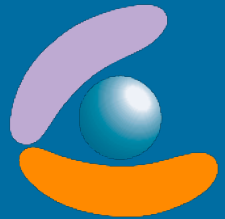


2018

KOULUTUS- JA KERHOTOIMINTA



TST
Turun Seudun TST ry



Sosiaali- ja terveysalan yhdistys Turun Seudun TST ry

TST Toimintakeskus



Turun Seudun TST ry
Kanslerintie 19, 20200 Turku
Info (ma-pe 9-14) 044 7007 421
info@tstry.com

Kauppatorilta
busseilla 32 ja 42

TST - KOULUTUS- JA KERHOTOIMINTAOPAS 2018

Toimitus: Jäsentoimijat
Taitto: Päivi Leinonen ja Pia-Sofia Yrjölä

Digitaalinen paketti vertaistoimintaa juuri sinulle!

TST:n koulutus- ja kerhotoimintaopas ilmestyy jo 17. kerran, tämän vuoden versio kylläkin ensimmäistä kertaa pelkästään digitaalisena. Sähköisiin palveluihin siirtyminen vähentää paperinkulutusta ja on siten parempi valinta ympäristölle. Opas on nopeammin päivitettävissä, mikä auttaa meitä tarjoamaan ajankohtaista tietoa yhdistyksen vertais- ja koulutuspalveluista. Digi-aika on nykyaikaa ja loikkaamme kehitykseen mukaan!

Vapaaehtoiset, innokkaat kerhonvetäjät ja aktiiviset jäsenet ovat TST:n jäsenoiminnan elinehto. Ilman kymmenien vetäjien ja satojen vapaaehtoisten työpanosta, olisi oppaan sisältö jäänyt laihaksi ja monet hienot tapahtumat järjestämättä. Useimmilla toiminnoilla on pitkät perinteet yhdistyksen historiassa ja vuosittain saamme mukaan myös uusia toimijoita. Matkailu, kulttuuri, musiikki, kädentaidot, luontoelämykset, veneily, liikunta ja tapahtumat ovat jäsenistön suosikkeja vuodesta toiseen. TST House Band osana jäsenoimintaa lisää talon musiikkitarjontaa. Kattava ATK-koulutus helpottaa digitaalisten laitteiden, palveluiden ja sosiaalisen median käyttöönottoa.

TST tukee jäsenistön omaehtoista harrastustoimintaa taloudellisesti, jotta raha ja sen puute eivät olisi este osallistumiselle. Retkillä ja matkoilla on usein omavastuuosuus, josta mainitaan erikseen. Kaikki matkat, retket, kerhot, kurssit ja tietoisut eivät löydy tästä oppaasta, mutta lisätietoja saat yhdistyksen nettisivuilta, Facebookista, toimintakeskuksen ilmoitustaululta ja jäsenille lähetettävästä sähköisestä viikkotiedotteesta. Avoin Torstai-palaveri torstaisin klo10 on jäsenten keskusteleva viikkokokous, jonne voit tulla esittelemään uusia ideoita, kyselemään kaikenlaista ja tutustumaan talon ihmisiin pullakahvin ääressä. Tervetuloa!

Suurin osa TST:n jäsenoiminnasta keskittyy toimintakeskukseen osoitteessa Kanslerintie 19. Aktiivinen jäsenistömme seikkailee myös merellä lippulaivamme m/s Anna Duunin kyydissä, nauttii saaristosta Rymättylän Paavarotti-mökillä ja matkailee monipuolisesti kulttuurin ja luonnon parissa ympäri Suomea. Ei ole syytä jäädä kotiin ihmettelemään, kun vaihtoehtoja on tarjolla.

Opas on sinulle huviksi ja hyödyksi. Toivon, että löydät tiesi TST:n ihmeelliseen maailmaan ja lähdet rohkeasti mukaamme kursseille, kerhoihin, luontoon, merelle ja tapahtumiin!

Turussa 29.1.2018

TST ry:n hallituksen puheenjohtaja

Taimi Räsänen



TURKU

TST Toimintaympäristönä	
TST ry – toimintaympäristö Sinulle, infotilaisuus	6
Perehdytysjaksot uusille työntekijöille ja työkokeilijoille	7
Edunvalvontaryhmä.....	8

Työelämävalmiuskurseja	
Hygieniapassikurssi.....	9
Työturvallisuuskortti	9

ICT- / ATK -kurseja	
ATK:n perusteet	10
Somen maailma.....	10
Office 365	11
Mobiililaitteet	11
Googlataan	12
Windows 10.....	12
Tiedostonhallinta.....	12
Gimp.....	13
Videon muokkaus	13
Facebookin etiketti ja käyttö.....	13
YouTube- muutakin kuin kissavideoita .	14
Matkustusasiakirjat mukaan verkossa..	14

Muita kurseja ja vertaistukitoimintaa	
Eksymättä auto-GPS:n kanssa.....	16
Kartta & kompassi.....	16
Vapaaehtoisen jäsenoimijan ABC.....	17
Pokemon Go -kävely	18
Suomen oopperan historiaa	18
Elämänhallinnan vertaistukiryhmä.....	19
Painonhallinnan vertaistukiryhmä.....	19
VHF-koulutus ja -lupatutkinto	20
Anna Duunin kansimieskoulutus ja käytännön harjoittelu	21
Palaako? – tupakasta vieroituksen vertaistukiryhmä	22

Kerhot ja toimintaryhmät	
Anna Duuni -venekerho.....	24
Aina Duuri -lauluryhmä	24
Luonto- ja kalakerho	25
Metsäkerho	25
TST:n Linturetket / Palokärkiryhmä	26
Lukutoukat-kirjallisuuspiiri	27
Midas-kultavaltausryhmä	27
Englannin keskustelukerho	28
Ruotsin keskustelukerho	28
Käsityökerho Sukkelat Silmukat.....	28
Kädentaitokerho Väkertäjät.....	29
Teatteri Lennart - Teatteriryhmä.....	29
Tapahtumaryhmä	30
Tulevia kulttuuriretkiä 2018.....	30
TST-Radio- ja kamerakerho.....	31
Tietotupa	32
Sinustako Liigavalmentaja?.....	32
Jalkapalloharjoitukset.....	33
TST-Houseband.....	33
Karaoke- ja Outiokeiltamat	34
Torstaipalaveri	35

TST toimintaympäristönä Työelämävalmiuskursseja ICT- /ATK -kursseja



Mikäli kurssille vaaditaan
ennakkoilmoittautuminen,
niin teethän sen
Toimintakeskuksen Infossa

TST ry – toimintaympäristö Sinulle

Infotilaisuus

Aika TST-hyvinvointipäivän yhteydessä perjantaina 2.3. klo 10-11
Torstaihuoneessa ja tiistaina 28.8. klo 10-11 Kotipesähuoneessa.

Osallistujat TST ry:n uudet jäsenet

Kouluttaja Joe Majanen

Ohjelma TST ry:n esittely

Mikä TST ry on

Kenelle tarkoitettu?
Mitä hyötyä?
Miten toimii?

TST ry:n palvelut

Työttömille, jäsenille ja työntekijöille
Yhteiskunnalle

TST ry:n työpaikat

Millaisia työpaikkoja ?
Miten työpaikat syntyvät?
Miten niihin pääsee?

TST ry:n koulutus ja hanketoiminta

Koulutuksen tavoitteet ja kurssitarjonta
Hankestrategia

TST ry ”kotipesänä”

Välillä töissä muualla - välillä TST ry:ssä
Miten toiminta TST ry:ssä voi edistää työn saamista
vapailta markkinoilta

Perehdytysjaksot uusille työntekijöille ja työkokeilijoille

Aika	Alkaen tiistaina 6.2. klo 9-10. Perehdytykset kahden viikon välein.
Paikka	Torstaihuone
Osallistujat	TST ry:n työntekijät
Vetäjä	Uraohjaaja
Ohjelma	<p>Yhteinen perehdytystunti kaikille TST ry:n työntekijöille. Tunnin aikana käydään läpi yleiset TST:n käytännöt ja työ säännöt sekä muita yleisiä TST:hen liittyviä asioita.</p> <p>Perehdytystunnin tarkoituksena on taata kaikille työntekijöille yhtenäinen perehdytys ja riittävä tieto työskentelyn periaatteista TST ry:ssä. Perehdytyksessä tutustutaan myös tiloihin ja niissä tapahtuviin toimintoihin.</p>

Edunvalvontaryhmä

Aika 14.3.
Seuraa ilmoittelua yhdistyksen nettisivuilla tstry.com ja ilmoitustauluilla.

Paikka Torstaihuone tai Monitoimitila

Osallistujat TST ry:n jäsenet

Vetäjä Seppo Blomqvist

Ohjelma Keväällä ja syksyllä järjestetään edunvalvontatapahtumia ajankohtaisista yhteiskunnallisista asioista, jäsenistöä kiinnostavista tapahtumista ja ilmiöistä.

Edunvalvontaryhmä kokoontuu tarvittaessa noin kerran kuussa Torstaipalaverin jälkeen klo 13-15 välisenä aikana. Ryhmän toimintaan voivat kaikki tulla mukaan ja siihen ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Ryhmän palaveriessa keskustellaan tulevista tapahtumista ja ideoidaan uusia.

Edunvalvontatapahtumat pitävät sisällään vierailijan tai luennoitsijan esityksen ja vapaamuotoista keskustelua luennon tai esityksen pohjalta. Tapahtumat kestävät 1-2 tuntia ja niihin ei tarvitse ilmoittautua etukäteen.

Vetäjä antaa tarvittaessa mielellään lisätietoja toiminnasta ja hänen yhteystietonsa löytyvät TST:n Infosta.

Hygieniapassikurssi

Aika	Perjantaina 27.4. klo 10.30. Testi klo 13.00. Ilmoittautuminen ja lisätietoja lähempänä ajankohtaa.
Osallistujat	Henkilöt, jotka tarvitsevat tulevassa työssään hygieniapassia, varsinkin ravitsemusalalle haluavat.
Kouluttaja	Tuula Lempinen (tuula.lempinen@tstry.com)
Ohjelma	Kahden tunnin teoriaopetuksen jälkeen on harjoittelutesti, jonka jälkeen on koe.
Kurssimaksu	Jäsenet 32 € Muut 42 € Uusintakoe 15 €



Työturvallisuuskortti

Aika	Kurssi 1: Tiistaina 20.3. ja keskiviikkona 21.3. klo 10-14, 8 h. Kurssi 2: Tiistaina 22.5. ja keskiviikkona 23.5. klo 10-14, 8 h. Kurssi 3: Tiistaina 18.9. ja keskiviikkona 19.9. klo 10-14, 8 h. Kurssi 4: Maanantaina 26.11. ja tiistaina 27.11. klo 10-14, 8 h.
Paikka	TST:n koulutustilat. Tarkempi paikka ilmoitetaan myöhemmin.
Osallistujat	Pääasiassa työllistämistoiminnan asiakkaat. Osallistumismaksu jäsenille 35 €.
Kouluttaja	Teija Leppämäki
Ohjelma	Työturvallisuuskeskuksen koulutusohjelma. Yhteinen työpaikka, yhteinen turvallisuus, perehdyttäminen, turvallinen työpäivä yhteisellä työpaikalla, onnettomuustilanteessa toimiminen.



ATK:n perusteet

Aika	Ti 27.2. klo 9-10 ja klo 10.15-11.15 Ti 6.3. klo 9-10 ja klo 10.15-11.15 Alkeiskurssi klo 9-10 uusille oppilaille. Jatkokurssi klo 10.15.-11.15 syksyllä 2017 aloittaneille tai muuten pidemmälle ehtineille.
Paikka	ICT-luokka
Osallistujat	Kurssit on tarkoitettu kaikille TST:n jäsenille, jotka tuntevat tarvitsevansa apua tietokoneen käytössä.
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke
Ohjelma	Opetellaan tietokoneen käyttöä.

Somen maailma

Aika	Ti 27.2. klo 12-13 Ti 6.3. klo 12-13
Paikka	ICT-luokka
Kouluttaja	Pia Saarinen
Osallistujat	Sosiaalisesta mediasta kiinnostuneet.
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke
Ohjelma	Kurssilla perehdytään sosiaalisen median saloihin ja tutustutaan mm. Facebookiin, Instagramiin, Snapchatiin ja muihin somesovelluksiin.

Office 365

Aika	Ke 7.3. klo 10-11 (Power Point)
Paikka	ICT-luokka
Kouluttaja	Pasi Salo
Osallistujat	Officen ohjelmista kiinnostuneet.
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke
Ohjelma	Kurssilla käydään läpi Word, Excel ym. yleisimmät toimisto-ohjelmat, jotka kuuluvat ko. pakettiin.

Mobiililaitteet

Aika	Ke 7.3. klo 12-13
Paikka	ICT-luokka
Kouluttaja	Pia Saarinen ja Pasi Salo
Osallistujat	Mobiililaitteiden käytöstä kiinnostuneet.
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke
Ohjelma	Mobiililaitteet-kurssilla osallistujat tuovat mukanaan omat älypuhelmensa tai tablettinsa, joiden käyttöön ja ongelmiin perehdytään asiakaslähtöisesti.

Googlataan

Aika	Keskiviikkona 21.2. ja 3.10. klo 12-14
Paikka	ICT-luokka
Osallistujat	Hyvistä hakutuloksista kiinnostuneet.
Kouluttaja	Henriika Hyry
Ohjelma	Google-hakukoneen tehokäyttö. Miten muuten Googlea voi käyttää, paitsi kirjoittamalla sinne sana? Kuvahaku, haut eri kielillä ja muuta mitä Google mahdollistaa.

Valokuvankäsittely

Aika	Keskiviikkona 9.5. klo 12.00 Keskiviikkona 16.5. klo 12.00 Keskiviikkona 23.5. klo 12.00 Keskiviikkona 30.5. klo 12.00
Paikka	ICT-luokka
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke

CV-päivystys

Aika	Perjantaina 9.3. klo 10.00 Perjantaina 23.3. klo 10.00 Perjantaina 6.4. klo 10.00 Perjantaina 20.4. klo 10.00 Perjantaina 11.5. klo 10.00 Perjantaina 25.5. klo 10.00
Paikka	ICT-luokka
Kouluttaja	Pasi Salo
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke

Word

Aika	Keskiviikkona 2.5. klo 10.00 Keskiviikkona 9.5. klo 10.00 Keskiviikkona 16.5. klo 10.00 Keskiviikkona 23.5. klo 10.00
Paikka	ICT-luokka
Kouluttaja	Pasi Salo
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke
Ohjelma	Tekstinkäsittelykurssi.

Videon muokkaus

Aika	Tiistaina 13.3. klo 12-13 Tiistaina 20.3. klo 12-13 Tiistaina 27.3. klo 12-13
Paikka	ICT-luokka
Järjestäjä	Työllä tehden -hanke
Ohjelma	Videon muokkaamista.

Facebookin etiketti ja käyttö

Aika	Perjantaina 6.4. klo 12-15 ja 12.10. klo 13-15
Paikka	Kotipesähuone
Osallistujat	Facebookin käyttäjille
Kouluttaja	Henriika Hyyry
Ohjelma	Mietitään miten Facebookia voi ja kannattaa käyttää ja käydään läpi Facebookin asetuksia. Keskustellaan minkälainen on hyvä Facebook-kaveri. Keskustellaan myös Facebook-ryhmistä ja -sivuista.



YouTube – muutakin kuin kissavideoita

Aika	Perjantaina 5.10. klo 12-15
Paikka	ICT-luokka
Osallistujat	YouTubesta kiinnostuneille (gmail.com -sähköpostitilistä on iloa).
Kouluttaja	Henriika Hyry
Ohjelma	YouTubesta voi katsoa kissavideoita, mutta mitä muuta sieltä voisi löytyä? Miten tehdään soittolistoja ja mihin ladataan videoita? Vilkaistaan hieman käyttöoikeuksia ja keskustellaan julkaisu-oikeuksista.

Matkustusasiakirjat mukaan verkossa

Aika	Keskiviikkona 11.4. klo 11-14
Paikka	ICT-luokka
Osallistujat	Kotimaan matkailijoille ja eritoten ulkomailla kävijöille.
Kouluttaja	Henriika Hyry
Ohjelma	Kokeillaan skanneria ja mietitään miten omista matkustusasiakirjoista saa kopiot mukaan kätevästi verkossa ja miten niihin pääsee käsiksi millä tahansa nettiselaimella.

Muita kursseja ja vertaistukitoimintaa



Eksymättä auto-GPS:n kanssa

Aika	Keskiviikkona 18.4. klo 13-15
Paikka	Kotipesähuone
Kouluttaja	Henriika Hyry
Ohjelma	Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka istuvat vieressä ja suunnittelevat reissuja. Kuski ei käytä gps:ää, mutta hänenkin olisi hyvä ymmärtää sitä. Katsotaan osallistujien omia gps-laitteita ja älykännyköitä ja keskustellaan niiden eri ominaisuuksista.

Kartta & Kompassi

Aika	Keväällä tarkemmin ilmoitettavana ajankohtana. Säävaraus.
Paikka	Kotipesähuone
Osallistujat	Kaikki TST ry:n jäsenet, jotka ovat kiinnostuneet liikkumaan maastossa turvallisesti perinteisen kartan ja kompassin kanssa ilman elektronisia apuvälineitä.
Vetäjä	Matti Kontio
Ohjelma	Kurssilla käydään läpi suunnistamisen teoriaa, kompassin käyttöä, sekä erannon syytä ja vaikutusta. Opetellaan kartanlukutaitoa, reitin suunnittelua sekä astelevyn käyttöä suunnanmäärittelyn apuna. Lisäksi katsaus GPS-laitteeseen suunnistamisen apuvälineenä. Maastoharjoitus sovitaa kurssilaisten kanssa.

Vapaaehtoisen jäsenoimijan ABC

Aika	Torstaina 1.3. klo 11-14
Paikka	Kotipesä
Osallistujat	Kaikki kerhon tai kurssin vetämisestä sekä muusta vapaaehtoistoiminnasta kiinnostuneet
Kouluttajat	Taimi Räsänen ja Anne Tyni
Ohjelma	<p>Perehdytään kerhon tai kurssin vetämiseen tarvittaviin käytännön asioihin TST:n toimintaympäristössä.</p> <p>Käsiteltäviä asioita mm.:</p> <ul style="list-style-type: none">Tilojen varausToimintasuunnitelman laadintaBudjetin laatiminen ja sen seurantaToimintakertomuksen tekoVapaaehtoistoimijan korvaukset ja vastuuVapaaehtoistoimijana tapahtumissa <p>Kurssilla käytävistä asioista laaditaan kansio, josta ohjeistus on luettavissa tiivistettynä.</p>

Pokemon Go -kävely

Aika	Keskiviikkona 4.4 klo 10
Lähtö	Kotipesähuone
Vetäjä	Henriika Hyry
Osallistujat	Kuka tahansa, joka on onnistunut asentamaan pelin.
Ohjelma	Ensin tarkistetaan että kaikkien älylaitteessa oleva Pokemon Go on lähtökunnossa, munat ovat hautumassa ja kumppani mukana jne. Sitten lähdetään tutkimaan TST ry:n ympäristöstä löytyviä Poke Stoppeja ja Pelisaleja sekä pyydystetään löytyviä Pokemoneja. Kävellessä voidaan keskustella minkälaisia Pokemoneja kannattaa kasvattaa ja muista Pokemon Gohon liittyvistä asioista.

Suomen oopperan historiaa

Aika	Keskiviikkona 10.10. klo 10-12
Paikka	Kotipesähuone
Osallistujat	Kaikki oopperasta ja historiasta kiinnostuneet
Vetäjä	Arto Aho

Elämönhallinnan vertaistukiryhmä

Aika	Alkaa yhdessä sovittavana aikana Yhteydenotot taimi.rasanen@tstry.com
Paikka	Kotipesähuone
Vetäjä	Hannu Elers, Taimi Räsänen
Osallistujat	Kaikki TST ry:n jäsenet, jotka kaipaavat vertaistukea.
Ohjelma	Käsitellään elämönhallintaan liittyviä kokemuksia ja tunteita luottamuksellisesti pienryhmässä. Tavoitteena on tehdä sovinto itsensä kanssa ja löytää sisäinen rauha. Käsiteltäviä aiheita voivat olla yksinäisyys, häpeä, mustasukkaisuus, riittämättömyyden tunne, pelkotilat, stressi, päihteet, itsetunto ja minäkuva, traumaattiset kokemukset ja omat puolustus- ja selviytymismekanismit. Vertaistuki perustuu tasavertaisuuteen ja keskinäiseen luottamukseen.

Painonhallinnan vertaistukiryhmä

Aika	Alkaa yhdessä sovittavana aikana Yhteydenotot taimi.rasanen@tstry.com
Paikka	Kotipesähuone
Vetäjä	Taimi Räsänen
Osallistujat	Kaikki TST ry:n jäsenet, jotka kaipaavat vertaistukea.
Ohjelma	Käsitellään painonhallintaan liittyviä kokemuksia ja tunteita luottamuksellisesti pienryhmässä. Tavoitteena on tunnistaa omien tavoitteiden esteenä olevia asioita ja löytää voimavaroja elämäntapamuutoksiin. Käsiteltäviä aiheita voivat olla itsetunto ja minäkuva, yksinäisyys, häpeä, perhesuhteet, traumaattiset kokemukset, kauneushanteet ja omien heikkouksien ja vahvuuksien arviointi. Vertaistuki perustuu tasavertaisuuteen ja keskinäiseen luottamukseen.

VHF-koulutus ja -lupatutkinto

- Aika** Keskiviikkona 28.2. klo 10-21
- Paikka** Torstaihuone. Koulutus Torstaihuoneessa ja varsinainen tentti jossain muussa tilassa.
- Osallistujat** Anna Duunin miehistö, venekerholaiset, yhdistyksen jäsenet. 8-20 osallistujaa.
- Kouluttaja** Henry Ulaska, preppaus ja tentti Ari Virrankoski
- Kurssimaksu** Varsinainen koulutus ei maksa mitään. Mikäli aikoo suorittaa tentin, Viestintäviraston myöntämä pätevyyskirja maksaa noin 90 € (haemme tähän avustusta).
- Ohjelma** Koulutus on pääosin itseopiskelua.
7.2. käydään läpi keskeiset itseopiskeltavat alueet ja aiheet.
14.2. kertaus, kysymykset ja harjoituskoe.
28.2. aluksi preppaus tenttiä varten, keskeiset lupa-asiat ym. Päätteeksi Viestintäviraston VHF-tutkinnon tentti.
- Koulutukseen voi osallistua, vaikka ei suorittaisikaan tenttiä, mutta aluksella, jossa on VHF-puhelin, pitää sen käyttäjällä olla käyttöluva.
- Etukäteisilmoittautuminen Infoon 5.2. klo 12 mennessä.



Anna Duunin kansimieskoulu- tus ja käytännön harjoittelu

Aika	28.3. keskiviikko klo 12-16 teoria, torstaihuone 6.4. perjantai klo 10-16 teoria, torstaihuone
Paikka	Teoriaosuus Kanslerintien toimintakeskuksessa ja käytännön harjoittelu Anna Duuni -veneellä.
Osallistujat	Yhdistyksen jäsenet, jotka sitoutuvat olemaan kesällä kansimiehinä. Kurssille mahtuu enintään 8 henkilöä. Etukäteisilmoittautuminen infoon ti 27.3. klo 12 mennessä.
Kouluttaja	Henry Ulaska
Kurssimaksu	Kurssin hinta 15 €, joka maksetaan takaisin, kun on ollut viisi kertaa kansimiehenä.
Teoriaosuus	Kansimiehen tehtävät sovellettuna Anna Duuni -alukselle. - Kansimiehen tehtävät aluksella ennen merelle/matkalle lähtöä. - Proviantti ja tankkaukset - Irroitukseen ja lähtöön liittyvät tehtävät - Kannen klaaraus - Tehtävät ajon aikana - Ankkurointi merellä / matkan jatkuessa - Tehtävät ennen rantautumista, valmistelut - Laituriin/poijuun ajoon ja kiinnittymiseen liittyvät tehtävät - Kiinnittyminen, lyhytaikainen / pitkäaikainen ja niihin liittyvät toimenpiteet - Tankkaukset/septi, roska ym. tyhjennykset - Ilmoitusvelvollisuudet päällikölle ja konemestarille - Pimeällä/kovalla keliällä ajoon liittyvien turvallisuusasioiden huomioiminen - Tähystämisen tekniikka - Valonheittimien käyttö, mitä ja miten valaistaan - Pelastusrenkaan käyttö - Henkilön nostaminen/avustaminen vedestä alukseen - Wilkinssonin käännös
Käytännön harjoittelu	Anna Duuni -veneellä ennalta laaditun reittisuunnitelman ja tehtävien mukaan. Ajankohta alkuveneilykaudesta erikseen sovittavana ajankoh- tana. Kurssiin sisältyy kaksi harjoitusmatkaa.

Palaako? – tupakasta vieroituksen vertaistukiryhmä

Aika	Kevään ryhmä perjantaisin klo 12–13 6.4., 13.4., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5. ja 25.5. Syksyn ryhmästä ilmoitetaan myöhemmin
Paikka	Kotipesähuone
Osallistujat	Kaikille jäsenille, jotka ovat ajatelleet vähentää tai lopettaa tupakoinnin
Vetäjä	Pia Rae, Filha ry:n kouluttama vertaisohjaaja
Ohjelma	<p>Ryhmä kokoontuu viikoittain ja tapaamisia on yhteensä seitsemän kertaa. Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Tutustuminen, alkukartoitus ja pelisäännöt2. Riippuvuus ja korvaushoidot3. Tupakoinnin haitat ja hyödyt4. Riskitilanteet ja keinot selviytyä niistä5. Painonhallinta6. Liikunta7. Savuttomaan tulevaisuuteen, loppukartoitus <p>Mietitään yhdessä pullakahvien merkeissä, mikä on juuri sinulle sopiva keino vähentää nikotiiniriippuvuutta. Jaetaan kokemuksia ja kuulumisia, tuetaan toisiamme.</p> <p>Ilmoittautuminen: Vertaistukiohjaajan yhteystiedot saat infosta.</p>

Kerhot ja Toimintaryhmät



Kerhoihin ei tarvitse
ilmoittautua etukäteen.

Tule vain rohkeasti mukaan!

Anna Duuni -venekerho

Aika	<p>Kuukausikokoukset keväällä kerran kuussa maanantaisin 26.2., 26.3 klo 11-13.</p> <p>Kevättalkoopäivät maanantaina 9.4., keskiviikkona 11.4., perjantaina 13.4. ja maanantaina 16.4. Vesillelasku mahdollisesti keskiviikkona 18.4. Suunnitelma tarkentuu sään ja Anna Duunin remonttien mukaan.</p> <p>Syksyn kokoukset ilmoitetaan myöhemmin.</p> <p>Kesällä veneily kautena kokoukset pidetään veneellä erikseen sovittavina maanantaipäivinä klo 11 alkaen.</p>
-------------	---

Paikka Torstaihuone

Osallistujat Kaikki TST ry:n jäsenet, jotka ovat kiinnostuneet veneilystä.

Vetäjät Anneli Maanpää, Timo Mattila, Janne Nurmi ja Markku Strengell

Ohjelma Kuukausikokouksissa suunnitellaan toimintaa veneilyn parissa ja keskustellaan veneilystä yleensä. Käydään Merimuseoissa, Veneilymessuilla ja oppilaitoksissa (luennot, nähtävyydet, kurssit). Veneretkien ohjelmaan pyritään löytämään uusia toimintamalleja ja kohteita.

Retkiohjelmissa säilytetään perinteiset linturetket sekä vappu-, juhannus-, Muinaistulien yö- ja kuutamoristeily -matkat.

Aina Duuri -lauluryhmä

Aika Torstaisin 11.1. alkaen klo 13-15

Paikka Torstaihuone

Osallistujat Kaikki TST ry:n jäsenet, jotka ovat kiinnostuneita musiikista, laulamisesta ja mukavasta yhdessäolosta.

Vetäjä Outi Hokka

Ohjelma Laulamista ja sosiaalisuutta. Esiintymisiä TST ry:n tapahtumissa, vanhainkodeissa, sairaaloissa ja palvelutaloissa sekä kaksi kertaa vuodessa Vanhalla Raatihuoneella. Ei pääsykoetta, tervetuloa laulamaan!

Luonto- ja kalakerho

Aika Kuukausikokoukset torstaisin 15.3., 19.4. ja 17.5.
klo 11-12.30

Syksyn kokoukset ilmoitetaan myöhemmin.

Lisäksi retkiä ja tutustumiskäyntejä eri luontokohteisiin.

Paikka Peräkammari

Osallistujat Kaikki luonnosta ja luonnonilmiöistä kiinnostuneet.

Vetäjät Ulla Syväkari ja Mika Salonen

Ohjelma Kuukausikouksissa keskustelemme ajankohtaisista luonnonilmiöistä ja suunnittelemme monimuotoisia tutustumiskäyntejä ja retkiä. Harrastamme kalastusta, luonnonkasvien tunnistamista ja keräilyä, marjojen ja sienten poimintaa ja yleensä luonnossa liikkumista ym. Pyrimme tekemään yhteistyötä muiden kerhojen kanssa. Retkillä käytämme hyödyksi yhdistyksen pikkubussia ja Anna Duuni-venettä.

Metsäkerho

Ohjelma Maanantaina 5.3. Partioaitta klo 14. Koe ulkoilun ja retkeilyn nykytrendit tutustumalla Partioaitan keskustan myymälään asiantuntijan johdolla. Tilaisuus kestää 1-1,5 tuntia. Sopiva ryhmän koko on 5-10. Ilmoittautumiset 28.2. Infoon.

Maanantaina 9.4. metsätyypit ja kvartaali klo 9-10.30
Torstaipalaverihuone.

Tiistaina 15.5. AnnaDuuni -retki

Maanantai-tiistai 4.-5.6. metsäkulttuurimatka Verlaan.

Vetäjä Mikko Urpo

TST:n Linturetket / Palokärkiryhmä

Aika Tiistaisin ja torstaisin 20.3., 22.3., 27.3., 3.4., 5.4., 10.4., 12.4., 17.4., 19.4., 24.4., 26.4., 3.5., 8.5., 22.5., 24.5.

Syksyllä 4.9., 6.9., 11.9., 13.9., 18.9., 20.9., 25.9., 27.9., 2.10., 4.10.

Pikkubussilla lähtö klo 8.00 Kanslerintieltä.

Perjantai-lauantai 4.-5.5. Tornien taisto, lähtö klo 9.
Maanantai-keskiviikko 14.-16.5. Utö-Jurmo, lähtö klo 7.
Maanantai-keskiviikko 28.-30.5. Örö, lähtö klo 7.

Lähtö Anna Duunilla.

Lähtöpaikat Lähdöt pikkubussilla Kanslerintie 19, klo 8.
Anna Duuni -veneellä Itäiseltä Rantakadulta.

Osallistujat Kaikki, jotka haluavat oppia tuntemaan kotiseutunsa linnut.

Vetäjä Ilkka "Luru" Hoviseppä

Maksut: Pikkubussilla 3 €/henkilö/retki.

Anna Duuni -retkien hinnat 6-15 €/hlö/retki.

Huom! Retkissä säävarausta (mysrky tai vesisade).

Lukutoukat-kirjallisuuspiiri

Aika	Keskiviikkoisin 21.3., 18.4. ja 16.5. klo 13-15 Syyskausi alkaa elokuussa.
Paikka	Kotosalla-senioritalo, Kutomonkatu 1.
Vetäjä	Ulla Syväkari
Ohjelma	<p>Tutustutaan osallistujien toiveiden mukaan eri kirjailijoiden tuotantoon. Käsitellään uutta ja vanhempaa kirjallisuutta ja kirjailijoita laaja-alaisesti. Kerho on keskustelevalta, jokainen voi tuoda esille omat mielityksensä.</p> <p>Lukutoukkien kevään ohjelma:</p> <ul style="list-style-type: none">24.1. Eve Hietamies: Yösyöttö (2011, Otava)21.2. Kazuo Ishiguro: Pitkän päivän ilta (2017, Tammi)21.3. Pirjo Tuominen: Kaarina Hannuntytär (1999, Tammi)18.4. Matti Rönkä: YYTEET (2017, Gummerus kustannus)16.5. Kjell Westö: Rikinkeltainen taivas (2017, Otava) <p>Syksyllä käsiteltävät kirjat ilmoitetaan myöhemmin.</p>

Midas-kultavaltausryhmä

Aika	Tiistaina 6.3. klo 11. Kokouksia tarpeen mukaan.
Paikka	A-kerhuhuone
Osallistujat	Kullanhuuhdonnasta ja Lapista kiinnostuneet.
Vetäjä	Taimi Räsänen
Ohjelma	<p>Kaivuumatkojen suunnittelua ja retkeilytaitojen ylläpitoa. Kutturassa sijaitsevan kultavaltauksen hoitoa, kaluston ylläpitoa ja tietenkin kullan huuhdontaa. Lapin luonnon erityispiirteisiin tutustumista ja ympäristötieteen toisuuden lisäämistä. Kullankaivuun historiaan ja kullankaivuuta koskeviin lakisääteisiin määräyksiin tutustumista. Midas esittelee kesäkuussa toimintaansa Ruissalo-päivässä.</p>

Englannin keskustelukerho

Aika	Keskiviikkoisin 17.1. alkaen klo 11-12 Syyskaudesta ilmoitetaan myöhemmin.
Paikka	Peräkammari
Kouluttaja	Kimmo Karhu
Ohjelma	Totutellaan englannin kuunteluun ja opitaan muodostamaan helppoja lauseita. Lukuharjoituksia, kääntämistä ja vapaamuotoista keskustelua.

Ruotsin keskustelukerho

Aika	Keskiviikkoisin 17.1. alkaen klo 12-13 Syyskaudesta ilmoitetaan myöhemmin.
Paikka	Peräkammari
Kouluttaja	Kimmo Karhu
Ohjelma	Totutellaan ruotsin kielen kuunteluun ja opitaan muodostamaan helppoja lauseita. Lukuharjoituksia, kääntämistä ja vapaamuotoista keskustelua.

Käsityökerho Sukkelat Silmukat

Aika	Perjantaisin 19.1.-18.5. klo 10-11.30. Mahdollisista muutoksista ilmoitetaan etukäteen. Syksy ilmoitetaan myöhemmin.
Paikka	Muistola, Linnankatu 41. (Daisy Ladies ry)
Osallistujat	Kaikki neulomisesta ja virkkaamisesta kiinnostuneet.
Vetäjä	Ulla Syväkari
Ohjelma	Kerho toimii vapaamuotoisesti vanhanajan ompeluseuran tapaan. Teemme erilaisia neule- ja virkkaustöitä itsellemme ja talkoilla hyväntekeväisyyteen. Teemme yhteistyötä maahanmuuttajainseuran kanssa. Opetamme heille uusia työtapoja aivan alkeistakin alkaen. Samalla harjoitamme käytännön suomenkielen opetusta ja kulttuurivaihtoa keskustelemalla eri aiheista.

Kädentaitokerho Väkertäjät

Aika	Tiistaisin 16.1.-29.5. ja 14.8.-4.12. klo 10-13.
Paikka	Torstaihuone
Osallistujat	Kädentaidoista ja askartelusta kiinnostuneet, ei tarvitse osata, innostus riittää.
Vetäjä	Henriika Hyry
Ohjelma	Kerho toimii askartelu- sekä käsityökerhona, jossa aiheet vaihtelevat ja jokaisen omaa osaamista käytetään hyödyksi. Tarvikkeina käytetään mm. kierrätysmateriaalia sekä muuta mitä keksitään. Ohjelmassa on mm. tölkinipsu- ja kahvipussiaskartelua sekä muuta, mitä kokoontumisissa keksitään. 22.5. mennään Paavarottiin. Lähtö klo 9.00

Teatteri Lennart – Teatteriryhmä

Aika	Maanantaisin ja keskiviikkoisin klo 15-17.30
Paikka	Monitoimitila
Osallistujat	Yhdistyksen jäsenet, jotka ovat kiinnostuneita teatteritoiminnasta
Vetäjä	Juha Nordman
Ohjelma	<p>Tarkoituksena on kehittää vuorovaikutus- ja ilmaisutaitoja sekä sosiaalisuutta, hyvinvoinnin, itsetunnon ja suomenkielen kohentamista.</p> <p>Tehdään erilaisia teatteriharjoituksia, improvisaatioharjoituksia, näytellään, liikutaan ja pidetään hauskaa yhdessä. Teemme pienimuotoisia näytelmiä, joita esitämme mm. yhdistyksen pihatapahtumissa, Ruissalo-päivänä Kansanpuistossa ja joulujuhlassa.</p> <p>Et tarvitse kokemusta teatterin saralta.</p> <p>Yleisölle esiintymispakkoa ei meillä ole, joten rohkeasti vain mukaan.</p>

Tapahtumaryhmä

Aika	Seuraa ilmoittelua yhdistyksen nettisivuilla tstry.com ja ilmoitustauluilla.
Osallistujat	Kaikki tapahtumien järjestämisestä kiinnostuneet
Vetäjä	Outi Hokka
Ohjelma	Tapahtumaryhmä järjestää eriaiheisia tapahtumia jäsenille. Lisäksi se osallistuu suurempien massatapahtumien ideointiin ja toteuttamiseen. Ideoitasi tarvitaan – tule mukaan ja jätä kädenjälkesi TST ry:n tapahtumiin!

Tulevia kulttuuriretkiä 2018

Torstai 22.2.	Retki Sara Hildénin taidemuseoon Tampereelle.
Lauantai 16.6.	Puhtaat valkeat lakanat -esitys Tampereen Komediateatterissa.
Lauanta i21.7.	Rakkaudella merkitty - musikaali Jari Sillanpäästä Valkeakoskella.

Tarkemmat ohjelmat ilmestyvät nettisivuille ja ilmoitustaululle. Ilmoittautumiset ja maksut käteisellä infoon.

Teatterimatkoilla viimeinen ilmoittautuminen kuukautta ennen matkaa. Jos retkeen on aikaa yli kuukausi, oman paikan voi varmistaa maksamalla ennakkomaksun infoon. Retkien hinnat eivät sisällä peruutusturvaa.

TST-Radio- ja kamerakerho, kuvat ja videot

Aika

Kuukausikokouksien ajankohdat:
Keskiviikkoisin 21.3., 18.4., **23.5.** (Radiopäivä kulttuuritehdas
Manillassa klo 12-15)
Keskiviikkoisin 25.7., 22.8., 19.9., 24.10., 21.11.

- A) TST-Radio klo 10-12
B) Kamerakerho klo 13-15

Paikka

TST Radio ja Kamerakerho kokoontuu Toimintakeskuksessa osoitteessa Kanslerintie 19. Torstaihuoneessa, jossa on videotykki, tai toisen kerroksen tiloissa. Kulku pääovesta. Opastusta saa Infosta. Tiloja käytämme kokous-, koulutus-, esitys- ja opetustiloina.

Osallistujat

TST ry:n jäsenet, jotka ovat kiinnostuneita puheviestinnästä radiossa, editointi- ja tallenustekniikasta, kamera- ja videokuvaamisesta sekä kuvienkäsittelystä eri ohjelmilla. Tule mukaan ja kysele lisää vetäjiltä ja yhdistyksen Infosta.

Vetäjä

(A/B) Juha Tolvanen, (B/A) Markku Strengell.

Ohjelma

A) Perehdymme äänitallentimiin, editointiin mm. wav- ja mp3-tallennusformaatteihin maksuttomalla Audacity-editointiohjelmalla. Ryhmien jäsenet perehdyttävät alkuun. Tallennustekniikat, SD- kortit, muistitikut ja varmuuskopiot.
Noudatamme ohjauksessamme hyvää radio- ja kuvajournalismin etiikkaa. Tuotamme omaa säännöllistä TST-Radio-ohjelmaa Radio Robin Hoodissa taajuudella 91,5 MHz. Lähetysajat ovat torstaisin klo 11.00 ja sunnuntaisin klo 16.00. Myös yhdistyksen ja radion www-sivuilla.

B) Kuukausikokouksissa suunnittelemme toimintaamme ja keskustelemme järjestettävistä retkistä ja tallennuksista. Vuoden 2018 ohjelmassa on mm. kuva-albumin valmistaminen, kuvien käsittelyä ja videoelokuvien valmistamista. Käytämme saatavissa olevia kuvankäsittelyohjelmia.

Jäsenille on lainattavissa (Turun Seudun TST ry:n jäsenkorttia näyttäen) mm. digikamera, SD-muistikortti ja tallennusnauhureita sekä kuvausoppaita.

Tietotupa

Aika	TST ry:n toimintakeskuksen aukioloaikoina
Paikka	TST ry:n toimintakeskus, Kanslerintie 19
Osallistujat	Jäsenistölle ja työntekijöille
Isäntä	Kari Rindell
Ohjelma	<p>Tietotupa toimii TST ry:n jäsenten olohuoneena ja vilkkaana, vapaana keskustelufoorumina. Siellä voi lukea päivän sanomalehtiä, käyttää tietokoneita ja tulostaa dokumentteja pientä korvausta vastaan. Kirjallisuudesta kiinnostuneet voivat lainata romaaneja ja tietokirjallisuutta 2 viikon laina-ajalla. Televisiosta voi seurata uutisia ja urheilukilpailujen aikaan tilassa pidetään omaa kisastudiota. Jäsenille järjestetään myös matkoja SM-jääkiekko-otteluihin.</p> <p>Tietotupaa voidaan käyttää myös kokouksiin ja siellä pidetään suosittuja tietovisoja, kisaillaan liigapörssissä ja otetaan kantaa Epäilijöiden klubissa. Noin kerran kuukaudessa kuullaan elävää musiikkia ja pidetään levyraateja.</p> <p>Jorma Saaren tietokilpailut torstaisin 22.2., 22.3., 19.4. ja 17.5. klo 12.</p>

Sinustako Liigavalmentaja?

Aika	Jääkiekkoliigan alettua syyskuussa. Tarkempi aika ilmoitetaan myöhemmin.
Paikka	Tietotupa
Osallistujat	Kaikki jääkiekosta kiinnostuneet
Vetäjä	Kari Rindell
Ohjelma	<p>Hanki itsellesi entisen jääkiekkotuomarin opastuksella harrastus, joka vie mukanaan!</p> <p>Lisätietoja Kari Rindelliltä päivittäin Tietotuvasta.</p>

Jalkapalloharjoitukset

Aika	Tiistaisin klo 15-16.30 huhti-syyskuussa
Paikka	Kupittaalla Marli-areenan edustalla
Vetäjä	Taimi Räsänen
Osallistujat	Kaikki jalkapallosta kiinnostuneet ikään tai taitoihin katsomatta
Ohjelma	Harjoitusten alkamisesta ilmoitetaan keväällä säiden mukaan. Harjoitukset hyvin vapaamuotoisia, ei suorituspaineita. Ei ennakoilmoittautumisia. Sadesäällä harjoituksia EI pidetä. Kesäkaudella myös 25-juhlaaasteotteluita. Tervetuloa mukaan potkimaan!

TST- Houseband

Aika	Maanantaisin 15.1. alkaen viikottain (kysy vetäjältä).
Paikka	Kulttuuri- ja taidehuone Monitoimitilassa
Osallistujat	Kaikki TST:n jäsenet, jotka haluavat osallistua bänditoimintaan.
Vetäjä	Minna Ailio
Ohjelma	Hyvässä hengessä tapahtuvaa musisointia yhdessä. Vuoden aikana vaihtuva ohjelmisto. Mahdollisuus oppia muilta bändin jäseniltä. Useita soittimia ja esiintymisiä lähinnä TST:n tilaisuuksissa, mutta myös muualla tilaisuuden tullen. Kysy infosta lisätietoa.

Karaoke- ja Outiokeiltamat

Aika	Perjantaisin 23.2., 23.3., 27.4., 25.5., 27.7., 31.8., 28.9., 26.10 ja 30.11
Paikka	Torstaihuone tai Monitoimitila
Osallistujat	Kaikki TST ry:n jäsenet
Vetäjät	TST-Tapahtumaryhmä, Juha Tolvanen, Outi Hokka ja Karaoketiimi
Ohjelma	Vihteellinen ilta kerran kuukaudessa perjantaisin (ellei toisin ilmoiteta). Vuorotunnein Outi Hokka säestää pianolla (valitse bravuurisi). Runsas valikoima laulukirjoja. Seuraava tunti kotikaraoke DVD –levyjä. Voit tuoda myös oman suosikkikaraokelevyn mukanas! Tilaisuudet ovat lämminhenkisiä ja voit lisätä niissä esiintymisvarmuuttasi. Mukana on myös yhteislaulua. Tilaisuudet ovat päihitteettömiä. Kahvi- ja iltapalamahdollisuus edulliseen jäsenhintaan (3€). Iltapalatalaus tehdään Infoon viimeistään kaksi päivää ennen karaokeiltaa. Buffetista kahvia (0,20€/kuppi).

Karaokeiltamiin vapaaehtoismaksu 2€ yhdistyksen hyväksi.

Lämpimästi tervetuloa!

Voimassa oleva mekaanisen musiikin ja karaoken piensoittolupa 2018.

Torstaipalaveri

Aika Alkaen 4.1 torstaisin klo 10. Heinäkuussa ei kokouksia.

Paikka Torstaihuone

Osallistujat Kaikki TST ry:n toiminnasta kiinnostuneet

Kokoushenkilöt:

Jokaisessa palaverissa valitaan puheenjohtaja ja sihteeri osallistujien keskuudesta, mikä on halukkaille helppo tapa harjoitella kokouskäytäntöjä.

Ohjelma Torstaipalaveri on TST ry:n ”eduskunta”, jossa sana on vapaa ja jonka päätöksiä hallitus on velvollinen kuulemaan.

Palaveri etenee esityslistan mukaisesti. Käsiteltäviin asioihin kuuluvat kaikki jäsen toimintaan liittyvät asiat ja tapahtumat.

Viikoittain pyritään saamaan esittelyyn jokin jäsen toimintaan liittyvä tai muu ajankohtainen aihe.

Kuukauden viimeisessä palaverissa kerrotaan TST ry:n hallituksessa käsitellyistä asioista.

Palaveri on avoin foorumi, jossa voidaan keskustella kaikista TST ry:n edunvalvontaan ja yhdistyksen kehittämiseen liittyvistä asioista.

Palavereissa ilmoitetaan myös mahdollista yhdistyksessä avoimista olevista työpaikoista.

Ennen palaverin alkua (klo 9.45) tarjotaan kahvit pienen suolapalan ja/tai pullan kera!



Ruokaravintola **KasarmiTalli** ma - pe 8 - 15

Aamiainen 2€
Lounas 4.50€
Keittolounas 3.50 €

ATERIALIPUT
Lounas 40 € /10 kpl
Keittolounas 30 € /10 kpl

Palvelut TST ry:n jäsenille:

AAMIAINEN
ma-pe 8.00 - 9.30

LOUNAS
ma-pe 11.00-14.30

Voit ostaa lounaan mukaan!



KasarmiTallissa joka päivä tuoreita leivonnaisia!

Olemme
Facebookissa!



Ruokalista: tstry.com

Ruokaravintola
KasarmiTalli
Kanslerintie 19
20200 Turku
044 7007 426 (keittiöpäällikkö)

