



Werkblad 9.2 Activiteitenlijst (ontleend aan Schaub et al., 2006)

Vink de activiteiten aan die je graag of regelmatig doet!*

<input type="checkbox"/> lichamelijke hygiëne (wassen, douchen)	<input type="checkbox"/> de post afhandelen	<input type="checkbox"/> op een bank in het park zitten
<input type="checkbox"/> in bad gaan	<input type="checkbox"/> cake bakken	<input type="checkbox"/> iets drinken in een café
<input type="checkbox"/> grondig tandenpoetsen	<input type="checkbox"/> een nieuw of bijzonder gerecht koken	<input type="checkbox"/> tafeltennissen
<input type="checkbox"/> schone kleren dragen	<input type="checkbox"/> tuinieren	<input type="checkbox"/> bowlen
<input type="checkbox"/> haren verzorgen	<input type="checkbox"/> balkon beplanten	<input type="checkbox"/> mensen uitnodigen
<input type="checkbox"/> gezicht opmaken	<input type="checkbox"/> woning opknappen of nieuw inrichten	<input type="checkbox"/> met bezoek wandelen of naar een restaurant gaan
<input type="checkbox"/> bedden opmaken	<input type="checkbox"/> kamer opgeruimd houden	<input type="checkbox"/> praten met iemand anders
<input type="checkbox"/> de was doen, strijken	<input type="checkbox"/> fitnesssen	<input type="checkbox"/> TV kijken
<input type="checkbox"/> boodschappen doen	<input type="checkbox"/> een spelletje doen	<input type="checkbox"/> muziek luisteren
<input type="checkbox"/> ramen lappen	<input type="checkbox"/> een cadeau kopen	<input type="checkbox"/> luisterboek beluisteren
<input type="checkbox"/> bloemen water geven	<input type="checkbox"/> verse bloemen kopen	<input type="checkbox"/> krant/ tijdschrift lezen
<input type="checkbox"/> schaken	<input type="checkbox"/> nieuwe kleren kopen	<input type="checkbox"/> romans of gedichten lezen
<input type="checkbox"/> nieuwe ontspannings-technieken leren	<input type="checkbox"/> nieuw kapsel uitproberen	<input type="checkbox"/> een kruiswoordpuzzel maken
<input type="checkbox"/> naar de kerk gaan	<input type="checkbox"/> mensen observeren	<input type="checkbox"/> vrienden bezoeken
<input type="checkbox"/> wandelen	<input type="checkbox"/> naar de bioscoop gaan	<input type="checkbox"/> met huisdieren spelen
<input type="checkbox"/> in het weekend uitslapen	<input type="checkbox"/> naar het theater gaan	<input type="checkbox"/> hond uitlaten
<input type="checkbox"/> een dutje doen	<input type="checkbox"/> een ijsje eten	<input type="checkbox"/> afspreken met familie
<input type="checkbox"/> handwerken, knutselen, tekenen, schilderen	<input type="checkbox"/> naar een café gaan	<input type="checkbox"/> auto wassen
<input type="checkbox"/> naar de kapper gaan	<input type="checkbox"/> een tentoonstelling/ museum bezoeken	<input type="checkbox"/> de volgende vakantie plannen
<input type="checkbox"/> fietsen	<input type="checkbox"/> gaan zwemmen	<input type="checkbox"/> lachen
<input type="checkbox"/> voorwerpen uit de natuur verzamelen	<input type="checkbox"/> de telefoon opnemen als hij gaat	<input type="checkbox"/> contacten herstellen, oude vrienden weer opzoeken
<input type="checkbox"/> goed eten	<input type="checkbox"/> in een koor zingen	<input type="checkbox"/> kijken naar sterren of maan
<input type="checkbox"/> iemand een compliment geven	<input type="checkbox"/> een andere taal leren/ weer opfrissen	<input type="checkbox"/> met je kinderen/ kleinkinderen samen zijn
<input type="checkbox"/> in de stad slenteren	<input type="checkbox"/> een muziekinstrument spelen/ leren spelen	<input type="checkbox"/> mij laten masseren
<input type="checkbox"/> een romantische avond met je partner	<input type="checkbox"/> autorijden	<input type="checkbox"/> alleen in de tram reizen
<input type="checkbox"/> uitjes plannen	<input type="checkbox"/> in de zon zitten	<input type="checkbox"/> naar een feestje gaan
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

* Als je ervaring hebt met stemmenhoren: Staan er activiteiten waarbij de stemmen minder worden? Zijn er activiteiten waarbij het stemmenhoren toeneemt?