

Spoken Word

Tule ottamaan selvää, mitä on spoken word ja lavarunous! Teemme luovan kirjoittamisen harjoituksia ja tutustumme rennosti lavarunouteen. Tehtävät ovat inspiroivia, ja niiden avulla jokainen saa luotua!

Aika: klo 13 ja 14

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Minä riitän

Kohteletko itseäsi samalla lempeydellä kuin ystävääsi? Mikäli arkailit vastata myöntävästi, tule työpajaan taltuttamaan sisäistä kriitikkoasi itsemyötätuntoisen ajattelun keinoin.

Aika: klo 13-13.30 ja 14.30-15

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Paint what you feel

Luovaa työskentelyä väreillä kuvataiteilijan johdolla.

Aika: klo 14-15

Paikka: Helsingin sosiaali- ja terveystoimen Kontulan palvelupiste, Ostoskuja 3, 1. krs.

Mix it well

Surauta itsellesi hyvinvointia buustaava smoothie.

Aika: klo 14-15

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Stressipallopaja

Tule tekemään itsellesi tai lahjaksi! Stressipalloa käyttämällä keho rauhoittuu ja stressi vähenee.

Aika: klo 14-16

Paikka: Kalasataman Vapaakaupungin olohuone/Kauppakeskus Redi, Hermannin rantatie 5, 2. krs.

Voimaa elokuvasta: "Love and engineering"

Voimaa elokuvasta –elokuvalubissa pääosassa ovat elokuvat ja sinä. Elokuvien katsomisen lisäksi illoissa on tarkoitus nauttia yhdessä elokuvasta, naposteltavasta ja jutella elokuvien herättämistä teemoista.

Aika: klo 17-15-

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Frame it! –valokuvaustyöpaja

Työpajassa opetellaan valokuvan, kuten selfien rajaamisen tekniikkaa ja pohditaan, miten kuvan rajaaminen vaikuttaa sen sisältöön. Ota mukaan oma kamera tai puhelin, jossa on kameratoiminto.

Aika: klo 18-21

Paikka: Kaupunkiolohuone Kohtaus, Inarintie 35

PE 23.11.2018

Aamupala auringon alla

Tule aloittamaan aamusi lempeästi! Tarjolla aamupalaa kirkasvalolamppujen alla, karkotetaan kaamos yhdessä.

Aika: klo 10-11

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Päiväunille

Täällä voi vetää viltin korvillesi ja nauttia hetken hiljaisuudesta ja rauhasta. Tervetuloa päikkäreille!

Aika: klo 11.30-12

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Sosiaalinen sirkus

Tervetuloa temppuilemaan ja kokeilemaan eri sirkusvälineitä Sirkus Magentan ohjaajien opastuksella. Sirkus sopii kaikille eikä aiempaa kokemusta tarvita. Sirkuksen kautta voi löytyä rohkeutta, luottamusta ja iloa!

Aika: klo 12-13 ja klo 14-15

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Onni Cafe

Mistä saamme rohkeutta ja voimaa? Kuka minä olen? Tule juttelemaan asiasta ja kuulemaan kokemusasiantuntijaa! Teemoina on rohkeus, voima ja minä.

Aika: klo 13-15 (toimii non-stoppina mainittuina aikoina - tule milloin

haluat)

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Stressipallopaja

Tuu tekemään itsellesi tai lahjaksi! Stressipalloa käyttämällä keho rauhoittuu ja stressi vähenee.

Aika: klo 13-16

Paikka: Malmin Cafe Sauna, Kirkonkyläntie 2

Ohjaamo Talk: Vahvat ja Rohkeat

Miten meistä tulee juuri sellaisia ihmisiä kuin me olemme? Mitkä ovat vahvuukiamme, tärkeimpiä voimavarojamme arjessa? Tule kuuntelemaan kokemusasiantuntijaa.

Aika: klo 15-15.30

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

Mikä pitää sinun mielesi kunnossa?

Mielen hyvinvoinnin teemaviikon
nuorten tapahtumat

19.-25.11.18

Helsinki

Lähes kaikilla on ajanjaksoja, jolloin oman mielen hyvinvointi voi vaihdella. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat useat seikat, ja sitä voidaan parantaa monin keinoin. Osallistu viikon tapahtumiin ja hae itsellesi hyvää mieltä!

😊 **liikunta**
😊 **kulttuuri**
😊 **ravinto ja ruoka**
😊 **lepo ja rentoutuminen**

- ☐ **Tapahtumat** ovat suunnattu 13-29-vuotiaille. Tule mukaan yksin tai kaverin kanssa!
- ☐ **Kaikki** tapahtumat ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua ennakoon. Mikäli tapahtumat täyttyvät, osallistujat otetaan mukaan saapumisjärjestyksen perusteella.
- ☐ **Tapahtumat** järjestetään yhteistyössä Helsingin kaupungin kumppanien kanssa. Kaikissa tapahtumissa on aikuinen ohjaaja paikalla.
- ☐ Pidätämme oikeudet muutoksiin. Lisää tietoa: www.hel.fi/nuoret

#munelämä

MA 19.11.2018

● Levon steissi

Tule ottamaan torkut, rentoudu hiljaisuudessa viltin alla tai meditoiden, anna ajatuksen levätä värityskuvien parissa. Paikka ja hetki juuri sinulle kiireen ja kaupungin keskellä.

Aika: klo 11-13

Paikka: Kampin kappeli, Narinkkatori, Simonkatu 7

● Nuorten asuminen: pop up- tapahtuma

Tule kuuntelemaan ja keskustelemaan asumiseen ja omaan kotiin liittyvistä asioista.

Aika: klo 13-16

Paikka: Kalasataman Vapaakaupungin olohuone/Kauppakeskus Redi, Hermannin rantatie 5, 2. krs.

TI 20.11.2018

● NYT Joogaa

Tule kokeilemaan joogaa ohjatusti! Keskitytään yhdessä kuuntelemaan omaa kehoa ja sen antamia viestejä.

Aika: klo 17-18

Paikka: Pakilan yläaste, Pilkekuja 10

KE 21.11.2018

● Linturetki Viikkiin

Linturetkellä tutustut lintujen maailmaan Tringa-yhdistyksen oppaiden avulla, loppusyksyn luonnossa rentoutuen. Pukeuduthan lämpimästi ja säänmukaisesti!

Aika: Klo 13-16

Paikka: Viikki, lähtö Gardenian (Kotilantie 1) edestä klo 13

● NYT Joogaa

Tule kokeilemaan joogaa ohjatusti! Keskitytään yhdessä kuuntelemaan omaa kehoa ja sen antamia viestejä.

Aika: klo 14-15

Paikka: Yrjönkadun uimahallin liikuntasali, Yrjönkatu 21 B

TO 22.11.2018

● Aamupala auringon alla

Tule aloittamaan aamusi lempeästi! Tarjolla aamupalaa kirkasvalolampujen alla, karkotetaan kaamos yhdessä.

Aika: klo 10-11

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

● Tässä ja nyt!

Tule kokeilemaan ja oivaltamaan tietoisuustaitojasi! Tietoisien läsnäolon harjoitusten avulla pyritään rauhoittamaan mieltä ja rentouttamaan kehoa hyväksyvästi ja itseä arvostelematta.

Aika: klo 11-11.30 ja 13-13.30

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

● Shake it!

Anna musiikin viedä ja tanssi huolesi pois. Tällä 45 minuutin vauhdikkaalla tanssitunnilla saat energiasi virtaamaan!

Aika: klo 11-12

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

● Lupa unelmoida

Mistä sinä unelmoit? Pysähdy hetkeksi omien unelmiesi ääreen ja tule tekemään unelmakarttaasi omassa rauhassa.

Aika: klo 11.30-13.30 ja klo 15.30-16.30 (toimii non-stopina mainittuina aikoina - tule milloin haluat)

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

● Päiväunille

Täällä voi vetää viltin korville ja nauttia hetken hiljaisuudesta ja rauhasta. Tervetuloa päikkäreille!

Aika: klo 12-12.30 ja klo 14-14.30

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

● NYT Joogaa

Tule kokeilemaan joogaa ohjatusti! Keskitytään yhdessä kuuntelemaan omaa kehoa ja sen antamia viestejä.

Aika: klo 12-13

Paikka: Liikuntamylly, Jauhokuja 3

● Sosiaalinen sirkus

Tervetuloa temppuilemaan ja kokeilemaan eri sirkusvälineitä Sirkus Magentan ohjaajien opastuksella. Sirkus sopii kaikille eikä aiempaa kokemusta tarvita. Sirkuksen kautta voi löytää rohkeutta, luottamusta ja iloa!

Aika: klo 12-13 ja 15-16

Paikka: Ohjaamo Helsinki, Fredrikinkatu 48

● Joogaa jännittäjille

Palauttavaa joogaa avuksi stressiin ja jännittämiseen. Jos mahdollista, voit ottaa mukaan jonkun/jotkut seuraavista: tynny, peitto, oma matto. Pälle lämpimät ja mukavat vaatteet.

Aika: klo 14-15

Paikka: Kalasataman Vapaakaupungin olohuone/Kauppakeskus Redi, Hermannin rantatie 5, 2. krs.