# Doelen

Soms kan het lastig zijn om ‘tot iets te komen’, zeker nu in deze “coronatijd” zoveel activiteiten en bezigheden wegvallen. Om toch wat dingen gedaan te krijgen, en daar ook voldoening uit te halen, kan het helpen om (kleine) doelen op te schrijven. Bovendien geeft het wat structuur.

Het schema hieronder is daar een voorbeeld van. U kunt hieronder uw doelen noteren; u kunt dat doen per dag of zelfs per halve dag, wat voor u het prettigste werkt.

Mocht u het lastig vinden, kunt u een fysio- of ergotherapeut vragen u te helpen bij het invullen en/of te zoeken naar doelen die voor u van betekenis zijn.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **De datum** | **Wat ga ik doen** | **Hoe lang ga ik dat doen** | **Wanneer en evt hoe laat** | **Met wie** | **Ervaringen/**  **is het gelukt?** |
| 12 april | Een rondje fietsen | 30 minuten | Woensdagmiddag 15u  Vrijdagochtend 10u | Op woensdag alleen  Op vrijdag met mijn man | Het was eigenlijk heerlijk, hoewel ik aanvankelijk niet zoveel zin had |
| 13 april | Een kaart schrijven voor mijn zus | - | In de ochtend | - | Gedaan |
| 13 april | De legpuzzel van zolder pakken | - | Direct na de lunch | Ik heb even hulp nodig van mijn vrouw | Gedaan, nu samen gaan puzzelen 😊 |
| 14 april | Het pad naar de voordeur vegen | Kost ongeveer 30 minuten | Na de koffie, rond 10u | Alleen | Ziet er weer netjes uit |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# Doelen

Soms kan het lastig zijn om ‘tot iets te komen’, zeker nu in deze “coronatijd” zoveel activiteiten en bezigheden wegvallen. Om toch wat dingen gedaan te krijgen, en daar ook voldoening uit te halen, kan het helpen om (kleine) doelen op te schrijven. Bovendien geeft het wat structuur.

Het schema hieronder is daar een voorbeeld van. U kunt hieronder uw doelen noteren; u kunt dat doen per dag of zelfs per halve dag, wat voor u het prettigste werkt.

Mocht u het lastig vinden, kunt u een fysio- of ergotherapeut vragen u te helpen bij het invullen en/of te zoeken naar doelen die voor u van betekenis zijn.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **De datum** | **Wat ga ik doen** | **Hoe lang ga ik dat doen** | **Wanneer en evt hoe laat** | **Met wie** | **Ervaringen/**  **is het gelukt?** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |