

VRIJE TIJD

In groepjes gaan we het hebben over wat we zoal doen in onze vrije tijd en over onze interesses. Hieronder staan een aantal zaken om jullie op weg te helpen, niet alles moet besproken worden.

Deel 1 - Algemeen

1. **Wat is voor jou “vrije tijd”? Hoeveel vrije tijd heb je elke dag, elke week?**
 - a. Ga je nog veel verplichtingen aan in je vrije tijd, of heb je echt veel tijd voor jezelf?
2. **Kun je je vrije tijd goed afbakenen en invullen?**
 - a. Hoe baken je de tijd af die je aan een bepaalde activiteit wilt besteden?
 - b. Vind je het moeilijk om een keuze te maken waaraan je vrije tijd wenst te besteden? En hoe uit zich dat?
 - c. Hoe ga je om met vakantieperioden (perioden waarin de “normale” structuur wegvalt)?
 - d. Gebruik je hulpmiddelen om jouw vrije tijd in te vullen? (agenda, begeleiding, ...)
3. **Heb je tijdens je vrije tijd terugkerende vaste activiteiten?** (bv. lessen, abonnement, club/vereniging, zelf ingepland vast moment)

Deel 2 - Hobby's & interesses

Verloop: elke ronde kiest iemand anders één van de onderstaande onderwerpen om te bespreken. Je kunt telkens vertellen wat je juist doet of leuk vindt, hoe vaak je iets doet, met wie, ... De vragen die erbij staan zijn enkel ter suggestie, je kiest zelf wat je wilt vertellen!

1. **Reizen / (dag)uitstap**
Naar waar ga je (ver of dichtbij), telkens anders? Hoe lang?
2. **Sport/lichaamsbeweging – type sport, fitness, dansen, fietsen, wandelen, ...**
Wat doe je en wat vind je hier tof aan?
3. **Film / series / tv / ... kijken**
Welke genres / types? Wat is de laatste (goeie) film/serie/programma die je zag?
4. **Culturele activiteiten – museum, theater, concert, optreden/ voorstelling, lezing, festival, ...**
Wat heb je bezocht dat je de moeite waard vond?
5. **Lezen – boeken, strips, (online) artikels, fictie/non-fictie, ...**
Wat is het laatste interessante ... dat je gelezen hebt? Favoriete auteur?

6. **Schrijven – verhalen, gedichten, brieven, non-fictie, ...)?**
Deel je dit (bv. bloggen) of blijft het privé?
7. **Luisteren (woord) – radioprogramma's, podcasts, hoorspelen, luisterboeken, ...**
Wanneer luister je hiernaar? Favoriete genre / onderwerp?
8. **Muziek – luisteren of spelen, zingen**
Wat voor soort muziek? Favoriete artiest?
9. **Beeldende kunst maken – tekenen, schilderen, boetseren, beeldhouwen, fotografie, ...**
10. **Handwerk – breien, haken, borduren, naaien, kleding maken, houtbewerking, bloemschikken, doe-het-zelven, ...**
11. **Bezig zijn met electronica (computers, smart home, ...) of programmeren**
12. **Koken, eten**
Favoriete gerecht? Favoriete plek om uit eten te gaan?
13. **Tuinieren, bezig zijn met planten**
14. **Bezig zijn met dieren**
Heb je of wil je een huisdier/huisdieren?
15. **Meditatie, mindfulness, ...**
16. **Spellen spelen – bordspellen, kaartspellen, computerspellen, roleplaying, denksport, ...**
17. **Sociale activiteiten – lid van vereniging, vrijwilligerswerk, afspreken met vrienden, op café gaan, uitgaan/feestjes, online chatten, ...**
18. **Andere hobby's / interesses / dingen die je doet in je vrije tijd die hier niet tussen staan**

Deel 3 – Nog tijd over?

Kies 1 ding dat je interessant vind en vertel de rest hierover (in een paar minuten).