Activiteiten: je mag jezelf goed doen

- Goed-gevoel coach voor de groep. Iedereen kiest zijn/haar eigen werkpunt waarmee hij/zij aan de slag gaat onder begeleiding van de groep en de coach.
- Goedkoper op vakantie met vakantieparticipatie. Het aanbod vakantieparticipatie van de Vlaamse Gemeenschap bekend maken in de groep (zodat groepsleden met hun gezin met een grote korting op vakantie kunnen gaan).
- Een ontspannende uitstap plannen met de groep (vb. culturele uitstap, bezoek aan het park, een wandeltocht,…).
- Een goed doel zoeken waarvoor de groep zich een keer per jaar gaat inzetten.
- Elke maand een goede dvd kijken in de groep.
- Een wekelijkse koffieklets inrichten met de groep.
- Deelnemen aan een bestaand bewegingsaanbod in de gemeente (misschien met voordeeltarieven voor de groep) of aan andere activiteiten in je stad of gemeente.
- Samen beweging of sport organiseren met de groep of in de sportclub (zie ook het model 'fit-o-peter' uit de koffer 'de gezondheidskuur van nonkel Tuur').
- Een hobbyclub oprichten waarin je wekelijks of maandelijks samen knutselt of een bepaalde creatieve activiteit beoefent (vb. kerstversiering maken, boetseren,…), of met enkele leden van de groep aansluiten bij een bestaande hobbyclub.
- Een gedeelde tuin inrichten en verzorgen.
- Samen koken met de groep 1x per week.
- Slaap lekker! Iemand uitnodigen om tips te komen geven voor een goede nachtrust.
- Gezondheidsbabbel organiseren. Iemand uitnodigen om te komen spreken over gezondheid.
- Deelname aan een studiedag met de groep.
- Een lesgever uitnodigen die jullie iets nieuw aanleert zoals wenskaarten maken, EHBO, of een feestrecept (goedkoop maar superlekker) klaarmaken, handige Harry/Henriette-cursus, fiets herstellen, computerles,…
- Kaartavond, bingo, gezelschapsspelletjes of praatcafé op een vaste weekdag.
- Samen een lijst van verwentips maken die niet teveel kosten. Leuke verwentips verzamelen die je met een bescheiden inkomen ook kan doen en er een verwen-ideeën-boekje van maken voor elk groepslid.
- Schoonheidssalon voor de vrouwen in de groep 1x per maand: elkaar tips geven rond kapsel, kleding en jezelf mooi maken, …Bezoek samen een tweedehandswinkel om leuke accessoires op de kop te tikken of nodig iemand uit om advies tt komen geven.
- Iemand uitnodigen voor een werkwinkel rond gezonde voeding.

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw

- Relaxatie of yoga in de groep. Zelf relaxatie-oefeningen doen in de groep (tips bij stap 'gun jezelf rust' op www.fitinjehoofd.be) of iemand zoeken die voor jullie regelmatige relaxatie of yoga kan organiseren of naar een bestaand aanbod gaan (vb. mindfulnes, biodanza).
- Leer elkaar iets bij. Laat de anderen kennis maken met dat wat jij zo goed kan of graag doet! Je Leer je favoriete gerecht klaarmaken, geef een dansinitiatie aan de groep, toon je lievelingsplekje in de natuur, leer kledingstukken herstellen, samen verhalen schrijven,…
- Activiteiten in de groep waar je plezier kan maken en lachen: boombal, muziek, bewegen, uitstap, naar de markt, wijk opknappen, met honden uit het asiel gaan wandelen, schrijven, knutselen, oude kleding opfrissen, meubels opmaken, elkaar je dialect leren, gezelschapsspelen, inzetten voor een goed doel een paar keer per jaar, creatief met afgedankte/gevonden voorwerpen, naar de bib gaan, een kookcursus, quiz, nieuwe taal leren kennen, huis anders inrichten,…
- …

© VIGeZ vzw i.s.m. CEDES vzw