

KULTTUURI- KATTAUS

Opas järjestöjen toteuttamaan
kulttuurihyvinvointitoimintaan Uudellamaalla



Helsinki-Uusimaa
Regional Council



Helsinki-Uusimaa
Regional Council



Uudenmaan kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste
KUJE -hanke (hankekausi 2023-2024)
Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry
www.lapinlahdenlahde.fi/projekti/kuje
kulttuuriyhteyspistekuje@lapinlahdenlahde.fi
[@kulttuuriyhteyspistekuje](https://www.instagram.com/kulttuuriyhteyspistekuje)

SISÄLLYS

- 01** Kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste KUJE
- 02** Kulttuurikattaus-opas
- 04** Taide- ja kulttuuritoiminta?
- 05** Olohuonetoiminta?
- 02** Oppaan symbolit
- 04** Löydä oma harrastusyhteisösi
- 08** **TAIDE- JA KULTTUURI-TOIMINTA**
- 09** Taiteen Sulattamo ry
- 14** Kulttuuripaja K-35
- 19** Kulttuuripaja Kupla
- 23** Mieleöntä valoa
- 27** Kohtaus ry
-



32	Kulttuuripaja NET
37	Roso-tuotanto
42	Kulttuuripaja Elvis
46	Villa Borgis
50	Malmin päivätoimintakeskus
55	Kaupunkiluontokeskus
60	MIITTI
64	Leikkiväki ry
69	Kulttuuripaja KIDE
73	Kulttuuripaja Kosmos
77	Kulttuuripaja Hiisi
81	Kulttuuripaja Grabbe
84	Taidepaja Taiku
87	Kukkuu-kollektiivi



90

OLOHUONETOIMINTA

91

D-asemat

93

Laturin tukiyhteisö

94

Mielenterveysyhdistys Helmi ry

95

Tukiyhdistys Majakka ry

96

Kalliolan kohtaamispaikat

99

Vapaakaupunki

100

Hyvät tuulet ry

102

Mielenterveysyhdistys
Kisu ry

103

TUUMI

104

Tukiyhdistys Karvinen

105

Lilinkotisäätiön avoin toiminta

106

Mielenterveysyhdistys EMY ry

108

Helsingin Klubitalo

109

TAIDE- JA
KULTTUURIHARRASTUKSIA
TUKEVAT TOIMINNOT

110

Pro Lapinlahti
mielenterveysseura ry

111

Oranssi ry

112

Aito välittäjä -toiminta

113

Kulttuurikaverit





UUDENMAAN KULTTUURIHYVINVOINNIN YHTEYSPISTE KUJE

Uudenmaan kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste Kuje -hanke edisti toiminnallaan järjestöjen toteuttaman kulttuurihyvinvointitoiminnan saavutettavuutta, jotta yhä useampi voisi löytää paikkansa hyvinvointia vahvistavan taiteen ja kulttuurin ääreltä.

Kuje-hanke toimi syyskuusta 2023 joulukuuhun 2024.



KULTTUURIKATTAUS -OPAS

Kulttuurikattaus on tietopaketti järjestöjen toteuttamasta taide- ja kulttuuritoiminnasta Uudenmaan alueella.

Tämä opas antaa tietoa erilaisista kulttuuripajoista ja olohuonetoiminnoista, jotka tarjoavat mahdollisuuksia taiteen tekemiseen ja kokemiseen.

Lisäksi oppaan loppuun on koottu tietoa toiminnoista, jotka tukevat taide- ja kulttuuriharrastuksiin osallistumista.

Kenelle?

Kulttuurikattauksesta hyötyvät kaikki yli 18-vuotiaat, jotka etsivät maksutonta harrastusta taiteen, kulttuurin tai luovan tekemisen parissa sekä mielenterveys- ja päihdetyön kentällä toimivat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, jotka ohjaavat ihmisiä erilaisiin palveluihin.



Taide- ja kulttuuritoiminta?

Kulttuurikattaus -oppaassa taide- ja kulttuuritoiminnalla tarkoitetaan paikkaa tai yhteisöä, jonka pääpaino on luovassa tekemisessä sekä taiteen ja kulttuurin kokemisessa.

Toiminta voi olla esimerkiksi ryhmä, työpaja tai muu taiteellinen projekti, joka keskittyy kirjoittamiseen, piirtämiseen, maalaamiseen, askarteluun, musisointiin, valokuvaamiseen tai luovaan ilmaisuun. Se voi olla myös musiikin kuuntelua, elokuvien katselua, karaokea tai erilaisten pelien pelaamista ryhmässä.

Ryhmät voivat esimerkiksi vierailla erilaisissa taide- ja kulttuuritapahtumissa, kuten teatterissa, konserteissa ja museoissa.

Olohuonetoiminta?

Olohuonetoiminnassa on tarjolla vapaamuotoista ajanvietettä, tyypillisesti oleskelua tai seurapelejä, lehtiä ja askarteluhetkiä. Toimintaan osallistuvat voivat kokoontua ja kohdata toisiaan, tai halutessaan oleskella omissa oloissaan.



OPPAAN SYMBOLIT

Kulttuurikattaus-oppaassa esiteltujen toimintojen osallistumisen tavat on symboloitu seuraavalla tavalla:



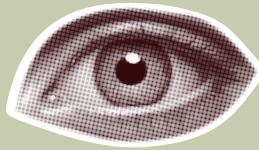
Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan



Aikataulun mukainen toiminta: voit osallistua järjestön ilmoittamaan, tiettyyn aikaan tapahtuvaan toimintaan



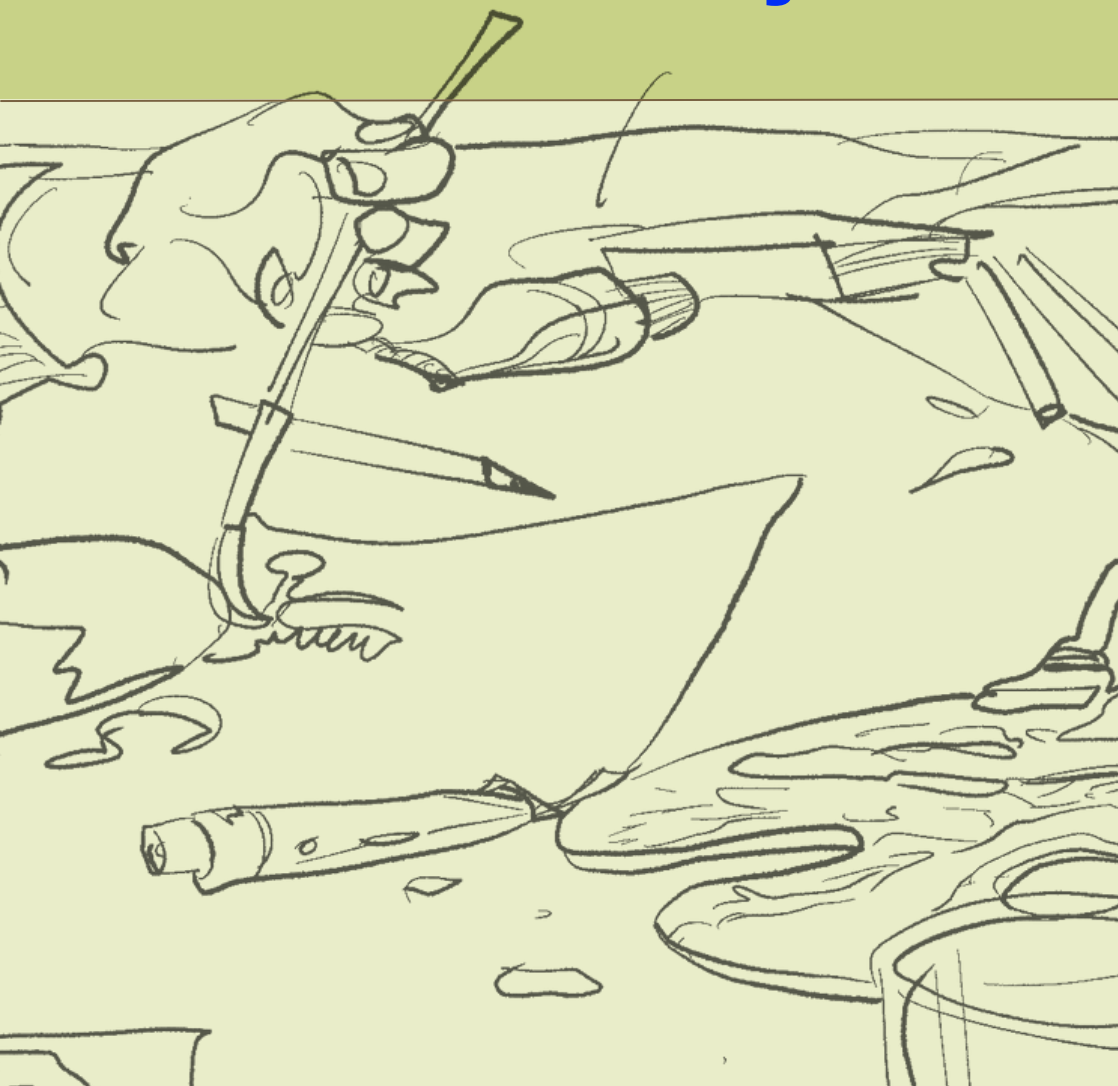
Suljettu toiminta: ole yhteydessä järjestön työntekijöihin ja varaa alkuhaastatteluaika ennen osallistumista



"Kiinnostuksen kohteista ja persoonallisuuden piirteistä riippumatta osallistujat pääsee tekemään itselle tärkeitä asioita ja saa omaa ääntä kuuluville itselle sopivalla tavalla."

– Mielettöntä valoa -toiminnan kävijä

TAIDE- JA KULTTUURIPAJAT



HELSINKI/VALLILA & MALMI



Aikataulun mukainen toiminta: voit osallistua järjestön ilmoittamaan, tiettyyn aikaan tapahtuvaan toimintaan

**Taiteen
Sulattamo ry**

TAITEEN SULATTAMO RY

Yhteisöllinen taidetoiminta,
kokemusasiantuntija- ja
vertaisohjaajakoulutukset sekä muut
taideproduktiot



TAITEEN SULATTAMO RY

Taiteen Sulattamo tarjoaa yhteisöllistä taidetoimintaa, kokemusasiantuntija- ja vertaisohjaajakoulutuksia sekä muuta hanketoimintaa, joiden perustana on mielenterveyden tukeminen taiteellisin keinoin.

Toiminnalle ominaista on monitaiteisuus, sekä ammattitaiteilijoiden ja mielenterveystoipujien välillä toteutuva luova yhteistoiminta.

MITÄ?

Viikko-ohjelmamme löytyy somekanavistamme sekä nettisivuiltamme osiosta “Luova taidetoiminta”. Säännöllisen taidepajatoiminnan ohella tarjoamme vaihtuvaa kurssitoimintaa.

Sinulla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta taiteen tekemisestä.

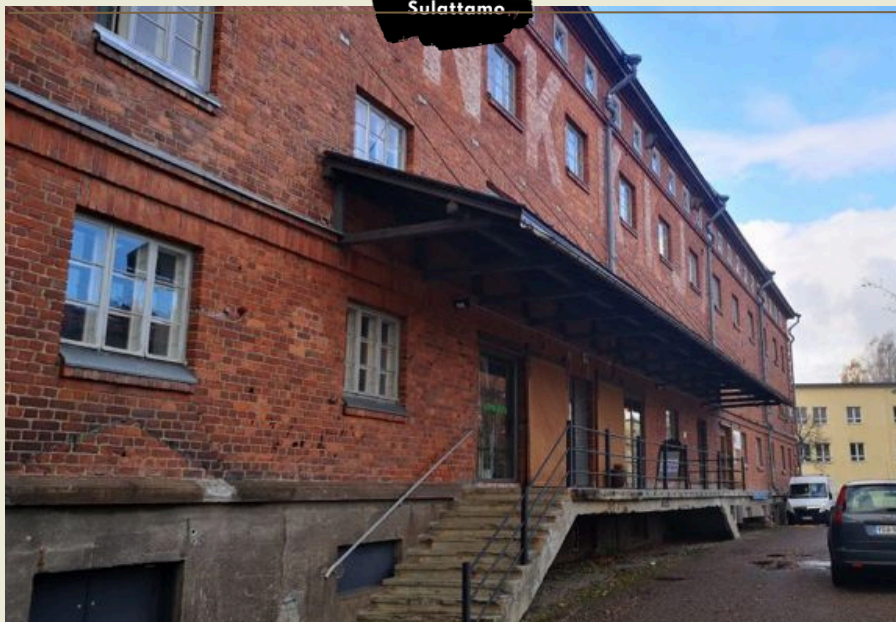
KENELLE?

Toimintamme on suunnattu kaikenikäisille aikuisille. Toimintamme on maksutonta ja kaikille avointa, mutta kohderyhmämme ovat mielenterveyden haasteita kokevat ihmiset.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Mukaan pääset helpoiten osallistumalla Maanantain maistiaisiin, jossa esittelemme toimintaamme. Voit myös tulla suoraan mukaan toimintaamme. Toimintaan ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon, ellei niin erikseen mainita. Toiminta on maksutonta.





SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Tilamme sijaitsevat Helsingin Malmilla, osoitteessa Malmin raitti 17 A ja C. Suurin osa taidetoiminnastamme järjestetään Luovassa tilassa, joka sijaitsee A-rapun puolella.

ESTEETTÖMYYS

Taiteen Sulattamon tilat sijaitsevan perinteikkäässä tiilitalossa, yhdessä Malmin vanhimmista rakennuksista, joissa on huomioitu esteettömyys osittain.

Tiloihin on kaksi sisäänkäyntiä, joista toisessa on luiska. Sisätiloissa on kaksi isompaa toimintatilaa. Tiloista löytyy sukupuolineutraali wc.

Taiteen Sulattamolla noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.

Löydät tarkemmat esteettömyystiedot Taiteen Sulattamon nettisivuilta: www.taiteensulattamo.fi/esteettomyys

YHTEYSTIEDOT



info@taiteensulattamo.fi



040 180 6689



[Malmin raitti 17 A ja C, Helsinki, Malmi](#)

Kanavat



[Taiteensulattamo ry](#)



[@taiteensulattamo](#)



[taiteensulattamo.fi](#)



[@sulattamo](#)



[@taiteensulattamo](#)



HELSINKI/VALLILA & MALMI



Aikataulun mukainen toiminta: voit osallistua järjestön ilmoittamaan, tiettyyn aikaan tapahtuvaan toimintaan



KULTTUURIPAJA K-35

Luovaa ryhmämuotoista pajatoimintaa
yli 35-vuotiaille



“Paikka on uusi ja kaikki ovat samalla lähtöviivalla”

-Kävijä

KULTTUURIPAJA K-35

Järjestämme maksutonta, luovaa ryhmätoimintaa, jota ohjaavat koulutetut vapaaehtoiset vertaisohjaajat ammattilaisten tukemana. Toimintaa järjestetään kuuden viikon jaksoissa, vertaisohjaajat suunnittelevat jakson sisällöt.

MITÄ?

Pajalla voit esimerkiksi piirtää, kirjoittaa, musisoida tai liikkua. Tarjolla on myös mahdollisuus pelata konsoli- tai lautapelejä, retkeillä tai tuottaa digitaalisia sisältöjä. Tiloissamme on myös galleria K-35, jossa voit halutessasi järjestää oman näyttelysi.

KENELLE?

Paja on suunnattu yli 35-vuotiaille mielenterveyden haasteita kohdanneille tai vaikeassa elämäntilanteessa oleville aikuisille. Emme kysele diagnooseja tai perusteluja pajalle tuloon, eikä läheteitä tarvita. Pajalla saa olla mukana anonymisti, vaikka vain nimimerkillä, jos haluaa.

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Maanantaisin ja tiistaisin klo 10–12 pajalla on avoin aamukahvila, jonka aikana on helppo tulla tutustumaan pajan toimintaan. Jos nämä ajat eivät sovi, voit olla yhteydessä pajan työntekijöihin ja sopia erillisen tutustumisajan.



Mikä motivoi sinua osallistumaan toimintaan?

“Vertaisuus, ihmiset, ryhmän veto, sosiaalisuus” -Kävijä

ESTEETTÖMYYS

Ovi kulttuuripajalle on 74 cm leveä. Siinä on pieni kynnyks, mutta paikan päälle pääsee kuitenkin useimmilla pyörätuoleilla ja rollaattoreilla. Perille asti pääsee hissillä, ilman yhtäkään porrasta.

Tilasta löytyy yksi sukupuolineutraali WC. Lisäksi esteettömiä wc-tiloja on kerrosta alempana kauppakeskus Itiksen puolella.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kulttuuripaja K-35 sijaitsee Itäkeskuksessa, kauppakeskus Itiksen 3.kerroksessa. Löydät perille Halosen ja Ruohonjuuren (1.krs) välissä olevan käytävän päässä olevalla hissillä. Hissillä 3.kerrokseen ja käänny vasemmalle kahdesti, niin olet oivemme edessä.



”K-35 kulttuuripajan avoin ja yhdenvertainen asenne ja se, että kulttuuripaja on pyritty tekemään niin paljon asiakkaiden näköiseksi, kun se on olosuhteiden puitteissa mahdollista. Varsin hyvä asia oli, että me asiakkaat saimme osallistua 100% mukaan K-35 suunnitteluun“
-Kävijä



YHTEYSTIEDOT



k35@liiinkoti.fi



050 338 7229 (Hankepäällikkö)
050 556 6940



[Itäkatu 1-7, Helsinki, Itäkeskus](#)

Kanavat



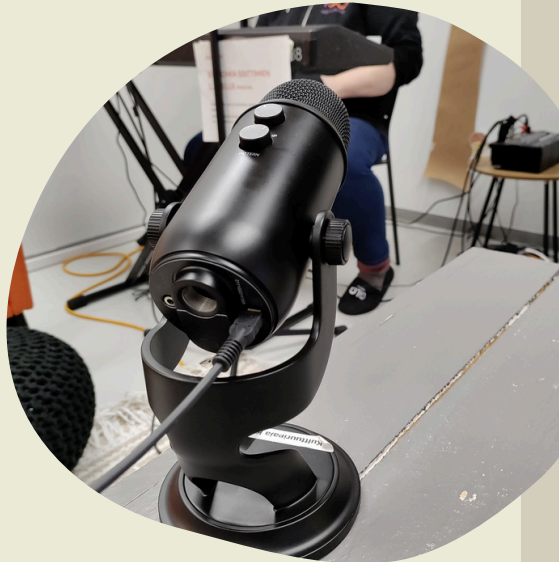
[@Kulttuuripaja k-35](#)



[@Kulttuuripaja35](#)



[k35.fi](#)



HELSINKI/ITÄKESKUS



Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan

Kulttuuripaja
KUPLA

KULTTUURIPAJA KUPLA

18–35–vuotiaille, vertaisohjaajien
järjestämiä harrasteryhmiä ja matalan
kynnyksen sosiaalista toimintaa



KULTTUURIPAJA KUPLA

Kulttuuripaja Kupla toteuttaa vertaisohjaajien ohjaamaa luovaa ryhmätoimintaa 18–35-vuotiaille aikuisille. Toiminnassa on nähty esimerkiksi askartelua, piirtämistä, musisointia, kirjoittamista ja zinejä.

MITÄ?

Kuplan toiminta jaottuu viiden viikon jaksoihin, jonka jälkeen on aina väliviikko.

Väliviikolla suunnitellaan yhdessä vertaisohjaajien ja kävijöiden kanssa seuraava viikko-ohjelma.

Kuplaan voi tulla myös oleilemaan ja kahvittelemaan.

KENELLE?

Kuplan toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille aikuisille, jotka elävät mielenterveyden haasteiden kanssa tai ovat muutoin haastavassa elämäntilanteessa.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kuplan tilat sijaitsevat Itäkeskuksen liris-keskuksen 2. kerroksessa osoitteessa Marjaniementie 74.

Käytyäsi pääovista sisään, kulje suoraan eteenpäin ensimmäisten hissien ja ruokalan ohitse. Seuraavaksi näet edessäsi hissien, jolla pääset 2. kerrokseen. Hissistä ulos astuttuasi käänny oikealle ja kävele käytävän päähän, jossa on Kuplan sisäankäynti. Ovessa lukee Sosped-olkkari.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Toimintaan voit osallistua vapaasti Kuplan aukioloaikojen puitteissa. Halutessasi voit myös sopia tutustumiskäynnin etukäteen.



YHTEYSTIEDOT



shaka.kampara@sosped.fi
roope.rauta@sosped.fi



0044 720 2589 (Shaka)
044 420 2936 (Roope)



Marjaniementie 74, Helsinki, Itäkeskus (Iiris-keskus)

Kanavat



[Kulttuuripaja Kupla](#)



[kulttuuripajakupla](#)



kulttuuripajakupla.fi/



HELSINKI/ITÄKESKUS



Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan



Kuva: Pauli Laine

MIELETÖNTÄ VALOA

Media-alan oppimis- ja
harjoittelumahdollisuuksia 18–35-
vuotiaille nuorille aikuisille



Kuva: Timo Airaksinen

MIELETÖNTÄ VALOA

Mieletöntä valoa – mediatoiminta tarjoaa media-alan oppimis- ja harjoittelumahdollisuuksia sekä kohtaamispaikan nuorille aikuisille.

Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta, ja siihen voi osallistua oman kiinnostuksen ja jaksamisen mukaan. Jos pidät esimerkiksi kuvaamisesta, juttujen kirjoittamisesta tai haaveilet omasta podcastista, tule mukaan Valon mukavaan porukkaan!

KENELLE?

Mieletöntä valoa – mediatoiminta on tarkoitettu median tekemisestä kiinnostuneille 18–35-vuotiaille, joilla on jokin (esimerkiksi mielenterveyden) haaste tai muuten haastava tilanne elämässään.

Mukaan tuleminen ei vaadi aiempaa kokemusta tai diagnoosia.

”Kiinnostuksen kohteista ja persoonallisuuden piirteistä riippumatta osallistujat pääsee tekemään itselle tärkeitä asioita ja saa omaa ääntä kuuluville itselle sopivalla tavalla.”

– Mielettömän valon kävijä

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Mielettömän valon toimitus on Sosped-olkkarissa (ti-pe 10 – 15.30), jossa majaan pitää myös Kulttuuripaja Kupla. Tule olkkariin kahvittelemaan, hengailemaan ja tutustumaan Valon ja Kuplan viikko-ohjelmiin tai sovi tapaaminen sähköpostilla tai puhelimitse.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Mieletöntä valo - mediatoiminta on tarkoitettu median tekemisestä kiinnostuneille 18–35-vuotiaille, joilla on jokin (esimerkiksi mielenterveyden) haaste tai muuten haastava tilanne elämässään.

Mukaan tuleminen ei vaadi aiempaa kokemusta tai diagnoosia.



YHTEYSTIEDOT



Jouni Tamminen
vastaava tuottaja
050 550 6317



Saija Salonen
tuottaja
041 528 3622



Timo Arjasto
tuotantoassistentti



valoa@sosped.fi
jouni.tamminen@sosped.fi
saija.salonen@sosped.fi



Marjaniementie, Helsinki, Itäkeskus (Iiris-keskus)

Kanavat



[Mieletöntä Valoa](#)



[mieletontavaloa](#)



sosped.fi/olkkari



[Spotify: Mieletöntä Valoa](#)



[Youtube: Mieletöntä Valoa](#)



HELSINKI/VALLILA & MALMI

Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan

A large black circle containing the word "KOHTAUS" in white, uppercase, sans-serif font.

KOHTAUS

KOHTAUS RY

Nuorille aikuisille suunnattu kaupunkiolohuone: yhteisöllistä ja inspiroivaa tekemistä, luovia ryhmiä ja retkiä



KOHTAUS

Kohtaus on yhteisöllinen kaupunkiolohuone, joka toimii Malmilla ja Vallilassa. Kohtauksen tavoitteena on toimia yksinäisyyden vähentämiseksi järjestämällä yhteisöllistä ja inspiroivaa tekemistä.

Kohtaus järjestää mm. erilaisia työpajoja sekä keskusteluiltoja (Syvikset), Hävikkioskia sekä perjantaiklubeja. Kohtaus ylläpitää myös ostopakotonta kahvilaa - Salakahvilaa.

MITÄ?

Kohtauksen toimintaan voi kuulua esimerkiksi askartelua, taiteilua, liikkeellistä toimintaa, retkiä tai uuden toiminnan kokeilua sekä uusien taitojen harjoittelua.

Toiminnan suunnittelussa pyritään huomioimaan kävijöiden toiveet ja kiinnostuksen kohteet.

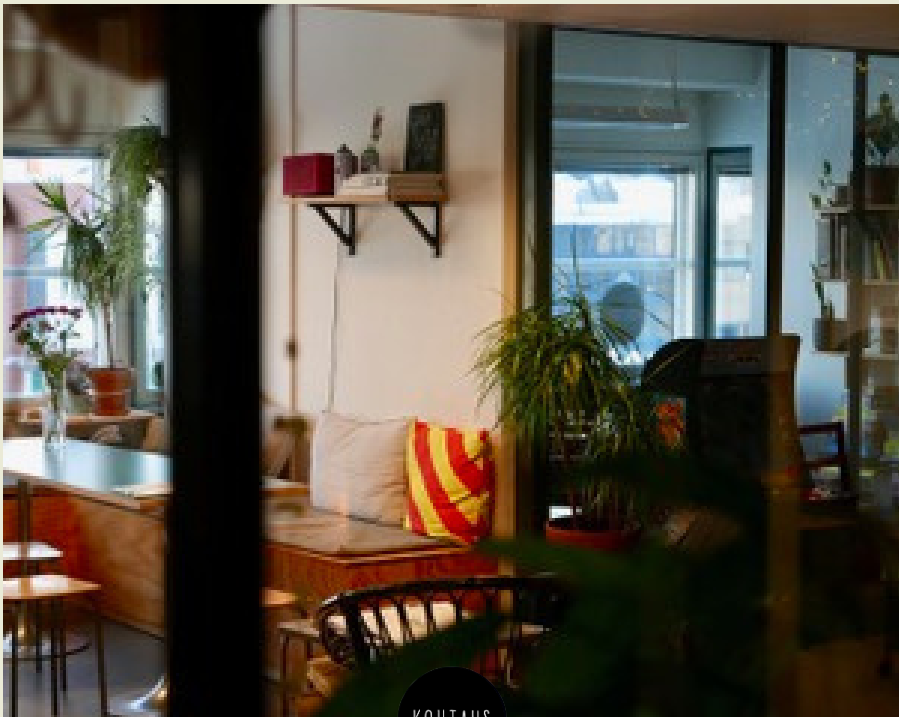
Kohtauksella on myös mahdollista järjestää omia tapahtumia, mihin saa apua tiimiltä.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Kohtaukseen voi kävellä sisään koska tahansa aukioloaikojen puitteissa. Toimintaan voi osallistua tavalla, joka tuntuu itsestä hyvältä. Toiminnassa saa olla aktiivisesti mukana tai seurailta ja tutustua rauhasa tekemiseen.

KENELLE?

Kohtauksen toiminta on suunnattu 18–30-vuotiaille nuorille haasteita kokeville aikuisille.





KOHTAUS

“Ei oo pakko olla yksin, jos ei halua”
-Kohtauksen kävijä

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Vallilan Kohtaus sijaitsee osoitteessa Päijänteentie 2. Pääset helpoiten paikalle bussilla tai raitiovaunulla Mäkelänkadulta tai Hämeentieltä. Sisäänkäynti on katutasossa ja ovelle on muutama porrasaskelma.

Malmin Kohtaus sijaitsee osoitteessa Torikatu 3. Pääset helpoiten paikalle K- ja P-junilla tai bussilla. Kohtaus on Ylämalmin toria reunustavassa rakennuksessa. Tilat ovat 3. kerroksessa, johon pääsee hissillä.

Kohtauksella noudatetaan turvallisemman tilan periaatteita.

YHTEYSTIEDOT



kohtaus@kohtaus.info



050 554 4260 (Vallila)
050 353 2311 (Malmi)



[Päijänteentie 2, Helsinki, Vallila](#)
[Torikatu 3, Helsinki, Malmi](#)

Kanavat



[Kohtaus Helsinki](#)



[kohtaus](#)



[kohtaus.info](#)



HELSINKI/MALMI

Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan

NETNAISERITYINEN
TOIMINTA

KULTTUURIPAJA NET

Innostavaa, mielekästä toimintaa sekä vertaisryhmiä turvattomuutta kokeneille naisille



KULTTUURIPAJA NET

Kulttuuripaja NET tarjoaa turvattomuutta tai haastavia elämäntilanteita kohdanneille naisille (jokaisen itsemäärittelyä kunnioittaen) uusien taitojen haltuun ottamiseen tarkoitettuja vertaisryhmiä sekä mielekästä ja innostavaa toimintaa.

Ryhmien teemat ja sisällöt lähtevät yleensä vertaisohjaajien ideoista, osaamisesta ja toiveista. Toiminta on maksutonta.

MITÄ?

Ryhmässä voidaan esimerkiksi liikkua, harrastaa kulttuuria tai opetella uusia taitoja kuten koodaamista, remontointia tai taloustaitoja. Ryhmien lisäksi järjestämme retkiä ja tapahtumia.

Ryhmät kestävät yleensä 4–5 viikkoa ja ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Retket ja tapahtumat ovat kertaluontoisia. Tarkempaa tietoa ryhmistä löydät verkkosivuiltamme.

KENELLE?

Kulttuuripaja NET on suunnattu yli 18-vuotiaille naisille (jokaisen itsemäärättyä kunnioittaen), jotka ovat kokeneet tai kokevat turvattomuutta arjessaan ja kaipaavat juuri naisten keskinäistä, voimaannuttavaa yhteyttä sekä luovaa ja turvallista yhteisöllisyyttä elämäänsä.

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Ryhmään voi osallistua kalenterin mukaisesti, meillä ei ole alkuhaastattelua. Osallistuaksesi voit olla suoraan yhteydessä meihin Instagramin kautta tai työntekijäämme Kosariin viestitse. Työntekijältä saat tarkemmat saapumistiedot, mikäli sinulla ei ole tiedossa Kulttuuripaja NETin sijaintia.

Suureen osaan ryhmistä voi tulla mukaan myös kesken ryhmän. Voit myös tulla aina tutustumaan toimintaan avoimiin oviin tai ottaa yhteyttä työntekijään.



SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kulttuuripaja NET sijaitsee 3. kerroksessa (ylin kerros) yhdessä tasossa. Tiloihin pääsee tarvittaessa tilavalla hissillä.

Tarkemmat esteettömyystiedot löydät Kukunorin sivuilta:
www.kukunori.fi/kukunorin-esteettomyystiedot/

Järjestämme toimintaamme Helsingissä useammassa paikassa sekä etänä verkossa valtakunnallisesti. Toimitamme tarkemmat sijaintitiedot vain ryhmien osallistujille. Pajalla huolehditaan turvallisuudesta, eikä sinne päästetä ulkopuolisia.



YHTEYSTIEDOT



kosar.naeemi@kukunori.fi



040 5678 932 (Kosar Naeemi, ohjaaja)

Kanavat



[Kulttuuripaja NET](#)



[kulttuuripajanet](#)



kukunori.fi/kulttuuripaja-net



HELSINKI/MALMI



ROSO- TUOTANTO

18–35-vuotiaille suunnattu maksuton
luova verkkoyhteisö



ROSO-TUOTANTO

Roso-tuotanto on verkossa toimiva yhteisö. Rosolla on verkossa keskusteluryhmiä ja työpajoja. Työpajoissa tehdään yhdessä monenlaista taidetta ja musiikkia. Keskusteluryhmissä keskustellaan ja vietetään aikaa yhdessä.

Roson yhteisössä jokainen saa olla oma itsensä. Kaikkia kannustetaan ja autetaan. Kaikilla on mahdollisuus oppia tekemään taidetta ja musiikkia. Voit tehdä taidetta yksin tai yhdessä muiden kanssa.

MITÄ?

Pajoja järjestetään erilaisista aiheista. Pajoissa keskustellaan ja tehdään taidetta ja musiikkia. Pajoissa voit esitellä omia töitäsä ja taitojasi. Saat apua ja ideoita. Voit auttaa ja kannustaa muita pajan jäseniä. Jos et halua itse tehdä taidetta, voit seurata muita. Yhdessäolo on myös tärkeää!

Ohjaaja ohjaa pajan keskustelua, mutta kaikki saavat osallistua yhdessä pajan pitämiseen. Keskusteluun osallistutaan kirjoittamalla viestejä. Välillä keskustelemme myös videokuvan ja äänen avulla.

KENELLE?

Roso on tarkoitettu erityisesti 18–35-vuotiaille ihmisille. Roson jäseneksi saavat liittyä muutkin ihmiset, jotka ovat kiinnostuneita taiteesta ja musiikista. Voit olla taiteen harrastaja tai kokenut tekijä. Voit myös perustaa oman pajan tai projektin aiheesta, joka kiinnostaa sinua.

Rosoon voivat liittyä myös sosiiali- ja terveysalan sekä kulttuurialan ammattilaiset.

Roson jäsenyys ei maksa mitään. Voit päättää itse, milloin ja millä tavalla haluat osallistua Roson toimintaan. Voit lopettaa jäsenyyden ja lähteä pois silloin, kun haluat.

APUA VERKOSSA TOIMIMISEEN

Autamme sinua liittymään Rosoon ja käyttämään sovelluksia. Jos tarvitset apua, voit kirjoittaa Discordissa viestin Roson ohjaajille. Roson ohjaajat tunnistaa siitä, että heidän nimessään lukee sana Roso. Ohjaajia ovat Roso_Sampo, Roso_Aleksi ja Roso_Harri.

Tarkemmat ohjeet Discord-viestin lähettämiseen löydät osoitteesta www.rosotuotanto.fi/selkosuomi



MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

- Paina [tätä linkkiä](#). Linkki on kutsu Roson Discord-palvelimelle.
- Kun painat linkkiä, siirryt Roson Discord-palvelimelle.
- Luo itsellesi Discord-tunnus. Valitse itsellesi käyttäjätunnus eli nimi. Nimi voi olla oikea nimesi tai keksimäsi nimimerkki.
- Voit käyttää Discordia puhelimella tai tietokoneella. Jos haluat käyttää Discordia puhelimella, sinun täytyy ladata Discord-sovellus.

(Samat ohjeet löytyvät nettisivuiltamme)

*Kaikissa Roso-tuotannon toiminnassa ja tapahtumissa noudatetaan **turvallisemman tilan periaatteita**.*

Osallistuessasi Roson toimintaan, sitoudut näihin periaatteisiin.



YHTEYSTIEDOT



rosotuotanto@kukunori.fi



Discord: Roso_Sampo, Roso_Aleksi ja Roso_Harri

Kanavat



[Roso-tuotanto](https://www.facebook.com/Roso-tuotanto)



[rosoinsta](https://www.instagram.com/rosoinsta)



[rosotuotanto.fi](https://www.rosotuotanto.fi)



HELSINKI/VALLILA



Suljettu toiminta: ole yhteydessä järjestön työntekijöihin ja varaa alkuhaastatteluaika ennen osallistumista

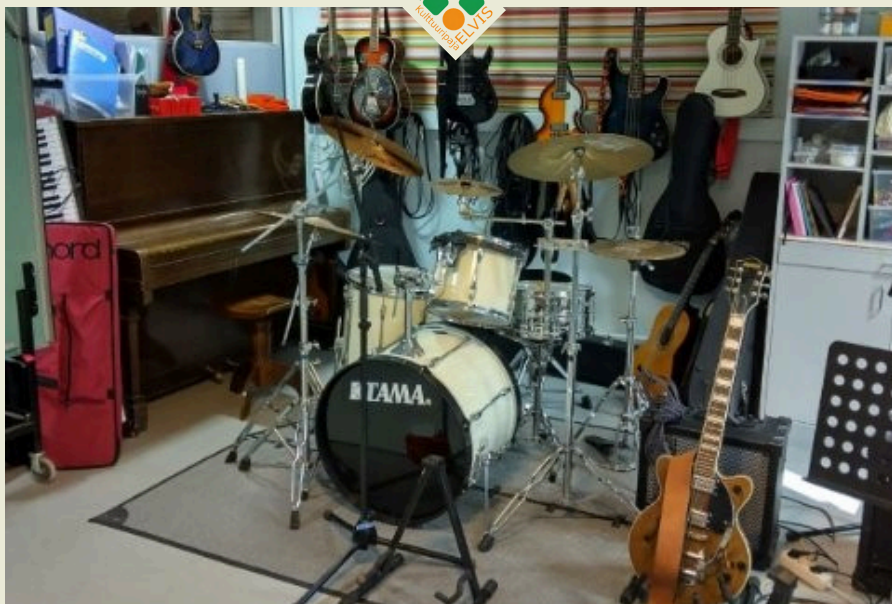


KULTTUURIPAJA ELVIS

Kuntouttava päivätoiminta

18-35-vuotiaille

ryhmiä, retkiä, vertaisohjaajatoimintaa



KULTTUURIPAJA ELVIS

Niemikotisäätiön Kulttuuripaja ELVIS on matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jossa luovien toimintojen ja ohjatun toiminnallisen vertaistuen kautta voi löytää mielekästä tekemistä jokapäiväiseen elämään sekä saada tukea arjessa selviytymiseen.

KENELLE?

Kulttuuripaja ELVIKSEN toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille mielenterveydellisten haasteiden kanssa eläville nuorille aikuisille.

ELVIKSEN toimintaan mukaan pääseminen edellyttää helsinkiläisyyttä ja voimassa olevaa hoitosuhdetta.

MITÄ?

Pajalla voi osallistua vertaisohjaajien ohjaamaan maksuttomaan ryhmätoimintaan, kuten musiikki-, kädentaito-, peli-, liikunta-, retki ja taideryhmiin. ELVIKSEN käytössä on myös monipuolinen kuntosali ja rentouttava fysioakustinen tuoli.

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Mukaan toimintaan pääsee varaamalla henkilökohtaisen tutustumiskäyntiajan sähköpostitse tai soittamalla tai tulemalla kerran kuussa järjestettävään avoimeen infoon. Henkilökohtaisen tutustumishaastattelun jälkeen voi aloittaa käynnit Elviksessä.

Uusi kuukausiohjelma julkaistaan aina ennen kuukauden vaihdetta ja löytyy myös sähköisenä kalenteri.niemikoti.fi

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Elvis sijaitsee Helsingin Sörnäisissä. Sisäänkäynti tapahtuu Lautatarhankadulta ja tilat ovat katutasossa, ensimmäisessä kerroksessa. Paikalle pääsee helpoiten Kurvin raitiovaunupysäkeiltä tai Kalasataman metrolta. Tiloihin pääset soittamalla ovikelloa.

Virtuaalikerros Kulttuuripaja Elvikseen löytyy Youtubesta seuraavan linkin kautta: [Malmin päivätoimintakeskus – Niemikotisäätio yhdessä 40 vuotta](#)



YHTEYSTIEDOT



elvis@niemikoti.fi



050 404 0023



Lautatarhankatu 4, Helsinki, Sörnäinen

Kanavat



[Niemikotisäätiö Kulttuuripaja
Elvis](#)



[niemikoti.fi/yksikko/
kulttuuripaja-elvis/](http://niemikoti.fi/yksikko/kulttuuripaja-elvis/)



HELSINKI/VARTIOHARJU



Suljettu toiminta: ole yhteydessä järjestön työntekijöihin ja varaa alkuhaastatteluaika ennen osallistumista



VILLA BORGIS

Kädentaito-, taide-, luovan kirjoittamisen-, ulkoilu-, puutarhatyö-, hyggeily- ja joogaryhmiä työikäisille



VILLA BORGIS

Villa Borgis tarjoaa yhteisöllistä toimintaa arkisin klo 9-15 (pe 9-13).

KENELLE?

Villa Borgiksen toiminta on suunnattu helsinkiläisille 18-65-vuotiaille mielenterveystoipujille.

Toimintaan mukaan pääseminen edellyttää helsinkiläisyyttä ja voimassa olevaa hoitosuhdetta. Hoitokontakti voi olla psykiatrian poliklinikka, terveyskeskus, tuettu asuminen tai muu vastaava.

MITÄ?

Toiminta on ryhmämuotoista, mutta sovitusti meille voi tulla myös itsenäisesti tekemään esim. kuvataidetta, ompelemaan tai kutomaan kangaspuilla. Toimintamme koostuu vakiorhymistä, jotka pyörivät ympäri vuoden kuten kuvis- ja joogaryhmä sekä vaihtuvista ryhmistä, esimerkiksi luova kirjoittaminen, puutarhatyöt, kohtaamistaide, kädentaidot, soppakokit sekä erilaiset liikuntaryhmät.

Uusi kuukausiohjelma julkaistaan aina ennen kuukauden vaihdetta ja löytyy myös sähköisenä kalenteri.niemikoti.fi

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Tutustumaan voi tulla kerran kuussa järjestettävään Avoimeen infoon tai sopia oman tutustumiskäyntiajan puhelimitse tai sähköpostilla.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Toimintakeskus Villa Borgis sijaitsee Itä-Helsingissä Vartioharjussa kauniissa huvilassa, jota ympäröi iso puutarha. Itäkeskuksesta paikalle pääsee busseilla 97, 831, 841, 842, 843 Linnanherrantien pysäkillä (Itäväylän Teboilin kohdalla), josta on noin 5 minuutin kävelymatka Villa Borgikseen.



YHTEYSTIEDOT



villaborgis@niemikoti.fi



040 056 0176
050 414 3138



Linnanvuorentie 13, Helsinki, Vartioharju

Kanavat



[Niemikotisäätiö: Villa Borgis](#)



[Toimintakeskus Villa Borgis](#)



HELSINKI/MALMI

Suljettu toiminta: ole yhteydessä järjestön työntekijöihin ja varaa alkuhaastatteluaika ennen osallistumista



MALMIN PÄIVÄTOIMINTA- KESKUS

Luovia, toiminnallisia, kulttuurilähtöisiä ja hyvinvointia edistäviä ryhmiä ja yhteisöllisyyttä



MALMIN PÄIVÄTOIMINTAKESKUS

Malmin päivätoimintakeskus tarjoaa yhteisöllistä toimintaa arkisin arkisin klo 9–15 (pe 9–14).

MITÄ?

Toiminta on ryhmämuotoista ja tarjolla on hyvinvointiin ja liikuntaan liittyviä ryhmiä, esim. luonto-, liikunta-, jooga-, musiikki-, taide- ja peltoryhmät. Yläkerrasta löytyy myös bänditila. Uusi kuukausiohjelma julkaistaan aina ennen kuukauden vaihdetta ja löytyy myös sähköisenä: kalenteri.niemikoti.fi

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Tutustumaan voi tulla kerran kuussa järjestettävään avoimeen infoon tai sopia oman tutustumiskäyntiajan puhelimitse tai sähköpostilla.

Henkilökohtaisen tutustumishaastattelun jälkeen voi aloittaa käynnit ja ilmoittautua ryhmiin.

KENELLE?

Toimintamme on suunnattu helsinkiläisille 18–65-vuotiaille mielenterveystoipujille.

Toimintaan mukaan pääseminen edellyttää helsinkiläisyyttä ja voimassa olevaa hoitosuhdetta. Hoitokontakti voi olla psykiatrian poliklinikka, terveyskeskus, tuettu asuminen tai muu vastaava.





SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Malmin päivätoimintakeskus sijaitsee keskeisellä paikalla Malmia idyllisessä suojellussa puutalossa.

Paikalle pääsee esim. busseilla 69, 70, 23,74,79, 560, 561 ja 562. Ala-Malmin ja Vilppulantien pysäkit on noin 2 minuutin kävelymatkan päässä Malmin päivätoimintakeskukselta.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Rakennus ei ole esteetön, sisäänkäynneissä on rappusia ja sisällä kynnyksiä.

Youtubesta löydät videon, jossa pääset vierailemaan tiloissamme virtuaalisesti: [Malmin päivätoimintakeskus – Niemikotisäätiö yhdessä 40 vuotta](#)

YHTEYSTIEDOT



malmi@niemikotisäätiö.fi



050 404 0025 tai 050 404 0026



Vanha Helsingintie 9, Helsinki, Malmi

Kanavat



[NiemiKotisäätiö: Malmi
päivätoimintakeskus](#)



niemikoti.fi/yksikko/malmi/



HELSINKI/RUOHOLAHTI

Aikataulun mukainen toiminta: voit osallistua järjestön ilmoittamaan, tiettyyn aikaan tapahtuvaan toimintaan

Lapinlahden Lähteen 
**kaupunki
luontokeskus**

KAUPUNKI- LUONTOKESKUS

Luontosuhdetta vahvistavaa
matalamman kynnyksen toimintaa



KAUPUNKI- LUONTOKESKUS

Kaupunkiluontokeskus tarjoaa luontosuhdetta vahvistavaa avointa toimintaa ikäihmisille, aikuisille, lapsille ja nuorille sekä muille kiinnostuneille. Kaupunkiluontokeskus on osa Pro Lapinlahti mielenterveysseuran matalan kynnyksen hyvinvointia edistävää toimintaa.

MITÄ?

Kaupunkiluontokeskus tarjoaa paikkalähtöisesti luontoon liittyvää matalamman kynnyksen toimintaa, tietoa, taitoja ja inspiraatiota. Toiminnan keskiössä on hyvinvoinnin edistäminen luontosuhdetta vahvistamalla. Kaupunkiluontokeskuksessa on vaihtuvaa ohjelmaa, kuten puutarhatoimintaa, luovia ryhmiä, luentoja ja retkiä luontokohteisiin.

KENELLE?

Kaupunkiluontokeskuksen toiminta on suunnattu ikäihmisille, aikuisille sekä lapsille ja nuorille. Tervetulleita ovat kaikenikäiset toiminnasta kiinnostuneet.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

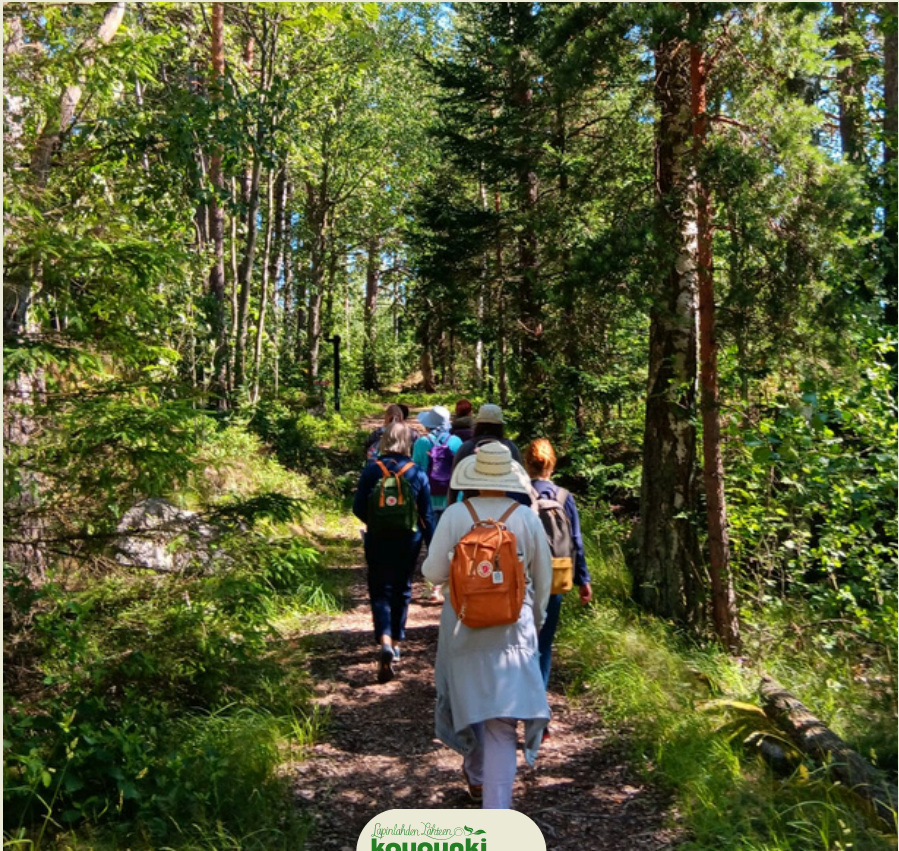
Toiminta on avointa ja voit osallistua vapaasti, omien voimavarojesi mukaisesti. Huomioithan, että varmistaaksesi paikkasi on suositeltavaa täyttää ilmoittautumislomake haluamastasi toiminnasta. Ilmoittautua voit täyttämällä nettisivuilla tapahtuman alla olevan lomakkeen. Moniin tapahtumiin voi tulla mukaan myös vapaasti ilmoittautumatta.



SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kaupunkiluontokeskuksen pajat järjestetään pääasiassa Lapinlahden Lähteellä, useimmiten Valo-tilassa.

Lisäksi riippuen toiminnan sisällöstä tapahtumapaikkoina toimivat mm. puistot ja urbaanit luontokohteet pääkaupunkiseudulla. Sijainti ilmoitetaan erikseen tapahtumakohtaisesti.



YHTEYSTIEDOT



taina.laaksoharju@lapinlahdenlahde.fi
ilona.rautiainen@lapinlahdenlahde.fi



Lapinlahdenpolku 8, Helsinki, Ruoholahti



Kanavat



[Lapinlahden Lähteen
kaupunkiluontokeskus](#)



[lapinlahdenluontokeskus](#)



[lapinlahdenlahde.fi/projekti/
kaupunkiluontokeskus](https://lapinlahdenlahde.fi/projekti/kaupunkiluontokeskus)



HELSINKI/RUOHOLAHTI



Aikataulun mukainen toiminta: voit osallistua järjestön ilmoittamaan, tiettyyn aikaan tapahtuvaan toimintaan



MIITTI

Englanninkielisiä hyvinvointia ja mielenterveyttä tukevia ryhmiä, kursseja, työpajoja ja tapahtumia



MIITTI

MIITTI:n toiminta koostuu säännöllisistä liikuntaan, kulttuuriin, kieleen ja taiteeseen liittyvistä ryhmistä, mm. sulkapallo, Run to Sauna, suomi-arabia kielenvaihtokulma, meditointi, erilaisia taidetyöpajoja.

MIITTI on osa Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry:n toimintaa.

MITÄ?

MIITTI järjestää erilaisia tapahtumia ja ryhmiä, kuten Friends without Borders -kohtaamistapahtumia sekä Story Sharing Cafe -tarinankerrontatapahtumia, joissa voit tutustua uusiin ihmisiin.

KENELLE?

Toiminta on kaikille avointa. Porukkamme on kansainvälistä, mukana on sekä Suomeen vasta muuttaneita, täällä jo pidempään asuneita, sekä Suomessa syntyneitä. Suurin osa toiminnasta on englanniksi, mutta suomellakin kyllä pärjää, koska autamme toisiamme ja tärkeintä on yhdessä tekeminen.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

MIITTI sijaitsee Lapinlahden Lähteen Tallipäätö-tilassa, olemme paikalla ainakin maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 10-16.

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Suurin osa ryhmistä on avoimia ja niihin voi vain saapua paikalle. Osaan tapahtumista ja ryhmistä on ilmoittauduttava Meetup-alustan kautta, johon voit liittyä nettisivujen kautta. Ryhmäkohtaista tietoa löydät MIITTI:n somekanavien kautta.

Monet MIITTI:n ryhmistä ovat matalamman kynnyksen ryhmiä. Saat oleilla ja jakaa sen verran kuin haluat. Joissakin ryhmissä odotetaan enemmän osallistumista. Saapuessasi ryhmän vetäjät ottavat sinut vastaan.





YHTEYSTIEDOT



alaa.altamimi@lapinlahdenlahde.fi
majja.mustajoki@lapinlahdenlahde.fi



Lapinlahdenpolku 8, Helsinki, Ruoholahti

Kanavat



[MIITTI](#)



[miitti](#)



lapinlahdenlahde.fi/projekti/MIITTI



HELSINKI/MALMI

Suljettu toiminta: ole yhteydessä järjestön työntekijöihin ja varaa alkuhaastattelu-aika ennen osallistumista



LEIKKIVÄKI RY

Toiminnallinen ja luova yhteisö 18-29-
vuotiaalle aikuisille



LEIKKIVÄKI RY

Leikkiväki tarjoaa haasteiden kanssa eläville yhteisön ja tilan pysähtyä rauhassa itsensä äärelle, oppia ja oivaltaa ja käsitellä oman elämän keskeisiä kysymyksiä ja toimia osana nuorten aikuisten ryhmää.

Leikkiväessä käytetään luovia menetelmiä, jotka tukevat elämän haasteiden aiheuttamasta stressistä palautumisessa sekä antavat välineitä luoda omaa tulevaisuutta.

KENELLE?

Leikkiväki järjestää pajatoimintaa haasteiden keskellä eläville nuorille aikuisille. Toimintaan voivat hakea 18–29-vuotiaat aikuiset.

TOIMINTA

Toimintaan kuuluvat mm. liike-, kuva-, musiikki- kirjoittamis- käsityö-, impro- ja vuorovaikutusryhmät. Lisäksi on käytäntöön keskittyvä Unelmaryhmä, jonka ideana on asettaa yksi tavoite kerran viikossa ja ottaa askel sitä kohti. Leikkiväen yhteistoimistossa tuetaan mm. paperiasioiden hoitamisessa.

MITÄ?

Leikkiväen ryhmätoiminnassa on nähty esimerkiksi ompelua, kädentaitoja ja korttien tekoa. Pajatyöt menevät myyntiin ja tuotoilla pyritään tukemaan Leikkiväen toimintaa.

Leikkiväki tukee jatkopolkujen suunnittelussa, mm. kartoitetaan erilaisia työ- ja koulutusvaihtoehtoja ja teemme retkiä erilaisiin kohteisiin. Leikkiväessä käydään laajasti läpi taitoja, joita tarvitaan nuoren aikuisen elämässä. Tavoitteena on, että jokainen saisi eväitä omannäköisen tulevaisuutensa rakentamiseen.





MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Leikkiväkeen hakeudutaan pajakausille. Hakeutuminen tapahtuu yhteydenotolla joko puhelimitse tai sähköpostitse alkuhaastattelun kautta. Halutessasi pääset tutustumaan paikkaan ennen kauden alkua.

Kaudet:

Kesäklubi 3 kk alkaen
kesäkuusta (hakuaika huhti-
toukokuussa)

Pajakausi 8 kk alkaen lokakuusta
(hakuaika elo-syyskuussa)

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kallion toimipiste sijaitsee Helsingin Kalliossa osoitteessa Suonionkatu 7. Toimipiste sijaitsee hyvien julkisten kulkuyhteyksien äärellä. Lähimmät raitiovaunu- ja bussipysäkit ovat noin 300 metrin päässä.

Malmin toimipiste sijaitsee Malmintorin laidalla Torikatu 3, 3. kerros hyvien julkisten kulkuyhteyksien päässä. Juna- asemalta toimipisteelle on matkaa noin 300 m. Lähimmät bussipysäkit ovat vajaan 100 m päässä Kirkonkyläntiellä.

YHTEYSTIEDOT



kallio@leikkivaki.net
malmi@leikkivaki.net



[044 516 6351](tel:0445166351) (Kallio)
[044 970 4372](tel:0449704372) (Malmi)



[Suonionkatu 7, Helsinki, Kallio](#)
[Torikatu 3, Helsinki, Malmi](#)

Kanavat



[leikkiväki ry](#)



[leikkiväki](#)



[leikkiväki.net](#)



VANTAA/TIKKURILA



Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan



KULTTUURIPAJA KIDE

Toiminnallisia ryhmiä ja hengailua 18-35-
vuotiaille aikuisille

KULTTUURIPAJA KIDE

Kulttuuripaja KIDE toteuttaa vertaisohjaajien ohjaamaa luovaa ryhmätoimintaa, tapahtumia ja teemapäiviä 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille. Tarjolla on myös tila vapaaseen oleskeluun ja kahvitteluun.

MITÄ?

Kiteessä on viisi viikkoa kerralla kestävä viikko-ohjelma, jonka jälkeen on väliviikko. Väliviikolla suunnitellaan yhdessä vertaisohjaajien ja kävijöiden kanssa seuraava viikko-ohjelma.

KENELLE?

Kiteen toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille, joilla voi olla mielenterveyden haasteita tai muuten haastava elämäntilanne. Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta.



MITEN PÄASEN MUKAAN?

Voit osallistua ilmoittautumatta keskiviikkoisin klo 10–11 Tervetuloa mukaan! -ryhmäämme, jossa pääset tutustumaan tarkemmin tiloihimme ja toimintaamme. Jos keskiviikko ei sovi sinulle, voimme sopia myös toisen ajan.

Halutessasi voit osallistua suoraan johonkin ryhmään, mutta tällöin on hyvä huomioida se, että emme välttämättä pysty tuolloin tarkemmin esittelemään toimintaamme.

ESTEETTÖMYYS

Kiteen tilat sijaitsevat kolmannessa kerroksessa, johon pääsee hissillä, mutta tilat eivät ole täysin esteettömät. Tiloissa on sukupuolineutraalit WC:t sekä tilaa vetäytyä tarvittaessa omaan rauhaan.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kide sijaitsee Vantaalla Tikkurilassa Horsmakuja 8 A 5. Ulko-ovi sijaitsee Horsmapolun puolella.





YHTEYSTIEDOT



katja.puhakka@sosped.fi
eveliina.siven@sosped.fi



044 420 2964 (Katja, vastaava ohjaaja)
044 420 2969 (Eveliina, toiminnanohjaaja)



Horsmakuja 8A 5, Vantaa, Tikkurila

Kanavat



[Kulttuuripaja Kide](#)



[@kulttuuripajakide](#)



[kulttuuripajakide.fi](#)



[kulttuuripajakide](#)



PORVOO



Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan



KULTTUURIPAJA KOSMOS

Yhteisöllisyyttä tukevaa luovaa ryhmä-
ja vertaistoimintaa



KULTTUURIPAJA KOSMOS

Kulttuuripaja Kosmos on Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen ylläpitämä kulttuuripaja. Kosmos tarjoaa vapaaehtoista ja maksutonta vertaisohjaajien ohjaamaa luovaa ryhmätoimintaa.

KENELLE?

Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka kokevat tai ovat kokeneet mielenterveyden haasteita tai elävät muuten haastavassa elämäntilanteessa.

Oma kokemus haasteesta riittää, diagnoosia tai lähetettä ei tarvita päästäkseen toimintaan mukaan.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Meille voi vain saapua. Mikäli haluaa tulla aluksi vain tutustumaan pajalle sekini on oikein ok.

Halutessaan voi tulla mukaan myös suoraan ryhmätoimintaan. Osallistuja täyttää alussa aloituskyselyn, sitoutuu turvallisemman tilan periaatteisiin ja halutessaan voi varata ajan aloituskeskusteluun.

Toiminta on maksutonta.

SIJAINTI JA SAAPUMISPHJEET

Tilat sijaitsevat Porvoossa WSOY-talossa 2. kerroksessa, osoitteessa Linnankoskenkatu 32, 06100 Porvoo. Käynti tapahtuu WSOY-talon sisäpihalta tai esteettömästi Linnankoskenkadun puoleisesta ovesta.



"On hienoa, että on jokin paikka, mihin tulla. Aikaisemmin piti herätä kouluun ja sit kun valmistuin, mietin, että mitäs mä nyt teen. Nyt voi tulla tänne, jos on yhtään tyhjää."

-Kävijä



YHTEYSTIEDOT



porvoon.kulttuuripaja@gmail.com



040 550 5258 (vastaava ohjaaja)
040 550 6642 (toiminnanohjaaja)



[Linnankoskenkatu 32, Porvoo, Finland](#)

Kanavat



[Porvoon Kulttuuripaja Kosmos](#)



[kulttuuripajakosmos](#)



ituspy.fi/kulttuuripaja



LOHJA/KARKKILA



Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan

Kulttuuripaja
HIISI

KULTTUURIPAJA HIISI

18–35–vuotiaalle, vertaisohjaajien järjestämiä harrasteryhmiä ja matalan kynnyksen sosiaalista toimintaa



KULTTUURIPAJA HIISI

Kulttuuripaja Hiisi toteuttaa vertaisohjaajien ohjaamaa luovaa ryhmätoimintaa 18–35-vuotiaille aikuisille Lohjalla. Syksystä 2024 alkaen toimintaa järjestetään myös kerran viikossa (tiistai) Karkkilassa avatussa toimipisteessä.

MITÄ?

Hiidessä toiminta jaottuu viiden viikon jaksoihin, jonka jälkeen on aina väliviikko. Väliviikolla suunnitellaan yhdessä vertaisohjaajien ja kävijöiden kanssa seuraava jakson viikko-ohjelma.

KENELLE?

Hiiden toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille aikuisille, jotka elävät mielenterveyden haasteiden kanssa tai ovat muutoin haastavassa elämäntilanteessa.

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Kulttuuripaja Hiisi on avoinna ti-pe klo 10-16. Toimintaan voit osallistua vapaasti Hiiden aukioloaikojen puitteissa. Halutessasi voit myös sopia tutustumiskäynnin etukäteen.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Hiiden tilat sijaitsevat Lohjan keskustassa, osoitteessa Vihdinkatu 2. Viikoittain järjestetään toimintaa myös Karkkilan Kansankulmassa, osoitteessa Helsingintie 54, Karkkila.



YHTEYSTIEDOT



ismo.voutilainen@sosped.fi
markojuhani.rautavaara@sosped.fi
liisa.sippola@sosped.fi



044 720 2527 (Ismo)
044 720 2553 (Markojuhani)
044 538 7996 (Liisa)



Vihdinkatu 2, Lohja ja Helsingintie 54, Karkkila

Kanavat



[Lohjan kulttuuripaja Hiisi](#)



[kulttuuripajahiisi](#)



[kulttuuripajahiisi.fi](#)



RAASEPORI/KARJAA



Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan



KULTTUURIPAJA GRABBE

Vertaisohjattuja ryhmiä, luovaa tekemistä ja yhdessäoloa.



KULTTUURIPAJA GRABBE

Grabbe on kulttuuripaja Karjaalla, jonka toiminnan keskiössä on yhteisöllisyys ja luova tekeminen.

KENELLE?

Toiminta on suunnattu aikuisille (+18v), jotka syystä tai toisesta kaipaavat vertaistukea, kokevat yksinäisyyttä, kaipaavat arkeen rytmiä, uusia ystäviä tai harrastuksia. Kaikki ovat meillä tasa-arvoisia lähtökohdista riippumatta.

MITÄ?

Grabbella voit puuhastella joko ryhmässä tai itseksesi. Tekeminen voi olla muun muassa askartelua, taiteilua, pelailua, urheilua, keskustelua taikka vaan rentoa oleskelua. Toteutetaan yhdessä hyviä ideoita!

MITEN PÄÄSEN MUKAAN?

Tutustumaan voi tulla koska vaan aukioloaikojen puitteissa yksin tai porukalla, eikä vierailu sido sinua mihinkään. Paikalla on aina ohjaaja, joka voi esitellä tiloja ja auttaa, jos tulee kysyttävää.



YHTEYSTIEDOT



grabbe.karjaa@gmail.com



045 1391140 (myös Whatsapp)



Kauppiaankatu 11, 3. kerros. Talosta löytyy hissi, jolla pääsee aivan oven eteen.

Kanavat



[Grabbe Kulttuuripaja/
Kulturverkstad](#)



[grabbekarjaa](#)



KERAVA

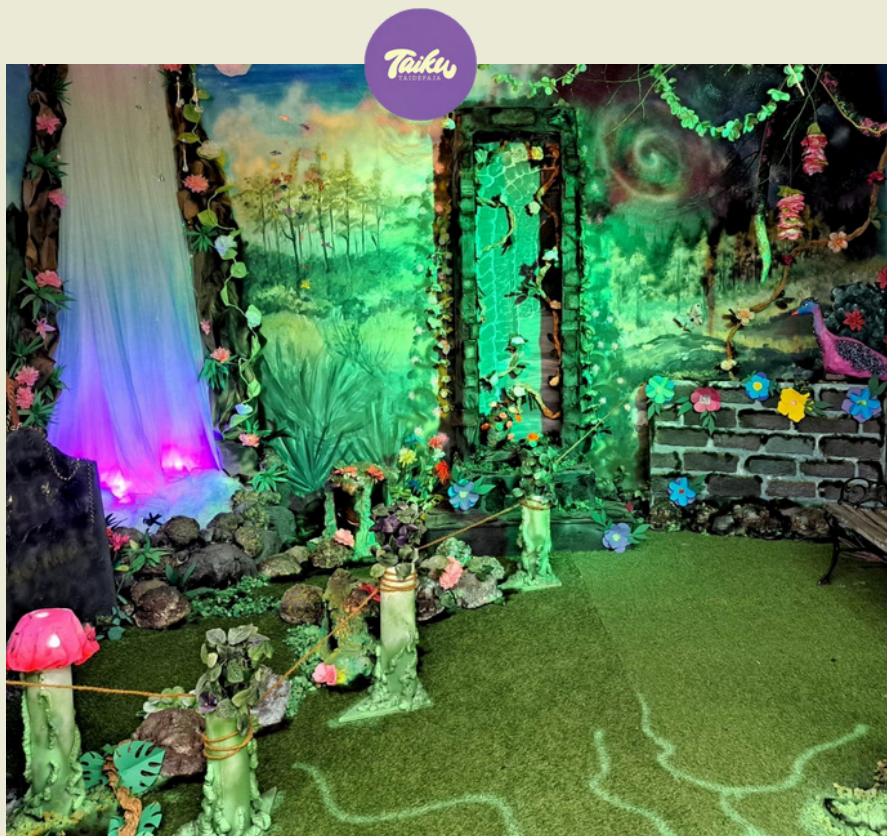


Avoin toiminta: voit tulla milloin vain aukioloaikojen puitteissa ja osallistua tarjolla olevaan toimintaan



TAIDEPAJA TAIKU

Matalan kynnyksen avointa luovaa toimintaa, palveluohjausta ja keskustelutukea.



TAIDEPAJA TAIKU

Taidepaja Taikun tavoitteena on voimistaa asiakkaiden osallisuuden kokemusta sekä vähentää yksinäisyyttä taiteen keinoin.

Taikussa työskentelee kaksi sosiaali- ja terveysalan ammattilaista ja tarjoamme taidetoiminnan lisäksi laaja-alaista palveluohjausta sekä keskustelutukea.

MITÄ?

Kaikki toimintamme lähtee asiakkaiden tarpeista sekä toiveista käsin.

Tärkeitä arvoja meille ovat yhdenvertaisuus, luottamuksellisuus sekä yhdessä tekemisen meininki.

YHTEYSTIEDOT



ronja.rouvinen@puppary.fi



[0442317569](tel:0442317569) (ohjaaja)



[Kauppakaari 1, 04200 Kerava](#)

Kanavat



[Taidepaja Taiku](#)



[Taidepajataiku](#)



[Taidepaja Taiku / Puppary](#)



HELSINKI



Aikataulun mukainen toiminta: voit osallistua järjestön ilmoittamaan, tiettyyn aikaan tapahtuvaan toimintaan

KUKKUU

KOLLEKTIIVI

KUKKUU-HANKE

Stigmojen purkua kokemusviestinnän keinoin, toiveidenmukaisia työpajoja sekä vierailijapuheenvuoroja

KUKKUU KOLLEKTIIVI

Kokemus vaikuttaa (tuttavallisemmin Kukkuuhanke) on Mielenterveysyhdistys Etappiry:n hanke, jonka tavoitteena on vähentää mielenterveyden solmuihin liittyviä ennakkoluuloja ja kielteisiä asenteita.

KENELLE?

Valtakunnallisesti toimiva Kukkuu Kollektiivi koostuu 18–35-vuotiaista kokemusviestijöistä.

SIJAINTI JA SAAPUMISOHJEET

Kukkuu Kollektiivi toimii pääsääntöisesti verkossa Discordissa sekä Teamsissa.

Hankkeen toimitilat ja lähitapaamistilat sijaitsevat osoitteessa Hämeentie 13 A, Helsinki.

Kukkuu toimii samoissa tiloissa Koala-ryhmän ja Kohtaamispaikka Tsänssin kanssa.

MITÄ?

Kollektiivissa toimijat tekevät itsenäisesti kokemuksiinsa pohjautuvaa sisältöä kollektiivin yhteisille somealustoille. Lisäksi tarjolla on etä-, hybridi- ja lähitapaamisia, työpajoja ja vertaiskeskustelua Discordalustalla.

MITEN PÄASEN MUKAAN?

Toimintaan pääsee mukaan täyttämällä nettisivuilta ja Instagramin biosta löytyvän ilmoittautumislomakkeen.



YHTEYSTIEDOT



050 404 0025
050 404 0026



Hämeentie 13 A, 00560 Helsinki

Kanavat



[kukkuukollektiivi](#)



[kukkuukollektiivi](#)



[kukkuu.koalaryhma.fi](#)

KUKKUU
KOLLEKTIIVI

OLOHUONETOIMINTA





D-ASEMAT

D-asemat ovat Diakonissalaitoksen ylläpitämiä kaikille avoimia, yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja. Niitä on Helsingissä kolmessa kaupunginosassa: Kontulassa, Kannelmäessä ja Kalliossa.



[d_asemat](#)



hdl.fi/d-asemat/

D-Asema Kallio



Kustaankatu 3, Kallio, Helsinki



jasminrajamaa@hdl.fi
virpi.k.still@hdl.fi



0505022499 tai 0505781331



[D-asema Kallio](#)



D-Asema Kannelmäki



Klaneettitie 11, Kannelmäki, Helsinki



vilikinnunen@hdl.fi
millakreft@hdl.fi



0504466164 tai 0504639831



[D-asema Kannelmäki](#)

D-Asema Kontula



Kontulan ostari, Kontulankaari 1 B 14 A



jasminrajamaa@hdl.fi
virpi.k.still@hdl.fi



0505022499 tai 0505781331



[D-asema Kontula](#)

ALVI

LATURIN TUKIYHTEISÖ

Laturin Tukiyhteisö on Helsingin keskustassa sijaitseva matalan kynnyksen kohtaamispaikka yli 18-vuotiaille. Laturi tarjoaa seuraa ja yhdessäoloa vuoden ympäri, viikon jokaisena iltana. (Päivä- ja iltapäivätoimintaa.)



Mechelininkatu 11, Etu-töölö, Helsinki



tukiyhteiso@alvi.fi



040 7747 331



[Laturin tukiyhteisö](#)



[laturintukiyhteisö](#)



www.alvi.fi/laturi



HELMI RY

Helmi on mielenterveystoipujien matalan kynnyksen kohtaamispaikka. Tarjoamme paikan, jossa jokainen saa olla oma itsensä ja osallistua toimintaan omien voimavarojen mukaan.

Helmi-talolla kokoontuu ryhmiä moneen makuun - luovan toiminnan ryhmiä sekä erilaisia harrastus- ja liikuntaryhmiä.



Mäkelänkatu 56, 3 kerros, Vallila, Helsinki



johanna.norring@mielenterveyshelmi.fi
mika.ristiranta@mielenterveyshelmi.fi



040 161 6604



[Mielenterveysyhdistys Helmi](#)



[mielenterveys_helmi](#)



www.mielenterveyshelmi.fi



TUKIYHDISTYS MAJAKKA RY

Majakka on Helsingissä toimiva päihteen yhdistys ja matalan kynnyksen kohtaamispaikka, jonka tarkoituksena on tarjota mukavaa yhdessäoloa ja järkevää toimintaa kotiin yksin jäämisen sijaan.



Teuvo Pakkalantie 1A, Pohjois-Haaga, Helsinki



Info.majakkary@elisanet.fi



0449850058



[Majakka ry](#)



[tukiyhdistysmajakka](#)



www.majakkary.fi

Kalliola

KALLIOLAN KOHTAAMISPAIKAT JA NAAPURUUSTALOT

Kalliola tekee töitä reilumman yhteiskunnan eteen tarjoamalla uusia alkuja ja rakentamalla yhteenkuuluvuutta naapurustoissa. Naapuruustalojen ja kohtaamispaikkojen tarkoituksena on tuoda ihmisiä yhteen ja tarjota mielekästä tekemistä asukkaiden tarpeista lähtien.



Naapuruustalo Pasila

Naapuruustalo Pasila on kaikille alueen asukkaille avoin kohtaamispaikka ja kokoontumistila.



Asemapäällikönkatu 12 b, 5. krs, Helsinki



050 570 0033



[Naapuruustalo Pasila](#)



[naapuruustalo.pasila](#)



Naapuruustalo Matinkylä

Naapuruustalo Matinkylä on kaikille avoin kohtaamispaikka ja toimintatila Espoon Matinkylässä.



Matinkatu 7, Espoo.



050 366 6584 (Vastaava koordinaattori)



[Naapuruustalo Matinkylä](#)



Kohtaamispaikka Askel

Askel on matalan kynnyksen kohtaamispaikka ihmisille, joilla on päihteiden käytön kanssa haasteita. Talo on avoinna myös kaikille, jotka kaipaavat muuten vain mukavaa juttuseuraa ja kivaa toimintaa yhdessä toisten kanssa.



Pappilantie 5, Espoo



[040 700 6141](tel:0407006141) (Vastaava koordinaattori)



[ASKEL - matalankynnyksen kohtaamispaikka Kalliolan setlementti](#)



Naapuruustalo Mellari

Naapuruustalo Mellari on asukkaiden kohtaamisten, harrastamisen ja yhdessä tekemisen tila. Viikoittainen toiminta muodostuu asukkaiden ja paikallisten toimijoiden järjestämästä maksuttomasta ohjelmasta ja naapuruustokahvilasta. Voit myös itse hyödyntää omia taitojasi ja järjestää toimintaa muille.



Saariselänkuja 1, Helsinki



naapuruustalomellari@kalliola.fi



050 310 5076



[Naapuruustalo Mellari](#)



[naapuruustalo.mellari](#)



VAPAAKAUPUNKI

Kalasataman Vapaakaupungin Olohuone on Helsinki Urban Art ry:n ylläpitämä kaupunkilaisten yhteisötila, joka löytyy REDI-kauppakeskuksen toisesta kerroksessa länteen menevälle metrolle johtavien liukuportaiden juurelta, Normalin vierestä.

Vapaakaupungin Olohuoneeseen voi tulla hengaillemaan, lukemaan kirjoja ja lehtiä, tekemään töitä, osallistumaan tapahtumiin ja työpajoihin ja tekemään kaikkea, mitä ikinä sitten keksitäänkään!



Hermannin rantatie 5, Kalasatama, Helsinki



info@vapaakaupunki.fi



04578378248



[Kalasataman Vapaakaupunki](#)



[vapaakaupunki](#)



www.vapaakaupunki.fi



HYVÄT TUULET RY

Hyvät tuulet ry tarjoaa monipuolista tekemistä, kuten erilaisia ryhmiä, retkiä ja vertaistukea - yksilöllisyyttä kunnioittaen.

Toimintaamme osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen eikä meillä tarvita lähetteitä tai diagnoosia. Kohtaamispaikkoja on kaksi, joista Myöhätuuli sijaitsee Pähkinärinteessä ja Lauhatuuli Simonkylässä Vantaalla.

Myöhätuuli



Leinikkitie 22 C, Vantaa. Käynti alapihan kautta. Huom!
Esteetön sisäänkäynti hissillä os. Leinikkitie 22 A



[Hyvät Tuulet ry](#)



[hyvattuulet](#)



[hyvattuulet.fi](#)



[Hyvät Tuulet ry](#)



Lauhatsuuli

Hyvät Tuulet ry:hyn kuuluva kohtaamispaikka Vantaan Simonkylässä. Lauhatsuulessa järjestetään monipuolista ryhmätoimintaa ja tapahtumia.

Toiminnan tavoitteena on tukea mielen hyvinvointia ja mahdollistaa ennaltaehkäisevän mielenterveyshyönteilyn toteutumista Vantaa–Kerava-hyvinvointialueella sekä pääkaupunkiseudulla.



Lammaslammentie 17, Vantaa. (Käynti alapihan kautta. Esteetön sisäänkäynti hissillä os. Leinikkitie 22 A)



046 920 3267



[Hyvät Tuulet ry](#)



[hyvattuulet](#)



[hyvattuulet.fi](#)



[Hyvät Tuulet ry](#)



MIELENTERVEYS- YHDISTYS KISU RY

Kisu ry on Kirkkonummen seudun suomen- ja ruotsinkielisten mielenterveyskuntoutujien oma yhdistys, joka ylläpitää Kohtaamispaikka KIMiä. Kohtaamispaikka KIMissä voi tavata muita samanlaisessa elämäntilanteessa olevia ihmisiä. Kisuun ovat tervetulleita kaikki kiinnostuneet. Jäsenyys ja osallistuminen Kisu ry:n toimintaan ei edellytä diagnoosia tai lähetettä.



Eerikintörmä 2, Kirkkonummen keskusta



kirkkonummen.kisu@gmail.com



046 939 5190



[Kirkkonummen Seudun mielenterveysyhdistys Kisu ry](#)

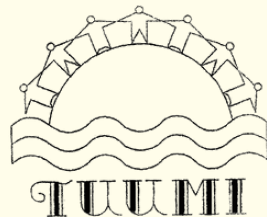


[mielenterveysyhdistys_kisu_ry](#)



kisukirkkonummi.fi

TUUMI



Tuusulan seudun mielenterveysyhdistys Tuumi ry luo yhteyksiä erilaisten toimintojen avulla samankaltaisten ongelmien kanssa kamppailevien kesken. Toimintaan kuuluu mm. vertaisryhmiä ja kokemusasiantuntijatoimintaa.

Tuumin toiminta on suunnattu Tuusulan, Järvenpään ja Keravan alueen mielenterveyskuntoutujille, heidän omaisilleen ja läheisilleen sekä ammattilaisille.



Harjutie 15C as. 30, Järvenpää



tuumiry@gmail.com



050 917 8269



tuumi.info



TUKIYHDISTYS KARVINEN

Karvinen on matalan kynnyksen kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille, jossa hyvän mielen lisäksi tarjoamme kahvia, ruokaa, vertaistukea ja monipuolista toimintaa ryhmien ja retkien muodossa. Tukiyhdistys Karvinen toiminnan tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien ja heidän läheistensä elämänlaatua.



Malmin raitti 19, Ylämalmi, Helsinki



tukiyhdistys@kolumbus.fi



050 554 3115 (klo 9-15)



[Tukiyhdistys Karvinen ry](https://www.facebook.com/TukiyhdistysKarvinenry)



[tukiyhdistyskarvinenry](https://www.instagram.com/tukiyhdistyskarvinenry)



www.tukiyhdistyskarvinen.fi



Lilinkoti
SÄÄTIÖ

LILINKOTISÄÄTIÖN AVOIN TOIMINTA

Lilinkotisäätiö tarjoaa kaikille pääkaupunkiseudun mielenterveys- ja päihdetoipujille avointa toimintaa Långin talolla Malmilla. Toiminta on yhteisöllistä ja osallistujalähtöistä. Sen tavoitteena on tukea osallistujien toimintakykyä ja vuorovaikutustaitoja.

Mukaan voi tulla koska tahansa ja jokainen saa valita itselleen parhaan tavan osallistua.



Vanha Helsingintie 8, Malmi, Helsinki (Långin talo)



050 495 1049 (ohjaaja, avoin toiminta)



Lilinkotisäätiö



lilinkoti



lilinkoti.fi/palvelut/avoin-toiminta



Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

MIELENTERVEYS- YHDISTYS EMY RY

Emy ry haluaa kutsua sinut mukaan elämänmakaiseen ja innostavaan yhteisöömme, joka tarjoaa monipuolista ja mielenkiintoista tekemistä juuri sinulle.

Tule mukaan tutustumaan uusiin ihmisiin, jakamaan kokemuksia ja löytämään uusia voimavaroja elämäsi!

Emyn kohtaamispaikkoihin voit tulla pistäytymään tai osallistumaan toimintaan. Kohtaamispaikoissa on tarjolla mm. edullista kahvia ja juttuseuraa.



[Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry](https://www.facebook.com/emyespoo)




[emyespoo](https://www.instagram.com/emyespoo)




www.emy.fi





Kohtaamispaikka Lilla Karyll

 Pappilantie 7, Espoon keskus


 050 310 7985


Kohtaamispaikka Valoemy

 Merenkäynti 3, Kivenlahti, Espoo
(Auki ma klo 10-13 ja ke-pe klo 10-15)

 050 471 7774

Kohtaamispaikka Meriemy

 Maapallonkatu 8 E-F, Espoo (auki ma-pe klo 9-15)

 050 312 5193



HELSINGIN KLUBITALO

Helsingin Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan muodostama tasavertainen yhteisö. Huomioimme jäsenten psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat, tukien heitä arjessa, työllistymisessä ja opinnoissa. Osallistuminen ei vaadi lähetettä tai diagnoosia.

Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta.



Hämeentie 54, Helsinki, Sörnäinen



helsinginklubitalo@eskot.org



09 7288 550 tai 040 1491 104



[Helsingin Klubitalo](#)



[helsinginklubitalo](#)



www.suomenklubitalot.fi



**TAIDE- JA
KULTTUURIHARRASTUKSIA
TUKEVAT TOIMINNOT**



Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry

Pro Lapinlahti mielenterveysseura ry on taiteen, kulttuurin ja mielen hyvinvoinnin keskus, joka on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n paikallisyhdistys. Lapinlahden entisen psykiatrisen sairaalan säilymiseksi. Pro Lapinlahti tunnetaan paremmin nimellä Lapinlahden Lähde.

Lapinlahden Lähde toimii kansalaisten kaupunkiolohuoneena, jonka keskiössä ovat yhteisöllisyys, vertaisuus, osallisuus, vapaaehtoistoiminta, kulttuuri, luovuus, luonto ja kokonaisvaltainen hyvinvointi.



Lapinlahdenpolku 8, Helsinki, Ruoholahti



facebook.com/prolapinlahti



lapinlahdenlahde.fi/pro-lapinlahti



lapinlahdenlahde
prolapinlahtiry

ORANSSI

Oranssi ry

Oranssi on kansalaisjärjestö, joka järjestää omaehtoista kulttuuri- ja asukastoimintaa sekä avointa toimintaa; tapahtumia, keikkoja, työpajoja ja sirkustreenejä.

Kulttuurikeskus pyrkii olemaan turvallisempi tila, jossa osallistumiselle tapahtumiin ja muuhun toimintaan on matala kynnyks. Osa tapahtumista on maksullisia.



Kaasutehtaankatu 1, rakennus 11 (Valvomo, Suvilahti)
Kulttuurikeskus (1.krs) ja toimisto (2.krs)



toiminnanjohtaja@oranssi.net tai klubi@oranssi.net



044 700 5666 tai 044 901 6126



[Oranssi ry](https://www.facebook.com/Oranssi_ry)



[oranssi_ry](https://www.instagram.com/oranssi_ry)



[oranssi.net](https://www.oranssi.net)

Aito välittäjä -toiminta

Aidot välittäjät ovat psykoosi- ja mielialapalveluiden toimintaterapeuttien kouluttamia kokemusasiantuntijoita, jotka auttavat psykoosi- ja mielialapalveluiden asiakkaita löytämään heidän omaa kiinnostustaan vastaavia ja toipumistaan tukevia kulttuuri- ja liikuntaharrastuksia.

Kun tarve uudelle harrastukselle ilmenee, voivat asiakas, Aito välittäjä ja toimintaterapeutti tavata yhdessä ja pohtia, mitä toipumista tukevaa asiakas haluaisi kokeilla. Tämän pohjalta asiakas ja Aito välittäjä käyvät yhdessä tutustumassa eri harrastusvaihtoehtoihin.

Kokemusasiantuntijataustainen Aito välittäjä voi jakaa myös omia kokemuksiaan toipumisesta ja tukea siten asiakasta vuorovaikutteisesti. Aito välittäjä tapaa kutakin toipujaa enintään 15 kertaa.



lovmesuomi.wordpress.com/aito-valittaja



[Aito Välittäjä Youtube -video](#)

Kulttuurikaverit

Kulttuurikaverit ovat koulutettuja vapaaehtoisia, jotka lähtevät kanssasi kulttuuritapahtumiin.

Toiminnan tarkoituksena on vahvistaa kaupunkilaisten yhdenvertaisuutta helpottamalla osallistumista ja parantamalla kulttuurin saavutettavuutta.

Kulttuurikaveria voi hakea kuka tahansa täysi-ikäinen helsinkiläinen, joka kaipaa seuraa tai apua lähteäkseen kulttuuritapahtumiin. Toiminta on maksutonta.



Albertinkatu 33, Helsinki, Kamppi



kulttuurikaveri@helsinkimissio.fi



(09) 23 120 375



[Helsinki Missio](https://www.facebook.com/HelsinkiMissio)



[helsinkimissio](https://www.instagram.com/helsinkimissio)



www.helsinkimissio.fi/kulttuurikaveri



Taito ja graafinen suunnittelu:

Aleksandra Lumivuori, Uudenmaan
kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste KUJE

Kulttuurikattauksen järjestökohtaiset tekstit:

Järjestöt

Muu teksti:

Uudenmaan kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste KUJE

Kuvituskuvat:

Eili Trotsak, Uudenmaan
kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste KUJE

Kuvat:

Kulttuurikattauksen järjestöt
Jukka Leppikangas
Canva