

# Hobby

- Lezen
- Muziek luisteren
- Muziek spelen
- Schilderen
- Teken
- Wandelen
- Tv kijken
- Bakken
- Spelletjes spelen
- Puzzelen
- Handwerken  
(haken, breien)
- Fotograferen
- Naar een concert gaan
- Uitstapjes doen
- Shoppen
- Museum bezoeken
- Reizen
- Naar de film gaan
- Naar voetbal gaan
- Gamen
- Internetten
- Kaarten
- Knutselen
- Pottenbakken
- ...

# Sport en bewegen

- Vissen
- Motorrijden
- Lopen
- Fietsen
- Rolschaatsen
- Paardrijden
- Zwemmen
- Dansen
- Yoga
- Tennissen
- Badmintonnen
- Wandelen
- Pingpong
- Voetballen
- Volleyballen
- Basketballen
- Work-out doen
- Snowboarden
- Skiën
- Turnen
- Schaatsen
- Handballen
- Biljarten
- Fitnessen
- Padellen
- Atletiek
- ...

Is het dilemma beantwoord?



JA!



Blader naar het thema waarop je bent beland.



Kies een activiteit die je aanspreekt en schrijf het op je activiteitenbord.

# Productiviteit

- Naar het werk gaan
- Vrijwilligerswerk
- Solliciteren
- Naar school gaan
- Leren
- Boodschappen doen
- Administratie doen
- Tanken
- De auto wassen
- Tuinieren
- Opruimen
- Schoonmaken
- De was doen
- Strijken
- Afwassen
- Koken
- Huisdieren verzorgen
- Zorgen voor kinderen
- Zorgen voor naasten
- Klussen
- Het huis opknappen
- Planning maken
- Agenda/kalender bijhouden
- E-mails beantwoorden
- ...

# Zelfzorg

- Kappersbezoek
- Nagelsalon
- Wellness
- Mediteren
- Yoga
- Ademhalingsoefeningen
- Medicatie nemen
- Medische afspraken
- Douchen
- Een bad nemen
- Jezelf opmaken
- Koken
- TV kijken
- Massage
- Knuffelen
- Emoties uiten
- Een goede babbel
- Hulp vragen
- Jezelf verwennen
- Slapen
- Ontspannen
- Dagboek bijhouden
- ...

# Sociale contacten

- Een koffie gaan drinken
- Uiteten gaan
- Naar de markt gaan
- Naar de rommelmarkt
- Naar een dienstencentrum
- Naar een inloophuis
- Bezoek ontvangen
- Familie bezoeken
- Vrienden bezoeken
- Met de burens praten
- Picknicken met vrienden
- Vrijwilligerswerk doen
- Mensen helpen
- Hulp vragen
- Groepstherapie volgen
- Chatten
- Videobellen
- Dateren
- Knutselen
- Pottenbakken
- Samen sporten
- ...

