

TOIMINTATERAPIA

VAPAA-AJAN TOIMINTOJEN JA MIELENKIINNON KOHTEIDEN KARTOITUS

NIMI:

PVM:

Tämän kartoituksen tarkoituksena on **selvittää sinun vapaa-ajan käyttöäsi ja mielenkiinnon** kohteitasi aiemmin, tällä hetkellä ja mistä olisit mahdollisesti kiinnostunut tulevaisuudessa.

Merkitse rasti sarakkeeseen kunkin toiminnan kohdalle, jos **olet aiemmin tehnyt** kyseistä toimintaa, teet tai **harrastat sitä tällä hetkellä** tai **olisit kiinnostunut kokeilemaan** tulevaisuudessa.

OLEN HARRASTANUT

KÄSITYÖT:

Ompelu
Ristipistotyöt
Virkkaus
Neulominen
Huonekalujen verhoilu
Neulominen
Nahkatyöt
Kynttilöiden valmistaminen
Leipominen
Savityöt
Kodin kunnostus/remontointi
Sisustaminen
Ruoan laitto
Puutyöt
Leipominen
Metallityöt
Autojen korjaus
Pienoismallit
Palapelit
Muu:

LUOVAT TOIMINNAT:

Maalaus
Piirtäminen
Lasin maalaus
Posliinin maalaus
Kuvanveisto
Savityöt
Valokuvaus
Tanssi
Näyttelemine
Kirjoittaminen
Päiväkirjan kirjoittaminen
Runot
Laulaminen
Säveltäminen
Jonkin instrumentin soittaminen
Muu:

HARRASTAN NYT

KÄSITYÖT:

Ompelu
Ristipistotyöt
Virkkaus
Neulominen
Huonekalujen verhoilu
Neulominen
Nahkatyöt
Kynttilöiden valmistaminen
Leipominen
Savityöt
Kodin kunnostus/remontointi
Sisustaminen
Ruoan laitto
Puutyöt
Leipominen
Metallityöt
Autojen korjaus
Pienoismallit
Palapelit
Muu:

LUOVAT TOIMINNAT:

Maalaus
Piirtäminen
Lasin maalaus
Posliinin maalaus
Kuvanveisto
Savityöt
Valokuvaus
Tanssi
Näyttelemine
Kirjoittaminen
Päiväkirjan kirjoittaminen
Runot
Laulaminen
Säveltäminen
Jonkin instrumentin soittaminen
Muu:

OLISIN KIINNOSTUNUT

KÄSITYÖT:

Ompelu
Ristipistotyöt
Virkkaus
Neulominen
Huonekalujen verhoilu
Neulominen
Nahkatyöt
Kynttilöiden valmistaminen
Leipominen
Savityöt
Kodin kunnostus/remontointi
Sisustaminen
Ruoan laitto
Puutyöt
Leipominen
Metallityöt
Autojen korjaus
Pienoismallit
Palapelit
Muu:

LUOVAT TOIMINNAT:

Maalaus
Piirtäminen
Lasin maalaus
Posliinin maalaus
Kuvanveisto
Savityöt
Valokuvaus
Tanssi
Näyttelemine
Kirjoittaminen
Päiväkirjan kirjoittaminen
Runot
Laulaminen
Säveltäminen
Jonkin instrumentin soittaminen
Muu:

OLEN HARRASTANUT

VIIHDE JA KULTTUURI:

Tietokone/Netissä surffailu
Tv:n katselu
Elokuvat
Teatteri
Konsertit
Oopperassa käynti
Balettissa käynti
Radion kuuntelu
Musiikin kuuntelu
Museoissa käyminen
Taidenäyttelyt
Shoppailu/Kaupoissa kiertely
Kirpputoreilla käynti
Työväen opistot tms.kurssit
Kyläily
Kapakassa käyminen
Kahviloissa käyminen
Matkustelu
Nähtävyyksien kiertely
Luennonnoilla läynti
Huutokaupat
Uskonnolliset tilaisuudet
Lukeminen:Romaanit, lehdet
Asiakirjallisuus
Muu:

LUONTO:

Vaellus
Telttailu
Kesämökkeily
Kävely
Retkeily
Metsästys
Kalastus
Marjastus
Sienestys
Luonnon suojelu
Puutarhan hoito
Sisäkasvien hoito
Lemmikkieläimen hoito
Muu:

HARRASTAN NYT

VIIHDE JA KULTTUURI:

Tietokone/Netissä surffailu
Tv:n katselu
Elokuvat
Teatteri
Konsertit
Oopperassa käynti
Balettissa käynti
Radion kuuntelu
Musiikin kuuntelu
Museoissa käyminen
Taidenäyttelyt
Shoppailu/Kaupoissa kiertely
Kirpputoreilla käynti
Työväen opistot tms.kurssit
Kyläily
Kapakassa käyminen
Kahviloissa käyminen
Matkustelu
Nähtävyyksien kiertely
Luennonnoilla läynti
Huutokaupat
Uskonnolliset tilaisuudet
Lukeminen:Romaanit, lehdet
Asiakirjallisuus
Muu:

LUONTO:

Vaellus
Telttailu
Kesämökkeily
Kävely
Retkeily
Metsästys
Kalastus
Marjastus
Sienestys
Luonnon suojelu
Puutarhan hoito
Sisäkasvien hoito
Lemmikkieläimen hoito
Muu:

OLISIN KIINNOSTUNUT

VIIHDE JA KULTTUURI:

Tietokone/Netissä surffailu
Tv:n katselu
Elokuvat
Teatteri
Konsertit
Oopperassa käynti
Balettissa käynti
Radion kuuntelu
Musiikin kuuntelu
Museoissa käyminen
Taidenäyttelyt
Shoppailu/Kaupoissa kiertely
Kirpputoreilla käynti
Työväen opistot tms.kurssit
Kyläily
Kapakassa käyminen
Kahviloissa käyminen
Matkustelu
Nähtävyyksien kiertely
Luennonnoilla läynti
Huutokaupat
Uskonnolliset tilaisuudet
Lukeminen:Romaanit, lehdet
Asiakirjallisuus
Muu:

LUONTO:

Vaellus
Telttailu
Kesämökkeily
Kävely
Retkeily
Metsästys
Kalastus
Marjastus
Sienestys
Luonnon suojelu
Puutarhan hoito
Sisäkasvien hoito
Lemmikkieläimen hoito
Muu:

OLEN HARRASTANUT

PELIT:

ATK-pelit
Shakki
Lautapelit
Korttipelit
Biljardi
Pingis
Petanque
Mölkky
Kroketti
Palapelit
Korona
Seurapelit
Ristisanatehtävät
Tikanheitto
Muu:

URHEILU:

Lentopallo
Koripallo
Jalkapallo
Sähly
Tennis
Sulkapallo
Squash
Pesäpallo
Golf
Minigolf
Keilaaminen
Uiminen
Jääkiekko
Luistelu
Laskettelu
Hiihto
Lenkkeily
Pyöräily
Rullaluistelu
Veneily
Melonta/Soutu
Ratsastus
Keilailu
"Penkkiurheilu"
Kuntosali
Kamppailulajit/Itsepuolustuslajit
Seinäkiipeily
Muu:

HARRASTAN NYT

PELIT:

ATK-pelit
Shakki
Lautapelit
Korttipelit
Biljardi
Pingis
Petanque
Mölkky
Kroketti
Palapelit
Korona
Seurapelit
Ristisanatehtävät
Tikanheitto
Muu:

URHEILU:

Lentopallo
Koripallo
Jalkapallo
Sähly
Tennis
Sulkapallo
Squash
Pesäpallo
Golf
Minigolf
Keilaaminen
Uiminen
Jääkiekko
Luistelu
Laskettelu
Hiihto
Lenkkeily
Pyöräily
Rullaluistelu
Veneily
Melonta/Soutu
Ratsastus
Keilailu
"Penkkiurheilu"
Kuntosali
Kamppailulajit/Itsepuolustuslajit
Seinäkiipeily

OLISIN KIINNOSTUNUT

PELIT:

ATK-pelit
Shakki
Lautapelit
Korttipelit
Biljardi
Pingis
Petanque
Mölkky
Kroketti
Palapelit
Korona
Seurapelit
Ristisanatehtävät
Tikanheitto
Muu:

URHEILU:

Lentopallo
Koripallo
Jalkapallo
Sähly
Tennis
Sulkapallo
Squash
Pesäpallo
Golf
Minigolf
Keilaaminen
Uiminen
Jääkiekko
Luistelu
Laskettelu
Hiihto
Lenkkeily
Pyöräily
Rullaluistelu
Veneily
Melonta/Suotu
Ratsastus
Keilailu
"Penkkiurheilu"
Kuntosali
Kamppailulajit/Itsepuolustuslajit
Seinäkiipeily

OLEN HARRASTANUT

RYHMÄ- JA
SEURATOIMINTA:

Urheiluseurat
Uskonnolliset ryhmät
Koulutukselliset ryhmät
Sosiaaliset ryhmät
Nuorisoryhmät
Poliittiset ryhmät
Vapaaehtoistyö
Harrastusryhmät
Partio
Kulttuuriryhmät
Ystävyyssuhteiden ylläpito
Sukulaissuhteiden ylläpito
Muu:

KERÄILY:

Kolikot
Postimerkit
Antiikki
Astiat
Nimikirjoitukset
Kuvat
Kivet
Simpukat
Levyt/Cd:t/Kasetit
Muu:

HARRASTAN NYT

RYHMÄ- JA
SEURATOIMINTA:

Urheiluseurat
Uskonnolliset ryhmät
Koulutukselliset ryhmät
Sosiaaliset ryhmät
Nuorisoryhmät
Poliittiset ryhmät
Vapaaehtoistyö
Harrastusryhmät
Partio
Kulttuuriryhmät
Ystävyyssuhteiden ylläpito
Sukulaissuhteiden ylläpito
Muu:

KERÄILY:

Kolikot
Postimerkit
Antiikki
Astiat
Nimikirjoitukset
Kuvat
Kivet
Simpukat
Levyt/Cd:t/Kasetit
Muu:

OLISIN KIINNOSTUNUT

RYHMÄ- JA
SEURATOIMINTA:

Urheiluseurat
Uskonnolliset ryhmät
Koulutukselliset ryhmät
Sosiaaliset ryhmät
Nuorisoryhmät
Poliittiset ryhmät
Vapaaehtoistyö
Harrastusryhmät
Partio
Kulttuuriryhmät
Ystävyyssuhteiden ylläpito
Sukulaissuhteiden ylläpito
Muu:

KERÄILY:

Kolikot
Postimerkit
Antiikki
Astiat
Nimikirjoitukset
Kuvat
Kivet
Simpukat
Levyt/Cd:t/Kasetit
Muu: