

#### Welbevinden en betrokkenheid

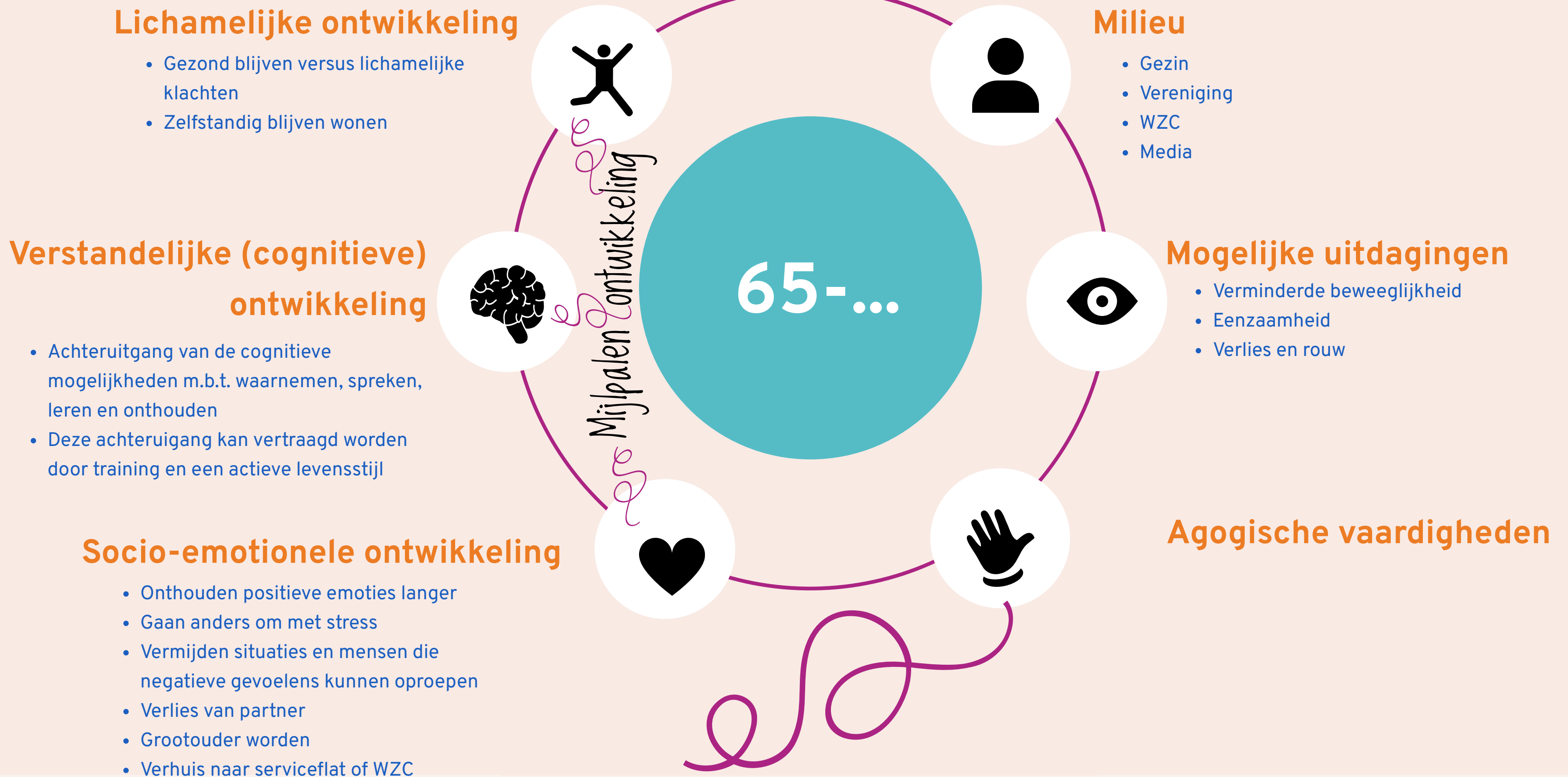
-Gepast aanbod vrije tijd

#### Activiteit van het dagelijks leven

-Work/live balance  
 -Eerste fase: aandacht voor slim bewegen inlassen in het (drukke) weekschema  
 -Tweede fase: indien nodig kiezen voor minder belastende activiteiten

#### Met aandacht voor diversiteit

-Opvoeden zonder racisme  
 -Sociale media  
 -Opvoeden in diversiteit



#### Welbevinden en betrokkenheid

- Aansluiten bij verenigingen (OKRA), kaart- of spelclub
- Contact met (klein)kinderen en/of vrienden
- Welbevinden
- Bruikbare apps
- Betekenisvolle activiteiten

#### Activiteit van het dagelijks leven

- Veel bewegen: fysieke oefeningen, sporten, tuinieren
- Aanmoedigen tot evenwichtig voedingspatroon
- Aanmoedigen tot deelname aan screeningsonderzoeken (borstonderzoek, dikkedarmkanker)
- Ondersteuning indien nodig
- Zelfstandig wanneer mogelijk
- Hulp bij sommige taken
- Hulpmiddelen (bril, oorapparaat, ...)

#### Met aandacht voor diversiteit

- Omgaan met verschillen in de eigen vriendengroep
- Sociale media