

Onni-kortit

Kysymyksiä liittyen onnellisiin hetkiin
ja hyvään mieleen

- vuorovaikutukseen
- tutustumiseen
- muisteluun



Vanhustyön keskusliitto
CENTRALFÖRBUNDET FÖR DE GAMLAS VÄL RY

vahvike.fi

Lyhyesti Onni-korteista

Onnellisten muistojen mieleen palauttaminen voimaannuttaa ja tuo hyvää mieltä. Kaikille meille on tärkeää saada ilmaista mielipiteemme ja tulla kuulluksi. Valintojen avulla voimme ilmaista itselle tärkeitä asioita. Myös perustelujen kertominen ja toisten kuunteleminen ovat tärkeitä.

Osallistujille kannattaa kertoa, että kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista, ja kaikki voivat halutessaan vastata. Tee tarvittaessa vastaamista helpottavia lisäkysymyksiä. Hyvää keskustelua ei kannata katkaista kiirehtimällä eteenpäin.

Korttien reunan väri vaihtelee: **PINKKI** liittyy muisteluun, **ORANSSI** mielipiteiden ilmaisuun ja **TURKOOSI** valintoihin.

Muistatko hetken,
jolloin nauroit makeasti?
Mitä silloin tapahtui?

Mikä harrastus on tuottanut
sinulle paljon iloa?

Mikä elämänvaiheesi
on ollut erityisen
onnellista aikaa?

Muistatko uskomuksia,
jotka liittyvät
hyvään onneen?

Oletko joskus löytänyt
neliapilan?
Toiko sen löytäminen onnea?

Kerro muistosi leppoisasta
kesäpäivästä.

Onko sinulla tärkeää
muistoesinettä?

Kerro muistosi jostakin
elämäsi aikana olleesta
muotivillityksestä.

Kerro mieleisestä,
muistoihin jääneestä
syntymäpäiväjuhlasta.

Palaa mielessäsi
kauniiseen paikkaan.
Mikä se on?

Millaisia ovat olleet
parhaat juhlahetkesi?

Kerro parhaista
lomamuistoistasi.

Mikä unelmasi
on toteutunut?

Kerro asiasta,
josta sinua on kiitelty.

Kerro onnistumisista,
joita olet kokenut työssäsi.

Mikä oli lapsuudessa
parhaan ystäväsi nimi?

Kerro muistosi
herkullisesta ateriasta,
josta olet nauttinut.

Tuleeko mieleesi henkilö,
jonka jutut tai vitsit ovat
naurattaneet sinua?

Muistatko oman lapsesi tai
jonkun muun lapsen tokaisun,
joka sai sinut nauramaan?

Kerro muisto jostakin
elämäsi onnenhetkestä.

Mikä on ollut sinun
innoituksen lähteesi?
Mihin se on innoittanut?

Onko mieleesi jäänyt
erityinen auringonnousun
tai auringonlaskun hetki?

Kuka on kannustanut sinua?
Oletko itse kannustanut
toisia?

Millainen tuoksumuisto tuo
mieleesi onnellisen hetken?

Mistä kokemastasi
elämyksestä olet
erityisen onnellinen?

Onko itsellesi tai lähipiirillesi
tapahtunut joskus asia, jota
voisi kutsua onnenpotkuksi?

Millainen oli
ensirakkautesi?

Milloin olet viimeksi
tuntenut olevasi onnellinen,
koska olet voinut olla avuksi?

Millaisia asioita mielestäsi
onneen liittyy?

Mitkä asiat ovat
vanhalla ihmisellä
paremmin kuin nuorella?

Millainen on
hyvä ystävä?

Miksi Suomessa
on hyvä asua?

Mikä on mielestäsi
pitkän iän salaisuus?

Kerro asiasta,
jossa olet taitava.

Millainen on mielestäsi
unelmien puoliso?

Jos kohtaisit haltian,
joka toteuttaisi
kolme toivomustasi,
mitä ne olisivat?

Mikä on mielestäsi kaunein
suomen kielen sana?

Minkä musiikkikappaleen
kuulisit mieluiten silloin, kun
olet oikein hyvällä tuulella?

Tekeekö raha
onnelliseksi?

Millainen on onnellinen
vanhuus?

Millainen toiminta
tuottaa sinulle iloa?

Mikä ikä on mielestäsi
ihmisen paras ikä?

Mikä olisi parasta herkkua
iltapäiväkahvilla?

Mikä asia on tuonut sinulle
hyvän mielen tänään?

Millaiset asiat
ilahduttavat sinua?

Millainen lahja
tai muistaminen
ilahduttaisi sinua?

Millaisesta taiteesta
nautit?

Millaisen kirjan lukisit tai
kuuntelisit mieluiten?

Jos voitat ravintola-
illallisen, millainen annos
ilahduttaisi eniten?

Jos saisit mahdollisuuden
ilahduttaa jotakuta kukka-
kimpulla, kenelle sen
lähettäisit?
Millaisen kimpun?

Kenen julkisuuden
henkilön tapaaminen
saisi sinut iloiseksi?

Mikä väri kuvaa mielestäsi
parhaiten iloa?

Millä tavalla aiot ilahduttaa
jotakuta tällä viikolla?

Mistä asioista olet
kiitollinen nykyään?

Pääset katselemaan näyttelyä.
Minkä näistä valitset?

- valokuvat
- veistokset
- nykytaide
- kultakauden taideteokset
(1880–1910)

Minkä seuraaminen
ilahduttaa sinua?

- lasten leikit
- lintulaudan elämä
- kasvien kasvun ihme
- lähityömaan edistyminen

Millainen matkanteko
ilahduttaa sinua?

- huviajelu taksilla
- linja-automatka
- junamatka
- sisävesiristeily

Mitä haluaisit syödä
kahvin tai teen kera?

- kinuskileivos
- marjaviineri
- rusinapullapitkon siivu
- ruisleipä voilla ja juustolla

Mitä kuuntelisit mieluiten?

- musiikkia (millaista?)
- puheensorinaa
- hiljaisuutta
- luonnon ääniä ja tuulen huminaa

Milloin olisit kaikkein onnellisin?

- kuumalla kalliolla loikoillessa
- rantatuolissa hiekkarannalla
- pikkupakkasessa keväthangilla
- lämpimän viltin alla sohvan nurkassa

Mistä saat eniten hyvää mieltä?

- saunomisesta
- hyvästä keskustelusta
- kaappien siivoamisesta
- leipomisesta tai ruoan laitosta

Miten viihdyt parhaiten?

- yksin
- kahden kesken
- ryhmässä
- suuressa joukossa

Mikä saa sinut nauramaan?

- arkipäivän hauskat sattumukset
- television komediasarjat
- elävästi kerrotut vitsit
- lasten hauskat tokaisut

Millaisen hemmotteluhetken valitset itsellesi?

- hieronta
- jalkahoito
- kasvohoito
- kampaajalla tai parturissa käynti

Minkä alan kuuluisuus olisit mieluiten?

- kirjailija
- näyttelijä
- poliitikko
- kuvataiteilija

Missä tapahtumassa vierailisit mieluiten?

- ravikilpailuissa
- kesäteatterissa
- kotiseutujuhlassa
- markkinoilla

Mikä paikka kiinnostaa
sinua eniten?

- kirpputori
- astiakauppa
- käsityöpuoti
- antikvariaatti

Mitä ominaisuutta arvostat?

- älykkyyttä
- huumorintajua
- myötäelämisen taitoa
- anteeksi antavaa mieltä

Mikä olisi unelmiesi
asuinpaikka?

- senioritalo hyvillä palveluilla
- esteetön kerrostalokoti
- omakotitalo palvelujen äärellä
- loistohuvila meren rannalla

Minkä lahjan valitsisit?

- hopeinen kakkulapio
- komea seinäkello
- mukava keinutuoli
- kylpyläloma

Minkä seuraavista asioista
toivoisit toteutuvan?

- nuoruuden lähteen löytäminen
- 100-vuotiaaksi eläminen
- lottovoitto
- parantava lääke kaikkiin
vaivoihin

Mikä seuraavista asioista on
sinulle tärkein?

- hiljaiset hetket omassa rauhassa
- kerhoryhmään kuuluminen
- liikuntaryhmään osallistuminen
- ystävien säännöllinen
tapaaminen

Mitä ainakin tekisit
isolla lottovoitolla?

- Jakaisin rahaa läheisilleni.
- Matkustaisin, nauttisin elämästä.
- Ostaisin ihanan kodin ja palveluja.
- Antaisin rahaa ympäristön-
suojeluun.

Jos saat ilmaisen
taide-elämyksen,
minkä esityksen valitset?

- runo
- sirkus
- tanssi
- kuorolaulu