goed- gevoel-acties 'jezelf goed doen'

Samen een lijst van
VERWENTIPS
maken die niet veel kosten

ACTIVITEITEN IN DE GROEP WAAR JE PLEZIER KAN MAKEN
LACHEN!

samen BEWEGING of SPORT organiseren
met de groep of in sportclub
IDEE: fit-o-peter

SLAAP LEKKER!
iemand uitnodigen in de groep om tips te komen geven voor een goede nachtrust

1 goede DVD kijken in de groep elke maand

Een ontspannende
UITSTAP
plannen met de groep

Deelnemen aan activiteiten in de gemeente of stad
Vb. bestaand beweegaanbod tegen een voordelig tarief!

GOEDKOOP OP VAKANTIE
met vakantieparticipatie

'Voor de groep door de groep'
Laat de anderen van de groep kennis maken met wat jij zo goed kan of graag doet!
Leer je favoriete gerecht klaarmaken, toon je lievelingsplekje in de natuur, geef een dansinitiatie…

SCHOONHEIDSSALON
Voor de vrouwen in de groep
1x per maand
Tips uitwisselen rond kleding, kapsel, jezelf mooi maken,…

Kaartavond, spelletjes, bingo of praatcafé op een vaste weekdag

één keer in de week
KOKEN
in de groep

HOBBYCLUB
Kaartjes maken, timmeren, knutselen, schilderen, boetseren,bloemschikken,…

*Deelname aan een **STUDIEDAG** met de groep*

Een gedeelde TUIN inrichten
Groenten kweken, bloemen,…

de groep zet zich 1x per jaar samen in voor het **GOEDE DOEL**

LESGEVER UITNODIGEN IN DE GROEP DIE IETS NIEUWS AANLEERT
Vb. EHBO, éénpansgerecht, decoratie maken, fietsen maken,…

Iemand uitnodigen voor een werkwinkel rond **gezonde voeding**

Een wekelijkse **koffieklets** met de groep

Goed-gevoel-coach
voor de groep
Aan de slag met je eigen werkpunten met de hulp van de groep en de coach

Gezondheidsbabbel organiseren

Relaxatie of yoga in de groep

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw