



8. Ystävyys

Menneisyys

1. Millaisia ystäviä sinulla oli nuorempana? Mitä asioita teitte yhdessä?
2. Millaisia ystäviä sinulla oli nuorempana? Mitä asioita teitte yhdessä?
3. Miten ystävyssuhteesi kehittyivät vuosien varrella?
4. Oliko sinulla ystäviä työpaikalla tai harrastusten parissa?
5. Onko jokin erityinen ystävyysmuisto, joka on jäänyt erityisesti mieleesi?

Nykyisyys

1. Kuinka usein pidät yhteyttä nykyisiin ystäviisi?
2. Onko sinulla edelleen ystäviä, joiden kanssa olet pitänyt yhteyttä vuosien ajan?
3. Mistä asioista nautit nykyään eniten ystävien kanssa vietettynä aikana?
4. Miten sosiaaliset suhteesi ovat muuttuneet iän myötä?

Ystävän ominaisuudet

1. Mitä arvostat eniten ystävyssuhteessa?
2. Miten ystäväsi tukevat sinua vaikeina hetkinä?
3. Kuinka tärkeää sinulle on ystävien kanssa jaettu huumori tai samanlaiset kiinnostuksen kohteet?
4. Miten ystävät voivat auttaa ylläpitämään hyvää henkistä ja fyysistä terveyttäsi?

Tehtävä

1. Kerätkää yhdessä valokuvia vanhoista ystävistä ja menneistä tapahtumista.
2. Käykää valokuvat läpi ja keskustelkaa niistä.
3. Jokaisella valokuvalla voi olla oma tarinansa.
4. Tämä tehtävä herättää mieluisia muistoja ja tarjoa tilaisuuden jakaa hauskoja tai liikuttavia tarinoita.

8. Ystävyys

Täydennä sanapari

Täydennä seuraavat sanaparit, jotka liittyvät ystävyYTEEN:

Ystävyys on kuin _____.

Ystävät tuovat iloa ja _____.

Kun tarvitsen tukea, ystäväni auttavat _____.

Yhteiset muistot luovat vahvan _____.

Ystävät ovat toisilleen kuin _____.

Ystävän kuvaus

Kuvaile ystäväsi käyttäen vähintään viittä adjektiivia tai sanaparia.

Esimerkiksi:

Luotettava, iloinen, aina valmis auttamaan, ja jaamme paljon naurua yhdessä.

Tämä tehtäväsarja auttaa teitä pohtimaan ja ilmaisemaan ystävyYTEEN liittyviä ajatuksia ja tunteita sanaparien avulla.

Muistisairaalle

Pyydä muistisairasta henkilöä muistelemaan hänen kotikaupunkiaan.

Kysy häneltä seuraavat kysymykset:

Mikä oli kotikaupunkisi nimi?

Minkälainen sää siellä yleensä oli?

Oliko jotain erityistä, mistä pidit kotikaupungissasi?

Mikä oli suosikkiravintolasi tai kauppasi?

Toiminta

Haistelkaa erilaisia tuoksujia tai maistelkaa erilaisia makuja kuten mausteita tai tuoreita yrttejä.

Yrittäkää muistella, mitä muistoja kukin tuoksu tai maku teissä herättää.

Jos mahdollista voitte myös valmistaa yhdessä ruokaa käyttäen erilaisia aineksia ja keskustella niiden herättämistä muistoista.