GOED-GEVOEL-ACTIES VOOR JE PERSOONLIJK LEVEN

JEZELF GOED DOEN

- ☐ Kleding en kapseladvies voor jezelf.
- ☐ Wekelijkse koffieklets met vrienden/vriendinnen.
- ☐ Wandeling in de natuur.
- ☐ Rustig een boek(je) lezen en rustige muziek opzetten.
- ☐ Zoek een buddy om leuke activiteiten mee te doen.
- ☐ Eens lekker gaan dansen 's avonds.
- ☐ Iedere ochtend een lekker tasje koffie drinken.
- ☐ Word de buddy van een bejaarde (www.ikwordjemaat.nl)
- ☐ Verras eens iemand: een mop,een onverwacht gebaar voor je vriend, buurman, een vreemde,…
- ☐ Schrijf eens een mooi verhaal: creatief zijn kan iedereen: lied, tekening, verhaal, …
- ☐ Geregeld een relaxerend bad nemen (als je een badkamer hebt)
- ☐ Je eigen slaapritueel opbouwen: je pyjama op voorhand aantrekken en dan nog even lezen bij een tas thee, vervolgens tanden poetsen, de wekker zetten en op tijd het bed inkruipen.
- ☐ Activiteitenschema (beweegschema en activiteitenschema op www.fitinjehoofd.be)
- ☐ Welke activiteit wil ik doen (www.fitinjehoofd.be)
- ☐ Dromen in praktijk brengen (www.fitinjehoofd.be)
- ☐ Herontdek je creativiteit (www.fitinjehoofd.be).
- ☐ Activiteitendagboek (www.fitinjehoofd.be)

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

- ☐ Weg met de sleur (www.fitinjehoofd.be)
- ☐ Plezierige activiteiten (www.fitinjehoofd.be)
- ☐ Organiseer zelf je bijzondere momenten (zoals je verjaardag, kerstmis, Nieuwjaar,…) als je dat belangrijk vindt en onzeker bent of het iets leuks zal worden.
- ☐ Sparen voor iets extra: heb je een beperkt inkomen en schiet er nooit wat over voor jezelf? Gun jezelf een spaarsysteem waarbij je iedere week of maand iets opzij legt dat alleen bestemd is voor jezelf.
- ☐ Beperkt budget en alle leuke dingen zijn te duur? Ga op zoek naar tweedehandszaken en kringloopwinkels; maak er een regelmatig uitstapje van om daar eens binnen te lopen zodat je al eens een koopje kan doen!
- ☐ Geen geld voor een nieuwe outfit en dat maakt je neerslachtig? Koop één capsule verfstof voor textiel en geef daarmee verschillende kledingsstukken (in één wasbeurt) een nieuwe kleur. Iedereen zal denken dat je een nieuwe outfit hebt!
- ☐ De bus durven nemen.
- ☐ Wees creatief ten voordele van jezelf of je gezin.
    - ➢ Naai opvallende knoopjes op een oudere jas, mooie veters in oudere schoenen of een nieuw labeltje op een trui; of
    - ➢ volg een cursus budgetkoken (bv. creatief met voedsel uit de voedselbank),…of
    - ➢ of koop een klein potje verf (of restjes verf die je nog hebt) en tover dan een goedkoop meubeltje uit de kringloopwinkel om tot iets unieks!
- ☐ Ga naar de BIB in je gemeente (neem eventueel iemand mee dier het daar al wat kent): daar kan je heel veel leuke dingen (boeken, films, internet, strips,…) gratis vinden!

☐ .....

☐ .....

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw