

Laita viestiä  
Shakalle ja  
tule mukaan!



# Kulttuuripaja Kupla

kulttuuripajakupla.fi



"Toiminta on tuonut  
minulle itsevarmuutta ja  
rohkeutta lähteä  
etsimään omaa polkua  
elämässäni - Täällä on  
hyvä olla."

Kulttuuripajalla järjestetään erilaisia maksuttomia ryhmiä, joissa esimerkiksi pelataan, taiteillaan, kirjoitetaan, valokuvataan, liikutaan, retkeillään – vain luovuus on rajana! Ryhmien suunnittelusta ja ohjaamisesta vastaavat koulutetut vertaisohjaajat. Toiminta on suunnattu 18–35-vuotiaille, joilla on jokin mielenterveyden haaste tai muuten haastava elämäntilanne.

Kulttuuripajat ovat matalan kynnyksen paikkoja, joissa ei syrjitä ketään. Tarjolla on aina kahvia, teetä ja mukavaa seuraa. Toimintaan osallistuminen on maksutonta, eikä mitään ennakkotaitoja tarvita. Kulttuuripajalle voi tulla ryhmien lisäksi vain hengaillemaan yksin tai muiden kävijöiden kanssa. Paikalla on aina myös henkilökuntaa.

**Tutustu viikko-ohjelmaan nettisivuilta, laita viestiä  
Shakalle ja tule kokeilemaan ryhmiä!**

- Turvallinen paikka tehdä ja oppia uutta.
- Tarjolla on vaihteleva valikoima erilaisia harrasteryhmiä.
- Kaikki toiminta ja ryhmät ovat maksuttomia.
- Kulttuuripajat ovat diagnoosivapaita alueita.

**Itä-Helsingin Kulttuuripaja Kupla,  
Vanhanlinnantie 3, 00900 Helsinki**

(Puotilan metroaseman vieressä, Itäkeskuksen  
Prisman rakennuksessa.)



**Kupla verkossa! @KulttuuripajaKupla**

Tutustu meihin verkkosivuilta ja somessa!