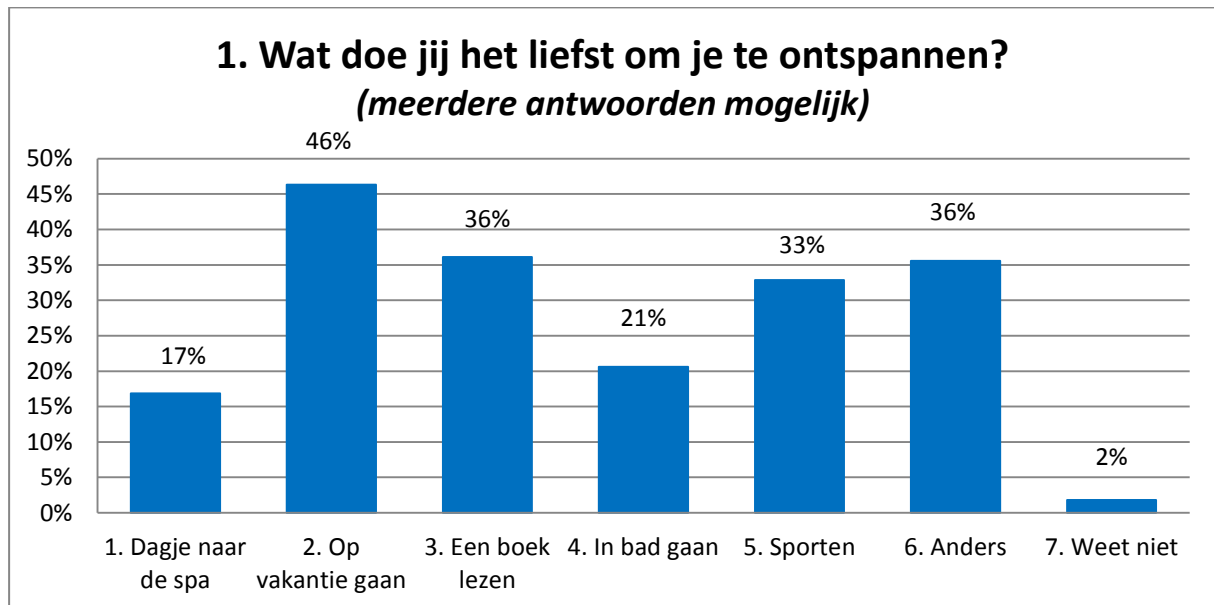


Relaxmomenten

Een moment voor jezelf inplannen schiet er wel eens bij in.



Toelichting:

- op bezoek bij vrienden/uit eten
- Alleen gaan wandelen dan raak je hoofd helemaal leeg, kun je opnieuw beginnen.
- bank liggen en tv kijken
- Biljarten jeu de boule wandelen
- bordspellen
- buiten in de zon zitten in de tuin
- Buitenlucht ingaan
- Creatief bezig zijn
- creatief bezig zijn
- creatief bezig zijn schilderen bv
- dagje naar een leuke stad shoppen museum enz.)
- dagje uit
- dagje weg en foto's nemen, touren met trike
- dagtochtjes met de fiets
- de natuur in, wandelen
- de natuur in/ tuin bijhouden
- Doen waar ik zin in heb
- doen waar je zin in hebt, niets moet.
- do-in en Qigong training
- e biken
- Een concert bezoeken of thuis muziek luisteren
- Een dagje eruit met de auto en of de fiets
- Een dagje uit met de kinderen.
- een dagje wandelen, of een dagtrip maken met auto of trein
- een film kijken op t.v.

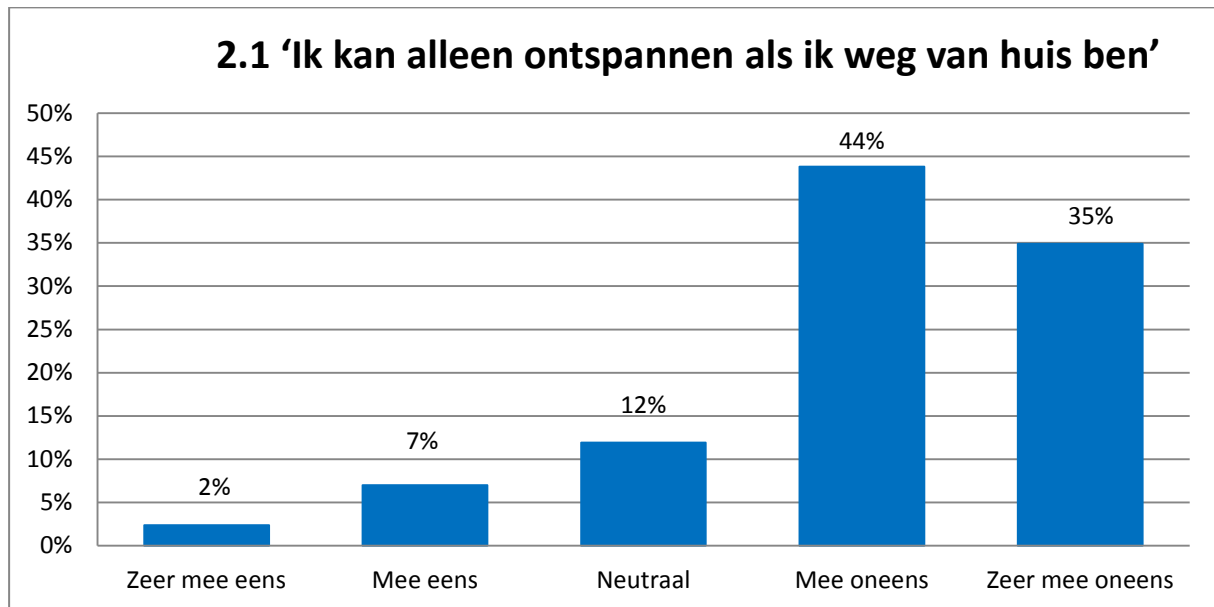
- Een paar uurtjes doen, waar ik op dat moment zin in heb.
- fietsen, tuinieren of wandelen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- Fietsen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- fietsen
- Fietsen ,wandelen
- Fietsen en wandelen
- fietsen en wandelen
- Fietsen wandelen yoga
- Fietsen, Buiten werken
- Fietsen, met mijn hobby bezig zijn, bijv. tuinieren
- fietsen, wandelen
- fietsen, wandelen
- film kijken
- film kijken thuis of in bioscoop
- gamen
- geo cachen
- gezelschap, terras pikken, hobbyen
- gitaar spelen
- goede film kijken, goede game spelen
- handvaardigheid
- handwerken
- hobby
- hobby
- hobbyen
- iets lekkers bakken
- iets leuks ondernemen met familie of vrienden
- iets waar ik dan zin in heb
- in de tuin werken en genieten
- in de tuin werken en met vrienden op stap
- internetten
- Jeugd begeleiden bij een sportclub, en tuinieren
- kaarten
- Klusjes in huis
- KNUTSELEN, HANDWERKEN OF PUZZELEN
- Lange afstand wandelen
- lekker een wandeling of fiets tochtje maken

- lekker een weekendje naar de zee en lekker op mijn eigen tempo een rondje fietsen en lekker luieren op de bank
- lekker eten koken en samen dineren
- Lekker genieten van de rust
- lekker in de eigen tuin zitten
- lekker in de tuin zitten
- lekker luieren
- lekker niets doen
- lekker niks
- Lekker niksen
- lekker niksen, thuis
- lekker op de bank TV kijken
- Lekker op de bank, en sport kijken.
- Lekker stuk fietsen!
- lekker thuis
- lekker wandelen en dan iets eten
- luieren
- luieren
- meditatie
- met mijn tablet op de bank wat rondsurfen
- met vrienden en/of familie afspreken en tafelen en borrelen
- met vrienden afspreken
- mijn hobby tractors
- mijn hobby uitoefenen
- mijn hobby uitoefenen
- mijn hobby uitoefenen
- mijn hobby uitoefenen
- motor tocht
- Motorrijden
- muziek
- muziek luisteren via youtube
- Muziek luisteren
- Muziek luisteren
- Muziek luisteren of bordspellen doen
- muziek luisteren of piano spelen
- Muziek luisteren/schrijven
- muziek maken
- Muziek maken
- Muziek maken en/ of luisteren
- muziek maken harmonie
- muziek maken, blaasmuziek uiteraard
- naar buiten
- niks doen
- niks doen
- niks doen
- op facebook

- Op tijd naar bed en dan een boek lezen.
- opmaken/haren doen
- rusten
- Rustig in de tuin werken
- samen de natuur in
- sauna
- sauna thuis
- Schilderen bridgen tuinieren
- series kijken, film kijken, dagje uit bv. bioscoop, zwembad, pretpark of bowlingbaan
- Sex
- shoppen!!
- Slapen
- sleutelen (brommer)
- Spelletjes op Ipad
- terras, liefst aan de maas
- Terrasje pakken bij goed weer.
- Thermalen
- Thuis relaxen!
- Tuinieren
- tuinieren
- tuinieren
- tuinieren
- tuinieren
- tuinieren
- Tuinieren
- tuinieren
- tuinieren
- tuinieren en dieren verzorgen
- tuinieren en fietsen
- Tuinieren of biljarten
- tuinieren, of tv kijken
- Tuinieren, wandelen, gamen
- TV kijken
- tv kijken
- TV kijken en Fietsen, met ondersteuning
- Tv kijken op de bank
- Tv of film kijken, stukje wandelen
- uitstapjes
- vakbladen lezen en computeren
- veel wandelen
- ver wandelen
- vergaderen en computeren
- Verven, kinderen op stap
- Vissen
- vogelen
- Vrijen, in de tuin werken, dingen maken

- vrijwilligerswerk
- waar ik op dat moment zin in heb
- wandelen
- wandelen
- Wandelen
- wandelen
- wandelen
- wandelen
- wandelen
- Wandelen
- Wandelen
- wandelen
- wandelen
- wandelen
- wandelen
- Wandelen
- wandelen en fietsen
- wandelen en fietsen
- wandelen en fietsen
- wandelen en motorrijden
- wandelen fietsen dansen kienen
- wandelen in de natuur
- Wandelen met de hond
- wandelen met de hond
- wandelen musical bekijken
- wandelen, luieren
- wandelen, fietsen en kaarten
- wandelen, fietsen, puzzelen
- wandelen/fietsen
- wandelen-fietsen
- wat is een dagje naar de spa ?
- werken, dat is mijn hobby
- Winkelen, wandelen, stad bezoeken
- Woord Puzzel
- zingen in koor , thuis opruimen en en handwerken
- zwemmen, wandelen, uit eten

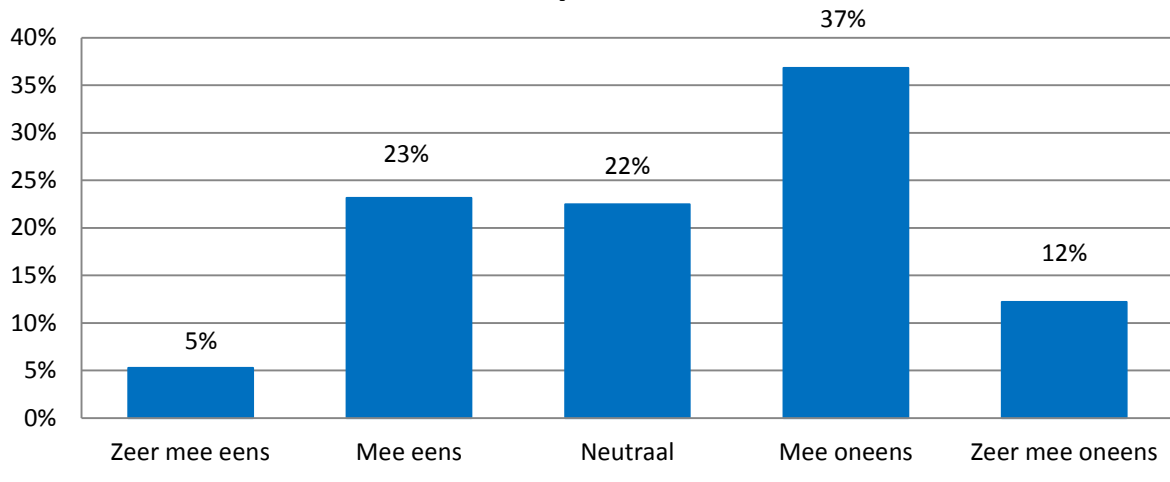
In hoeverre ben je het (on)eens met de volgende stellingen?



Toelichting:

- 1 Ik weet van mezelf dat ik veel zaken uit het dagelijks leven met me meedraag. Als ik onderweg ben om op vakantie te gaan, ben ik na een paar uurtjes totaal ontspannen en dat blijft gelukkig de resterende vrije tijd.
- 4 Vluchten heeft geen zin.
- 4 Als ik niet thuis ben, is het wel gemakkelijker afstand te nemen van de dagelijkse prikkels.(boodschappen, was, post, telefoon etc)
- 4 Ik kan thuis ook lekker ontspannen door op de bank te gaan liggen en tv kijken
- 4 Ontspannen kan op zoveel verschillende manieren dat ik niet een specifiek kan noemen
- 5 Ik kan me eigenlijk overal ontspannen.
- 5 Ik kan thuis heel goed ontspannen, vooral als ik alleen thuis ben.
- 5 Juist in mij eigen omgeving kan ik tot rust komen

2.2 'In mijn dagelijks leven kom ik te weinig aan ontspannen toe'



Toelichting:

- 1 De druk vanuit het dagelijks leven met al zijn kleine en grote dingen is hoog en ik voel me verantwoordelijk voor mezelf en mijn naasten.
- 1 Twee mensen met een beperking in huis zorgt er voor dat de dag al volledig gevuld is.
- 2 Het leven is al zo druk met alle verplichtingen
- 2 Ik ben 64 jaar en na een volle dag werken in de rat-race" is er weinig energie over."
- 2 Te druk met vrijwilligers werk
- 2 We willen allemaal te veel en maken het ons zelf veel te druk.
- 2 Zomers niet in de winter wel door drukke werkzaamheden op ons bedrijf.
- 2 Zou graag wat meer te besteden hebben voor die dingen maar helaas laat mijn beurs dat niet toe
- 3 Buiten een drukke baan en gezin met jonge kinderen
- 3 Eén periode wel, andere periode niet.
- 3 Ik maak bewust keuzes hoeveel ik na mijn werk nog oppak.
- 3 Ligt toch aan je zelf
- 3 Soms wel, soms niet. Je moet zelf zorgen dat er ontspanning is voor jezelf.
- 4 Als gepensioneerd zou ik eigenlijk een zee van tijd moeten hebben, maar verplichtingen t.a.v. mijn vader en kinderen zorgen er voor, dat het niet alleen ontspannen is.
- 4 Als ik er behoefte aan heb ga ik dingen doen waarbij ik me kan ontspannen
- 5 Als je als maar door holt. Tja hoe komt dat?
- 5 Als je niet meegaat met de rest en niet overal bij hoeft te zijn kun je tijd voor jezelf vrij maken
- 5 DIE TIJD NEEM IK GEWOONWEG. DE BOOG KAN NIET ALTIJD GESPANNEN STAAN
- 5 Tijd heb je niet, tijd moet je maken.""