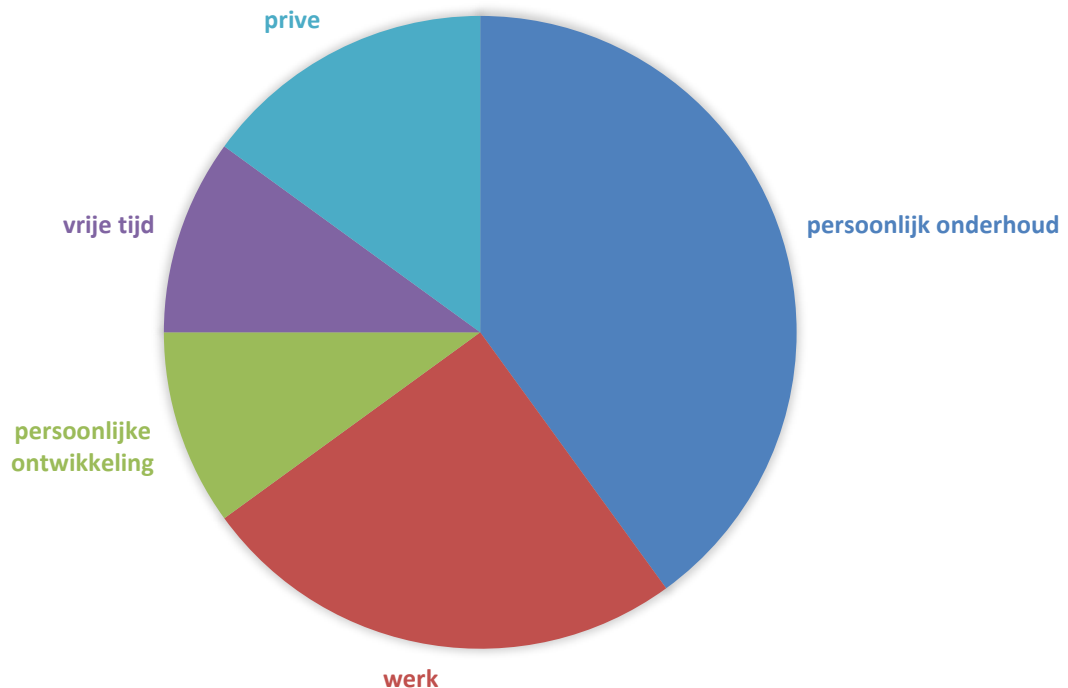


TIJDSBESTEDING PER WEEK



Grofweg worden hierin 5 tijdsvakken onderscheiden:

1. Persoonlijk onderhoud:

- slapen
- persoonlijke verzorging
- boodschappen
- koken
- schoonmaken en opruimen
- eten
- tuin

Voor persoonlijke verzorging moet ongeveer 90 uur gereserveerd worden. Afhankelijk van je omstandigheden, kan dit meer tijd in beslag nemen, zelden minder tijd.

2. Werk:

- Het aantal uren dat je (vrijwilligers)werk doet inclusief reis- en voorbereidingstijd.

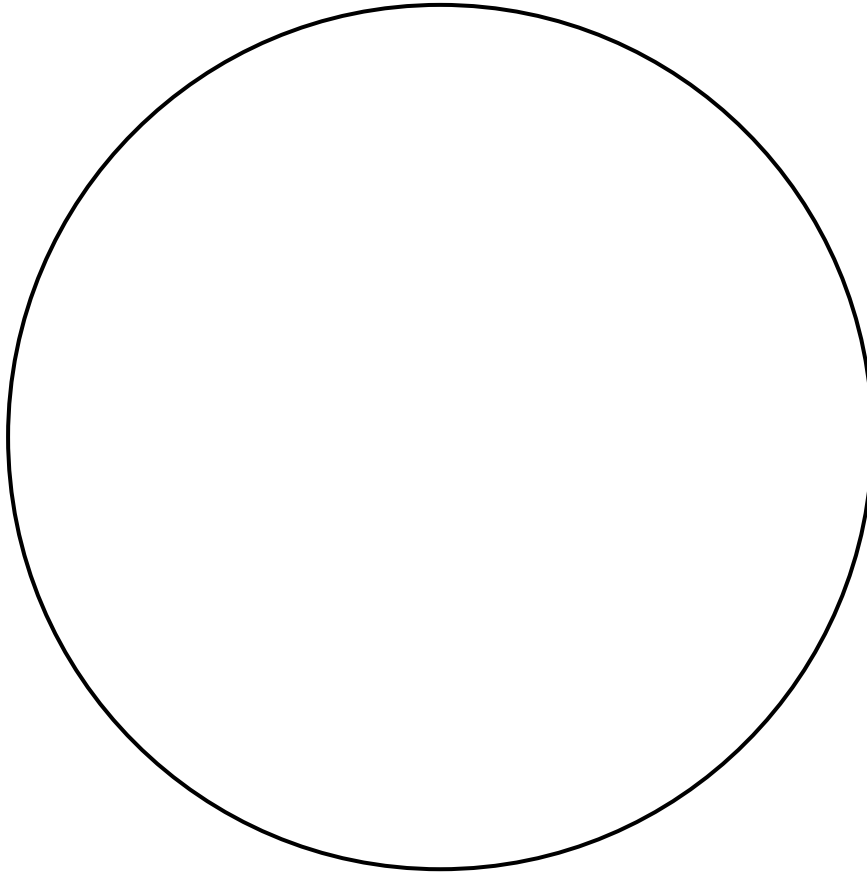
3. Persoonlijke ontwikkeling:

- Alle activiteiten gericht op persoonlijke ontwikkeling, zoals kranten lezen, studie, cursussen, etc.

4. **Vrije tijd:** tijd die je doorbrengt op de manier zoals je dat zou willen, zonder verplichtingen.

5. **Privé:** familie/gezinsleven, relatie met partner.

Opdracht: maak voor je zelf eens zo'n cirkel, met als doel inzicht te krijgen hoe de situatie nu is.



Vragen:

- Wat vind je van je tijdsbesteding nu?
- Wat zou je graag willen doen met je tijd, wat zijn je verlangens?
- Is er iets van je verlanglijst opgenomen in de tijdsbesteding van nu?
- Zo nee, zou dat wel kunnen, en hoe dan?