

3 Noteer wat je voor jezelf én voor een ander zou willen gaan doen.

Voor jezelf

Voor een ander

Gezond en fit zijn

Samen wandelen, (duo)fietsen, erop uit gaan

Mentaal sterk zijn

Luisteren, een goed gesprek aangaan

Zinvol leven

Praten over vroeger, praten over doelen & dromen

Genieten van het leven

Hobby zoeken of delen, muziek luisteren, klussen

Goed contact met anderen

Spelletjes doen, gezelschap houden, koffie drinken

Voor mezelf zorgen

Boodschappen doen, koken, vervoer, tuinieren

Meer informatie over DE STAP naar gezonder kaart

Scan de QR code of ga naar
www.destapnaargezonder.nl/kaart



Met DE STAP naar
gezonder-kaart werk je aan
jouw geluk en gezondheid.

Dit doe je in drie stappen die je zelf of
samen met een ander kunt doorlopen.

- 1 Bekijk de 6 thema's en de
kernwoorden. Bedenk hoe het met
je gaat bij elk thema en omcirkel
het gezichtje.

NAAM

DATUM

EERSTE CONTACTPERSOON





2 Vul per thema in wat jij zelf of een ander al voor jou doet voor jouw geluk en gezondheid.

Wil je direct aan de slag?

Ga dan naar
www.destapnaargezonder.nl/inlegvel

Je beantwoordt eerst enkele vragen. Daarna krijg je een overzicht van activiteiten, oefeningen en trainingen die bij jou passen. Thuis of in de buurt.

Gezond en fit zijn

Energie, klachten & pijn, horen & zien, eten, slapen, bewegen



Mentaal sterk zijn

Onthouden & concentreren, vertrouwen, positiviteit, omgaan met verandering



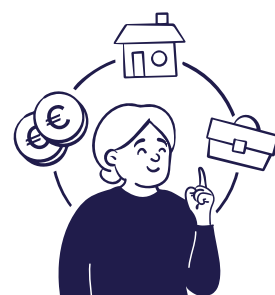
Zinvol leven

Doelen & wensen, acceptatie, dankbaarheid, vertrouwen, ertoe doen, talent



Voor mezelf zorgen

Werken & leren, plannen, hulp vragen, verslavingen, poetsen & koken



Goed contact met anderen

Sociaal contact, erbij horen, gevoel delen, relaties, steun & begrip



Genieten van het leven

Gelukkig zijn, in balans zijn, veilig gevoel, prettige omgeving & woonsituatie

