



Ystävyyyden ympyröitä, kaveruuden kaaria

Ystävyyyden ja ystävystymisen pop up -tapahtuma

Mikäpä olisi mukavampaa kuin käydä pitkällä kävelyllä vaihtamassa kuulumisia, istua iltaa ja parantaa maailmaa, katsoa kimpassa lätkää tai leffaa, puhua marathonpuhelua, kun näkeminen ei onnistu, tehdä treffit salille tai salsatunnille, purkaa huoliaan tai olla itse kuuntelevana korvana. Yhdessä ystävän kanssa. Ihmisen, joka tuntee sinut hyvin ja jonka seurassa voi olla oma itsensä.

Mutta millainen on hyvä ystävä? Voiko ystävyys joskus myös viedä voimia? Ja miksi ystävystyminen ei aina ole helppoa? Entä mikä avuksi, jos ystävää ei ole ja tuntuu vaikealta lähestyä toisia? Vaikeasta yksinäisyydestä kärsii joka kymmenes suomalainen ja yksinäisiä on niin vanhuksissa, lapsissa, opiskelijoissa kuin työikäisissä aikuisissa.

Pohditaan ystävyyttä ja yksinäisyyttä keskusteluin, toiminnallisin tuokioin ja tavataan mahdollisia tulevia ystäviä, kavereita tai ainakin moikkaus-tuttuja.

Samalla vietetään valtakunnallisesti opiskelijoiden mielenterveyspäivää.

Kenelle?

Kaikille ystävyyttä tai yksinäisyyttä poh-
tiville sekä ihan vaan
utelaille pistäytyjille.
Opiskelijoille, mutta
myös muille aiheesta
innostuville.



Torstaina 23.4.2020

Ohjaukskulma, Kaisa-talo, 3. krs., Fabianinkatu 30, Helsingin yliopisto

14.00 **Ystävyyden tunteita**

- Ystävyyden janalla: Niin paljon kuuluu ystävyyteen
- Kortit kertovat: Ystävyyden tunteita ja kuvia
- Pikapiirroksia: Miltä näyttää yksinäisyys, entä ystävyys?
- Hyppy vai hytinä: Millainen liike on ystävyys?
- Kolme sanaa ystävydestä – pieni kirjoitustuokio

Tule pohtimaan ystävyyttä sanojen, kuvien ja liikkeen avulla minimittaiseen non-stop-tuokioon.

14.30 **Mistä tunnet sä ystävän?**

Paneelikeskustelu ystävydestä: Tuoko voimia, voiko myös viedä? Millainen on hyvä ystävä?

15.00 **Ensitreffit ympyrässä**

Haluatko heittäytyä hetkeksi pikajutusteluun ventovieraan kanssa? Ehkä myöhemmän kaverin, jopa tulevan ystävän tai ainakin uuden hyvänpäiväntutun? Ei edes tarvitse keksimällä keksiä jutun juurta ja pelätä kiusallisista hiljaisuutta, vaan apunasi on valmiita kysymyksiä.

15.30 **Ystävyyden tunteita**

- Ystävyyden janalla: Niin paljon kuuluu ystävyyteen
- Kortit kertovat: Ystävyyden tunteita ja kuvia
- Pikapiirroksia: Miltä näyttää yksinäisyys, entä ystävyys?
- Hyppy vai hytinä: Millainen liike on ystävyys?
- Kolme sanaa ystävydestä – pieni kirjoitustuokio

Tule pohtimaan ystävyyttä sanojen, kuvien ja liikkeen avulla minimittaiseen non-stop-tuokioon.

16.00 **Ystävä, sua tarvitaan!**

Paneelikeskustelu ystävyystymisestä, sen vaikeudesta ja yksinäisyydestä.

16.30 **Ensitreffit ympyrässä**

Haluatko heittäytyä hetkeksi pikajutusteluun ventovieraan kanssa? Ehkä myöhemmän kaverin, jopa tulevan ystävän tai ainakin uuden hyvänpäiväntutun? Ei edes tarvitse keksimällä keksiä jutun juurta ja pelätä kiusallista hiljaisuutta, vaan apunasi on valmiita kysymyksiä.

17.00 **Ystävyyden tunteita**

- Ystävyyden janalla: Niin paljon kuuluu ystävyyteen
- Kortit kertovat: Ystävyyden tunteita ja kuvia
- Pikapiirroksia: Miltä näyttää yksinäisyys, entä ystävyys?
- Hyppy vai hytinä: Millainen liike on ystävyys?
- Kolme sanaa ystävydestä – pieni kirjoitustuokio

Tule pohtimaan ystävyyttä sanojen, kuvien ja liikkeen avulla minimittaiseen non-stop-tuokioon.

Yhteistyössä: Nyyti ry

