjauksessa toisistamme työyhteisömmme virkistyspäivässä. Uskon, että runomuotokuvatyöpajat lisäävät työyhteisöjen yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Seuraavana jouluna mieluisin saamani lahja oli runomuotokuva, jonka sihteerimme oli minusta kirjoittanut virkistyspäivämme innostamana. Ja taas, miten sekin runo oli näköiseni." (Leena Koulu, ylilääkäri, Turun yliopistollinen keskussairaala.</p>	350 e sis. alv 24 %	x	x	x	x	x
Kulttuuriosuuskunta ILME/Timo Harju	0408601657/Timo Harju timo.juhani.harju@gmail.com	Korvarunotyöpaja	<p>Korvaruno on erityisesti vanhustyöhön sopiva sanataidemuoto. Korvaruno on hetki, jossa toinen saa puhua ja toinen kuuntelee.</p> <p>Korvaruno on toisen sanoista kohtaamisen aikana koottu runo. Työpajassa runo kirjataan ryhmän keskustelutuokiosta, joka käsittelee yhdessä valittua teemaa, kuten vuodenaikaa, kiukkuja, rakkautta tai luopumista. Korvaruno kertoo, että puheesi on runoutta. Korvarunon voi tehdä myös kahdestaan, jolloin se erityisesti tuo esille yksilöllisen tavan puhua ja kokea. Ryhmässä (osallistujamäärä max 12) tehty korvaruno puolestaan kertoo jaetusta hetkestä, luo yhteenkuuluvuutta ja ryhmähenkeä. Syntyneet runot voidaan kehystää seinälle, painaa kortteihin ja vaatteisiin jne.</p> <p>Korvaruno on Turun sanataideyhdistyksen ohjaajien vuodesta 2010 lähtien erityisesti vanhustyöhön kehittämä soveltavan taiteen menetelmä, joka syntyi osana ESR-rahoitteista Hymykuopat hanketta. Timo Harju on yksi menetelmän synnyttäjäistä, joka vuodesta 2012 on kirjoittanut korvarunoja Oulussa. 1.9. - 31.12.2022</p>	350 sis. alv 24 %	x	x		x	