

# *Anti-pieker-activiteiten*

## INSPIRATIELIJST

### GENIETACTIVITEITEN

Kruiswoordraadsels, puzzels,  
een film kijken, fietsen naar het  
bos, de hond uitlaten, relax-  
atieoefening, muziek spelen,  
bellen, een brief schrijven, een  
museumbezoek, ...

### AANPAKACTIVITEITEN

Het journaal volgen, afwas-  
sen, strijken, bellen naar de  
verhuurmaatschappij, poet-  
sen, kasten ordenen, e-mails  
beantwoorden, naar de droog-  
kuis gaan, ...

### WAARDE ACTIVITEITEN

Bijleren uit interesse, Dis-  
cussiëren, yoga, relaxatie,  
fithheidsoefeningen, politiek of  
sociaal engagement, slaapr-  
itueel kinderen, tante bezoeken  
in rusthuis, ...