

## RYHMÄ: SOSIAALISET SUHTEET

**Tavoite:** Lisätä tietoa sosiaalisten suhteiden merkityksestä hyvinvoinnille. Auttaa tunnistamaan sosiaalisia suhteita vahvistavia tekijöitä, joihin voi itse vaikuttaa sekä tukea tarvittavien muutosten tekemisessä.

### 13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

### 13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

### 13.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Sosiaaliset suhteet** (35 min)

- Dialla: sosiaalisesta pääomasta ja hyvinvoinnista
- Katsotaan videot/tai jokin näistä *enjaksa.fi* sivustolta  
Elämä: Yksinäisyys -teeman alta: [https://enjaksa.fi/yksinaisyys/?area=pohde&source=goha&gad\\_source=2&gclid=Cj0KCQiA88a5BhDPArisAFj595gkz1dNSvK-32Awtz0ln9yL-159evqc6F9d8gMpT5v5xFkCmvEhtXEaA-ogsEALw\\_wcB#Yksinaisyys](https://enjaksa.fi/yksinaisyys/?area=pohde&source=goha&gad_source=2&gclid=Cj0KCQiA88a5BhDPArisAFj595gkz1dNSvK-32Awtz0ln9yL-159evqc6F9d8gMpT5v5xFkCmvEhtXEaA-ogsEALw_wcB#Yksinaisyys)
  - Miksi koemme yksinäisyyttä (1:37)
  - Pitkään jatkunut yksinäisyys (6:53)
  - Kuinka saada ystäviä aikuisena (6:53)
- **Ikääntyneiden yksinäisyyteen** liittyvä video Mielenterveystalossa (ei ole dialla): Kuinka voin torjua ja helpottaa yksinäisyyttä? (4:14) <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/ikaihminen-mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/kaikki-videot>
- Diat: Yksinäisyydestä, sosiaalisista suhteista hyvinvoinnin lähteenä, vinkkejä ja linkkejä

- Tutustutaan vinkkeihin sosiaalisten suhteiden lisäämiseen esim. *Lähellä.fi* -sivusto, Helsinkimission sivut sekä linkkeihin
- Keskustelua aiheesta

### 13.50 **Pieni venyttely / jaloitteluhetki**

### 13.55 **Harjoituksia yhdessä tehden** (45 min)

- **Tutustumispeli, Kysytään ja vastataan:** Vuorotellen saa valita luukun numeron ja vastata kysymykseen  
<https://wordwall.net/fi/resource/94449630/tutustumispeli>
- **Vahvuusharjoitus** vahvuuskorteilla:
  - Vahvuuskortit on aseteltu pöydälle
  - Valitse yksi vahvuus, josta on hyötyä sosiaalisissa suhteissa – esittele se lyhyesti
- Tai **Vahvuusharjoitus** vahvuuslistaa hyödyntäen:
  - Annetaan Vahvuuslistat. Ympyröi omasta listasta vahvuudet, jotka tukevat sosiaalisia suhteita.
  - Keskustelu omista vahvuuksista pareittain

### 14.40 **Rytmittelyharjoitus** (5–10 min)

- Kevyt harjoitus ohjaajan johdolla tai linkkien avulla:
  - [Body Percussion] Imagine Dragons – Believer, YouTube (3:22)  
[https://www.youtube.com/watch?v=NKh3nG\\_znVo](https://www.youtube.com/watch?v=NKh3nG_znVo)
  - MOZART Body Percussion // Richard Filz, YouTube (1:58)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ahl14ynBu4E>
  - Musiikkia maanantaille 4: rytmittely, YouTube (Sokeripala kohdasta 7:44) <https://www.youtube.com/watch?v=IKOjGcexd8Q>
  - Laula kanssain - Ikivihreät iskelmät, YouTube (Severi Suhosen jenkkä kohdasta 17:00) <https://www.youtube.com/watch?v=gS0Dt8qyURk>

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55 **Lopetus** (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

**Mukaan otettavaa:**

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Sinitarraa tai teippiä

Tarjottavat

Tulosteet:

- Vahvuudet sosiaalisissa suhteissa
- Vahvuuskortit (leikattuina)
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Sosiaaliset suhteet -johdanto ohjaajan tueksi

