



Counselpraktijk Ouwerkerk

Activiteitenlijst

Alvast op zoek gaan naar cadeautjes voor een toekomstige verjaardag of feest	Een grote legpuzzel maken
Bellenblaas voor je kinderen maken en samen bellenblazen	Je partner verleiden op een manier waarop je dit nog nooit gedaan hebt
Bestuurswerk doen voor een vereniging	Je partner masseren of je laten masseren
Boeken, cd's en dvd's opruimen. Degene die je nooit gebruikt weg doen.	De keukenkast opruimen en een maaltijd maken van etenswaren die op moeten
Chatten op internet	Kaarten met je partner en/of vrienden. Dit kan wederom online
Chocolade eten	Karweitjes in huis of tuin doen
Contact met oude vrienden maken	Aan geocaching (schat zoeken met gps) doen
Danspasje leren via youtube	Verhalen schrijven of vertellen
De hond uitlaten van iemand anders	Iets voor een ander kopen
Deelnemen aan een leesclub waar je samen hetzelfde boek leest en bespreekt	Dvd's of muziek met een vriend(in) ruilen. Maak hiervoor een lijst met dingen die je wilt ruilen.
Deelnemen aan een online eetclub waarbij je elkaar de maaltijden levert tot aan de voordeur en dan tijdens een videochat samen gaat eten	Een brief aan je vroegere zelf schrijven toen je net het ouderlijk huis verliet met hierin waardevolle tips
Door je huis lopen en dingen verzamelen voor een rommelmarkt	Een meditatiecursus volgen en/of de basis van meditatie onder de knie proberen te krijgen
Een aquarium of terrarium houden	Een composthoop beginnen
Een balsport doen	Hout bewerken
Een boek lezen dat je normaal gesproken niet zou lezen	Iemand raad geven
Een boek of biografie schrijven	Langer uitslapen dan normaal
Een boot onderhouden	Iemand vertellen wat je van hem of haar vindt
Een boottochtje maken	Kleding ontwerpen en maken
Een hoorspel of podcast luisteren	Een cadeautje voor jezelf kopen
Een brief schrijven aan je toekomstige kinderen of kleinkinderen	(online) Gamen samen met je partner of vriend(in)
Een bucketlist maken	Lid worden van een activiteitenclub
Een bungeejump maken	De inrichting van je tuin veranderen
Een dag stilte hebben zonder te praten en zonder mobiel	Van de zon genieten



Counselpraktijk Ouwerkerk

Een dagboek bijhouden	Een taak op werk op je nemen, die je normaal gesproken niet zou doen
Een excursie plannen	Een krachtsport doen (met gewichten)
Een Facebook-pagina maken van jezelf of samen met je partner	Een krant of tijdschrift aandachtiger lezen dan normaal
Een familiestamboom maken m.b.v. informatie van ouders en andere familieleden	Je levensdoelen bespreken met je partner of goede vriend
Een film kijken die je normaal gesproken niet opzet	Een pottenbak-cursus volgen
Een fotografie cursus volgen	Met een vriend(in) joggen
Een goocheltruc leren	Jouw verzuringspunt berekenen (optimale trainingshartslag)
Een gratis online cursus volgen	Lekkere makkelijk op te warmen maaltijden koken en invriezen
Een lijst met persoonlijke doelen maken, die je wil verwezenlijken binnen een jaar	Je testament schrijven
Een mooi landschap schilderen	Een boek lenen
Een motortocht maken	Gezelschapsspelletjes doen
Een online veiling bijwonen	Naar een andere supermarkt gaan en nieuwe dingen uitproberen
Een stuk kalksteen kopen en gaan beeldhouwen	Een (huis)dier trainen of er uitgebreid mee spelen
Een taart bakken	Een nachtje wildkamperen of naar een paalcamping gaan
Een tekencursus volgen of een tekening maken	Een te-doen-lijstje van achterstallig onderhoud in huis maken
Een uitgebreid bad nemen met sfeervolle muziek, lekkere luchtjes en waxinelichtjes	Meehelpen in het dierenasiel
Een vechtsport beoefenen	Poolbiljart of biljart spelen
Een verzameling beginnen	Een online-golfclinic volgen of op een baan spelen waar je nog nooit bent geweest
Een weblog maken	Een lijst maken met dingen die nog moeten gebeuren
Een weekmenu maken met iedere dag iets anders	Een dag radio luisteren i.p.v. tv te kijken
Een workshop volgen	Een wandeling in de natuur maken zonder precies te weten waar je naartoe gaat
Fietsen of een fietstocht maken	Een lekker luchtje kopen en op doen
Flirten met je partner	Een online seminar bijwonen
Fotograferen en filmen met een specifiek onderwerp in gedachte	Lid worden van bridgeclub
Gaan (zee)vissen	Repareren of bouwen van auto's en motoren
Het kleine onderhoud aan je auto een keer zelf doen	Je partner of iemand anders vertellen over de dingen die je bezighouden



Counselpraktijk Ouwerkerk

Ideeën voor een eigen B&B uitwerken	Een handwerkcursus volgen
Iets lekkers volgens een recept koken	Inspannend werk doen waar je fysiek moe van wordt
In het bos op zoek gaan naar bijzondere stenen, planten, bomen en foto's ervan maken	Ergens gaan zitten en je observaties opschrijven
Je eigen wenskaarten maken	Je kledingkasten uitruimen en oude kleding wegbrengen
Je favoriete boek en/of film nogmaals lezen of bekijken	Een gedicht voor iemand schrijven
Je financiële waarde berekenen	De geschiedenis van iets of iemand bestuderen en hier een verslag over maken
Je oude lp's of cd's afluisteren	Je postvak-in eens goed opschonen
Je ouderlijk huis beschrijven en waarom je het fijn of juist niet fijn vond	Een dvd-filmfestival organiseren met jouw favoriete films of series
Je partner helpen met het werk door klankbord te zijn of praktische hulp bieden	Samen koken
Je uiterlijk verzorgen of laten verzorgen door een gezinslid	Oefenen met jongleren
Je woonkamer of slaapkamer anders indelen	Meer licht in huis regelen
Kippen houden	Een voorjaars schoonmaak doen
Muziek luisteren	Naar een mooie plek in de natuur gaan
Naar je rekeningen kijken en dingen schrappen die je niet nodig hebt	Een persoonlijke boodschap schrijven aan iemand over 100 jaar
Nieuwe mensen leren kennen online via een uitgaanscommunity	Een picknick verzorgen
Om hulp of advies vragen over iets wat je al een tijd lang wilt weten	Opschrijven hoe je je gezondheid kunt verbeteren en eraan beginnen
Op retraite gaan	Een vreemde taal leren spreken
Op zoek gaan naar kortingsbonnen	Afvallen met behulp van een boek of organisatie
Op zoek gaan naar nieuwe muziek en die elkaar laten horen	Groentes bereiden die je nog nooit hebt gegeten
Opschrijven wat je je kinderen in dit leven wilt meegeven	Oude foto's digitaliseren en delen met degene die er op staat
Optreden voor je gezin	Vrienden of bekenden opbellen
Oude muziek digitaliseren	Een trektocht maken
Oude tv-serie bestellen en bekijken	Tijd maken om lekker te vrijen
Outdoor activiteiten ondernemen	Programma's uit alle genres op uitzendinggemist.nl bekijken
Paardrijden	Samen met je partner (online) winkelen op zoek naar iets leuks voor elkaar
Plannen voor de volgende vakantie maken	Het lokale nieuws goed doorlezen



Counselpraktijk Ouwerkerk

Schaatsen, skeeleren of skaten	Brieven van oude geliefden lezen
Surfen	Voor jezelf een wekelijks sportschema maken
Tapas maken	Vrijwilligerswerk doen
Tennissen met een gezinslid	Een puzzel maken
Tuinieren of een moestuin beginnen	Een online yogales volgen
Verse groente kopen op de markt	Zelf een brood bakken
Voor jezelf (en je partner) een wandeling organiseren door een stad/gebied/natuur	Een blog starten over een onderwerp dat je interesseert
Wandelen ook al is het regenachtig	Zingen of een muziekinstrument bespelen
Wandelen van station naar station	Met een vuilniszak de rommel in jouw buurt opruimen